

PORADNIK DLA PACJENTÓW PROGRAMU WSPARCIA DLA OSÓB Z OTYŁOŚCIĄ



Narodowy Program Zdrowia na lata 2016-2020

AUTORKA PORADNIKA: Adriana Dąbrowska mgr psycholog, psychodietetyk





CO TO JEST OTYŁOŚĆ

Otyłość to przewlekła choroba, polegająca na gromadzeniu nadmiaru tkanki tłuszczowej w organizmie, co negatywnie wpływa na stan zdrowia. Choroba jest wynikiem zwiększenia liczby lub rozmiaru komórek tłuszczowych. Kiedy tyjemy, najpierw rośnie wielkość tych komórek, a następnie zwiększa się ich liczba. Dodatkowo zmniejsza się w konsekwencji liczba komórek mięśniowych, które szybciej spalają kalorie, więc zaczynamy przybierać na wadze jeszcze bardziej.

Na całym świecie obserwuje się wzrost liczby osób otyłych. Ponad jedna czwarta Polaków cierpi na otyłość. Polacy znaleźli się w pierwszej piątce najbardziej otyłych krajów Europy. Światowa organizacja Zdrowia (WHO) uznała otyłość za najgroźniejszą chorobę przewlekłą, która nieleczone, prowadzi do rozwoju chorób układu krążenia, cukrzycy typu II, zespołu metabolicznego, zaburzeń hormonalnych, bezpłodności, nadciśnienia tętniczego, osteoporozy, a także zwiększa ryzyko zachorowań na niektóre rodzaje nowotworów i wielu innych chorób.

Nadwaga i otyłość u dzieci to w Polsce prawdziwa epidemia. Z raportu WHO wynika, że w ciągu ostatnich 20 lat w naszym kraju trzykrotnie wzrosła liczba dzieci z nadwagą.

PRZYCZYNY OTYŁOŚCI

Przyczyną nadwagi i otyłości jest zachwianie bilansu energetycznego, spowodowane przyjmowaniem w formie pokarmów i napojów większej ilości kalorii, niż zużywa nasz organizm. Sprzyja temu nieaktywny tryb życia, popularność produktów spożywczych o dużej zawartości cukru, przemiany technologiczne redukujące wysiłek fizyczny, środowisko, ograniczony dostęp do zdrowego jedzenia, czynniki genetyczne, wpływ rodziny i tradycji żywieniowych w domu.



Metodą pozwalającą obiektywnie ocenić stopień zagrożenia otyłością jest obliczenia zalecanego przez WHO indeksu masy ciała (BMI). Wskaźnik ten pozwala na wymierną ocenę wagi człowieka z wyłączeniem sportowców z rozbudowaną tkanką mięśniową oraz kobiet w ciąży, u których wzrost ciężaru ciała ma charakter fizjologiczny.



	BMI < 18,5	18,5 - 24,9	25 - 29,9	30 - 34,9	35 <
	NIEDOWAGA	PRAWIDŁOWA	NADWAGA	OTYŁOŚĆ	OTYŁOŚĆ 3 STOPNIA
WAGA W KG					
140					
130					
100					
80					
60					
40					
					WZROST W CM
160	170	180	190	200	

Oceniając ryzyko oraz poziom otyłości można kierować się również pomiarami zawartości procentowej ilości tkanki tłuszczowej w organizmie. Normy tkanki tłuszczowej określone są do wieku. Osoby z nadmierną ilością tkanki tłuszczowej mają większe ryzyko zachorowania na otyłość przewlekłą.

Tabela tkanki tłuszczowej:

		ZAWARTOŚĆ % TKANKI TŁUSZCZOWEJ			
PŁEĆ	WIEK (lat)	NISKA	NORMA	WYSOKA	BARDZO WYSOKA
	18-39	< 21,0	21,0 – 32,9	33,0 – 38,9	> 39,0
	40-59	< 23,0	23,0 – 33,9	34,0 – 39,9	> 40,0
	60-80	< 24,0	24,0 – 35,9	36,0 – 41,9	> 42,0
	18-39	< 8,0	8,0 – 19,9	20,0 – 24,9	> 25,0
	40-59	< 11,0	11,0 – 21,9	22,0 – 27,9	> 28,0
	60-80	< 13,0	13,0 – 24,9	25,0 – 29,9	> 30,0

Kontrola masy ciała u dzieci

Kontrolę masy ciała u dzieci przeprowadza się wykorzystując do tego tabele lub siatki centylowe wartości BMI.

Wskaźnik BMI wylicza się według następującego wzoru:

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała w kilogramach}}{(\text{wysokość ciała w metrach})^2}$$

Siatki centylowe

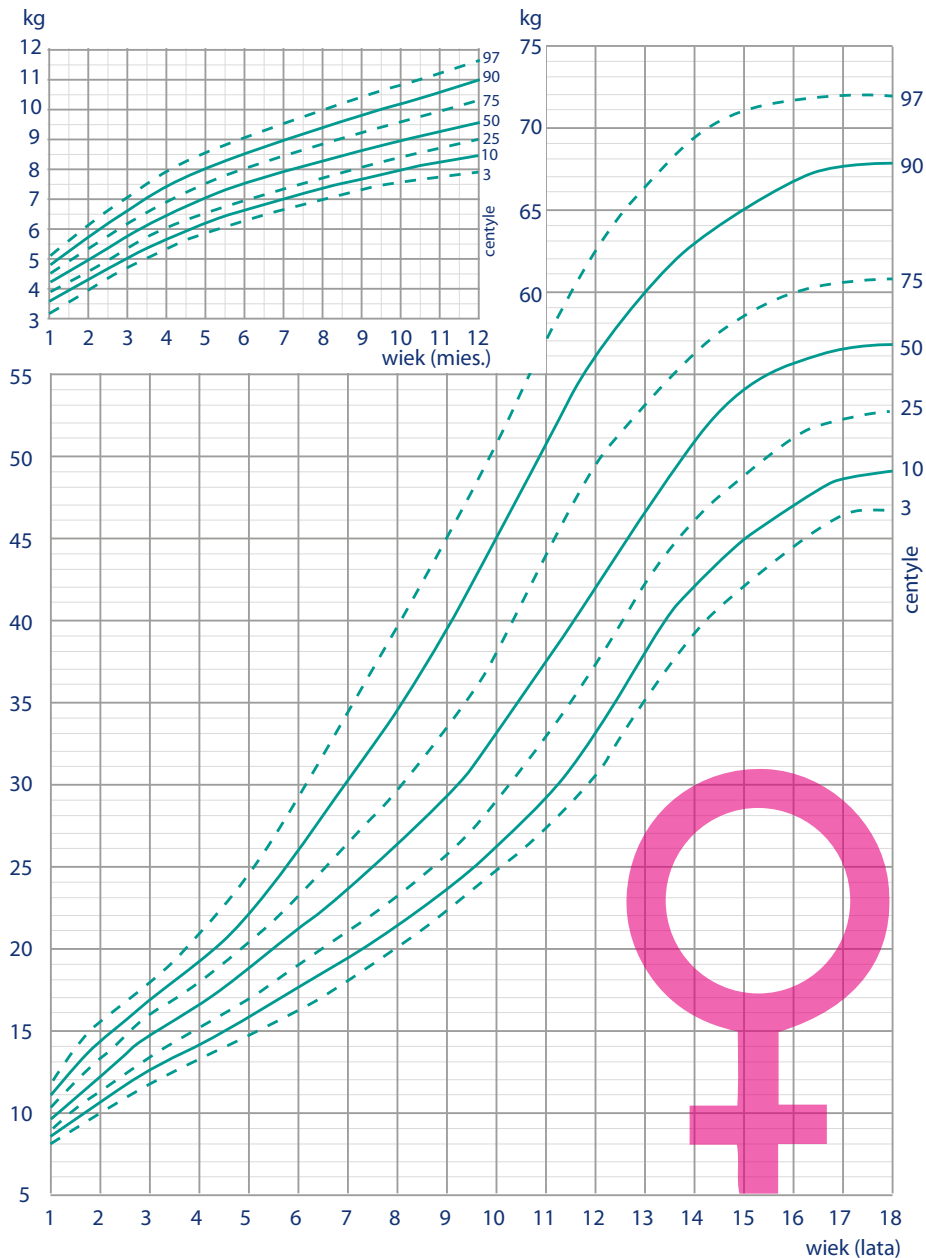
Na siatce centylowej wykreślone są linie krzywe (zwykle 7), które pokazują, jaki procent dzieci w całej populacji (3%, 10%, 25%, 50%, 75% lub 97%) w danym wieku, osiąga taką lub mniejszą wartość pomiaru (masy ciała, długości/wysokości lub obwodu głowy - zależnie od rodzaju siatki). Podczas weryfikacji wartości BMI, należy odszukać siatki centylowe uwzględniając wiek oraz płeć dziecka.

Zgodnie z obowiązującą definicją WHO:

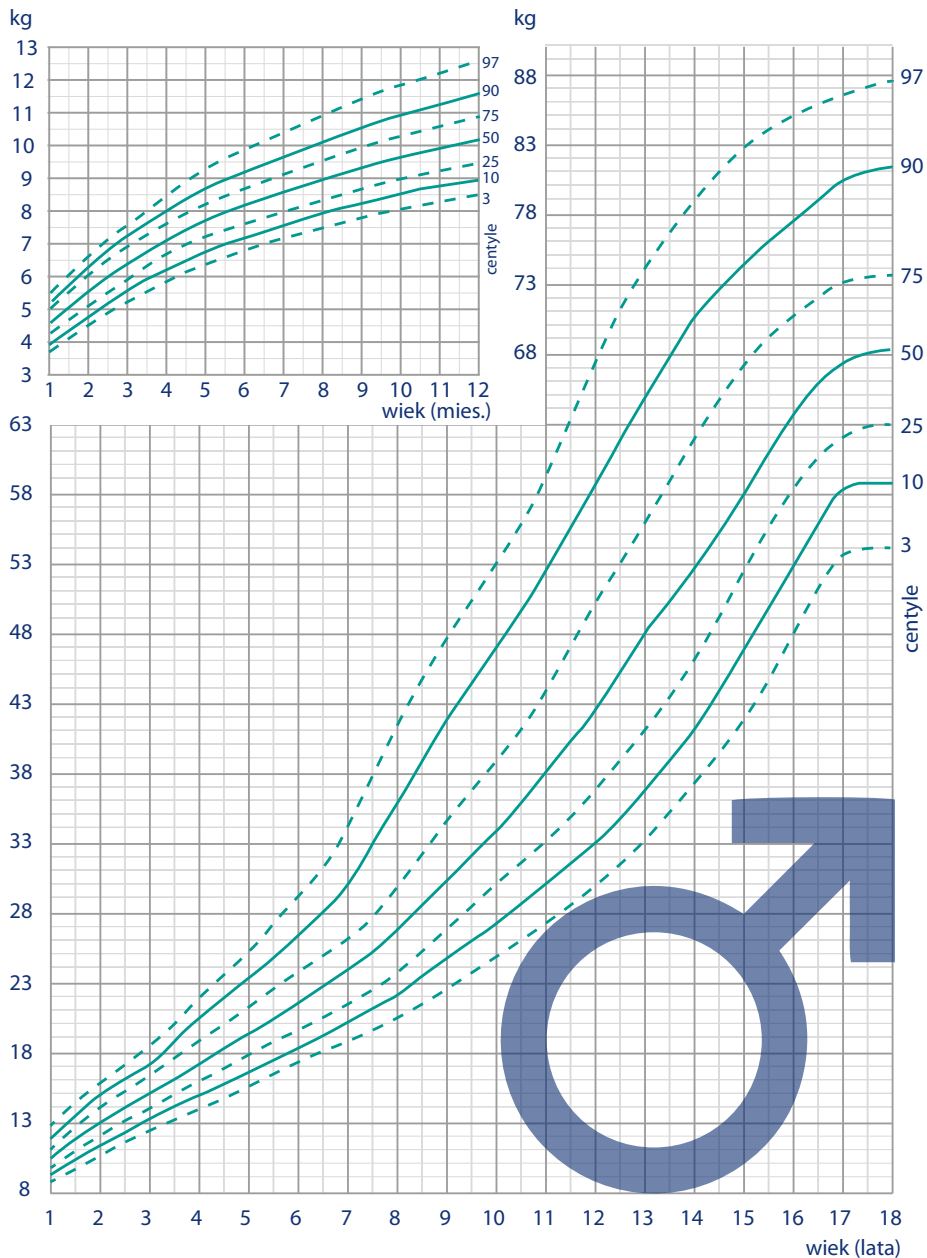
- nadwaga występuje, kiedy wartość wskaźnika BMI jest równa lub większa od 85 centyla ($\geq 85c$), a mniejsza niż 95 centyla ($< 95c$);

-otyłość rozpoznajemy, gdy wartość wskaźnika BMI jest równa lub większa od 95 centyla ($\geq 95c$).

Siatka centylowa: dziewczynki

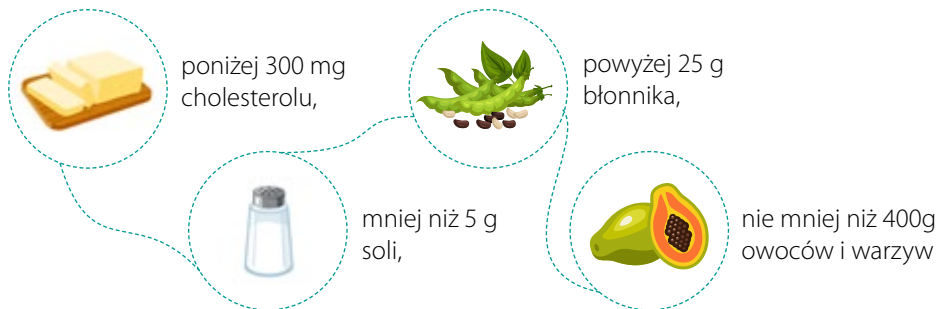


Siatka centylowa: chłopcy



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Zgodnie z zaleceniami opracowanymi dla populacji polskiej przez Instytut Żywności i Żywności w Warszawie, zdrowa dieta powinna zawierać:



Jednocześnie udział składników w dostarczaniu całodziennej energii powinien wynosić:

10-15%

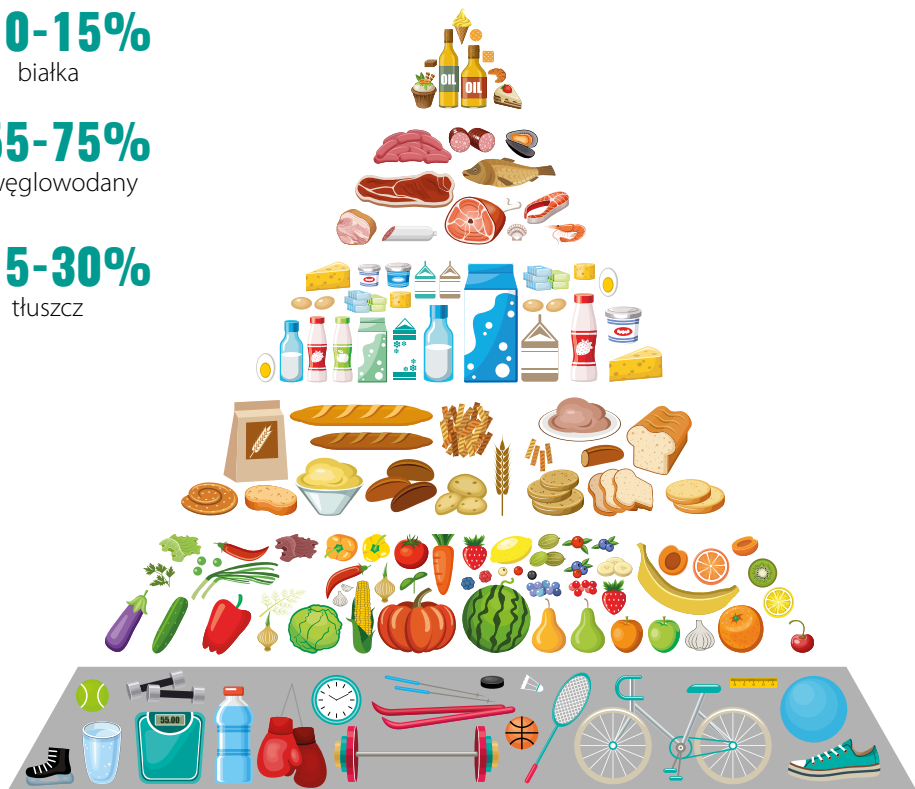
białka

55-75%

węglowodany

15-30%

tłuszcz



ZDROWE ZASADY



1 Dużo pij!

Problemy naszego organizmu wynikają bardzo często ze zbyt małej ilości wody zbyt małej ilości wody w organizmie. Woda pomaga oczyszczać organizm z toksyn, przyspiesza perystaltykę jelit oraz pomaga organizmowi się regenerować. Wypij minimum 2,5 l wody codziennie.

2 Ogranicz spożywanie tłuszczów!

Dzienne zapotrzebowanie na tłuszcz wynosi ok 30 gramów. Niekiedy nie zwracamy uwagi na to, ile tłuszczów zawierają produkty, które spożywamy na co dzień. Są one nie tylko zawarte w maśle, margarynie czy oleju, jest ich dużo w mięsie, serach, sosach, majonezach, chipsach i fastfoodach.



3 Powiedz STOP słodyczom!

Ograniczenie spożycia słodyczy sprawi, że dieta będzie bogatsza w pełnowartościowe składniki zawierające błonnik. Kawałek czekolady może chwilowo poprawić nastrój, jednak w wyniku ich spożycia spowalnia się przemiana materii i przybywa nam zbędnych kilogramów, a nasz mózg się uzależnia.

4 Regularnie spożywaj posiłki!

Pośpieszne zjedanie posiłków, jedzenie w biegu, wizyty w barze z fastfoodem oraz dominujące w diecie gotowe produkty, powodują, że organizm nie jest w stanie przetworzyć pożywienia w szybkim czasie, odkłada zbędne tłuszcze i nie nadąża z wydalaniem pokarmów. Lepiej więc zjadać pięć niewielkich posiłków dziennie, niż trzy duże - organizm będzie miał czas rozłożyć pożywienie na czynniki pierwsze a jego potrzeby będą zaspokajane na bieżąco.



5 Warzywa i owoce to **NAJWAŻNIEJSZY** składnik wszystkich posiłków!



Wszelkiego rodzaju rośliny powinny stanowić na talerzu przynajmniej 30%. Zawierają one witaminy, sole mineralne oraz błonnik, który pełni kluczową rolę w walce z zaparciami.

6 Wprowadź do swojej diety **RYBY!**

Na ile to możliwe, postaraj się zastąpić mięso rybami - stanowią one cenne i zdrowe źródło białka oraz tzw. „dobrych” tłuszczów.



7 Zmień pieczywo na **PEŁNOZIARNISTE!**



Alternatywą dla białego pieczywa mogą być dziś wszechobecne na rynku bułeczki z ziarnami, chleb orkiszowy, pełnoziarnisty razowiec. Mąka pełnoziarnista zawiera wiele cennego błonnika, którego nie posiada białe pieczywo.

8 Bakterie „ActiRegularis”

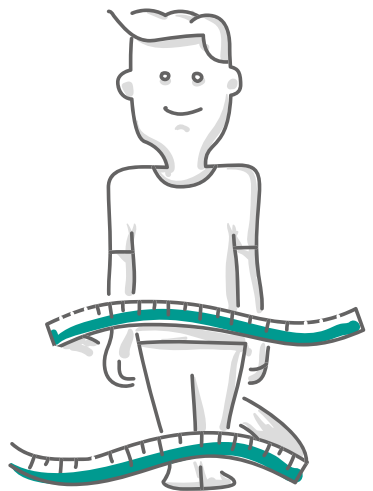
Na rynku dostępna jest coraz szersza gama produktów - jogurty, serki oraz tabletki, zawierające szczepy bakterii, które naturalnie występują w organizmie ludzkim. Często zła dieta prowadzi do zmniejszenia się ich liczby, a produkty te pomagają przywrócić równowagę w jelitach. Regularne spożywanie tych produktów pomaga w walce z zaparciami.



9 Ruch, ruch i jeszcze raz ruch!

Dostateczna dawka ruchu sprawi, że mięśnie się wzmocnią, leniwe jelita będą miały więcej bodźców do działania, a zatem szybciej spalimy nagromadzoną z pożywienia energię. Ćwiczenia fizyczne sprawiają, iż krew w organizmie krąży szybciej, a przemiana materii ulega przyspieszeniu. Dotlenione komórki naszego ciała szybciej się regenerują i mają więcej sił do pracy.







EMC SZPITALE
Szpital św. Anny w Piasecznie

Szpital św. Anny
ul. A. Mickiewicza 39, Piaseczno

Kontakt do koordynatora:
tel. +48 661 300 406
tel. 22 73 54 100

www.emc-sa.pl

