

Zalecenia dla pacjentów z nadwagą lub otyłością

Nadwaga lub otyłość to stany, w przebiegu których w organizmie zmagazynowany jest nadmiar tkanki tłuszczowej, co przekłada się na zwiększoną masę ciała.

Nadwaga jest pierwszym efektem nadmiernego odkładania się nadwyżki energii w postaci tłuszczu w organizmie, co przy braku działań korygujących w żywieniu i zakresie aktywności fizycznej często prowadzi do **otyłości**.

Otyłość to najczęściej występująca choroba metaboliczna, powodująca nadciśnienie tętnicze, cukrzycę typu 2 i wiele innych schorzeń w tym metabolicznych i nowotworów.

Leczenie nadwagi czy otyłości daje pozytywne efekty, gdy odbywa się w umiarkowany i zindywidualizowany sposób. Wymaga konsekwentnego i systematycznego leczenia. W każdym przypadku trzeba brać pod uwagę stan zdrowia, obecność dodatkowych schorzeń i zalecenia lekarskie. Czasami wskazana jest pomoc interdyscyplinarna. W niektórych przypadkach potrzebne jest leczenie farmakologiczne, operacyjne czy endoskopowe.

✓ Zalecenia dietetyczne:

- spożywaj posiłki o stałych porach, co 3-4 godziny, unikaj przejadania się i nie podjadaj między posiłkami
- nie pomijaj śniadań, kolacje zjedz 2-3 godzin przed spaniem
- jedz powoli, w spokojnej atmosferze
- pamiętaj, że głównym źródłem węglowodanów powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe będące źródłem błonnika pokarmowego (wspomaga on m.in. perystaltykę jelit, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, zwiększa uczucie sytości po posiłku i sprzyja redukcji masy ciała)
- komponuj posiłki z dużą zawartością warzyw i owoców, pozytywny wpływ ma dieta śródziemnomorska
- zwróć uwagę na spożycie niezbędnych, nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega -3, spożywaj 2 porcje ryb tygodniowo, dodatkowo wybieraj tłuszcze roślinne (oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany)
- źródłem dobrych tłuszczów są także orzechy, pestki, nasiona oraz awokado
- unikaj tłustych sosów (majonezu, beszamelu, śmietany) i tłustych serów
- uważaj na tłuszcze ukryte w licznych produktach, zwłaszcza w daniach gotowych
- zadbaj o odpowiednią jakość produktów białkowych w diecie, wybieraj nasiona roślin strączkowych, ryby, chude mięso, produkty mleczne do 2 % zawartości tłuszczu oraz jaj
- unikaj spożywania produktów wysoko przetworzonych takich jak fast food, słone i słodkie przekąski, produkty cukiernicze czy dania instant
- ogranicz spożycie soli ze wszystkich źródeł do 5 g dziennie (jednej małej łyżeczki), zastąp ją aromatycznymi ziołami
- unikaj kostek rosołowych

- wypijaj co najmniej 1,5 l - 2 l płynów dziennie, napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami ziół i herbat
- w razie potrzeby skonsultuj się z dietetykiem w celu opracowania indywidualnego jadłospisu

✓ **Aktywność fizyczna**

- zadbaj o regularną aktywność fizyczną, jeśli do tej pory byłeś mało aktywny, to zwiększaj jej poziom stopniowo
- odpowiednio dopasuj ćwiczenia do swoich możliwości, współistniejących chorób
- dobrze jest wykonywać co najmniej 30 minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, pływanie, jazda na rowerze)
- podejmuj spontaniczny wysiłek fizyczny, proste codzienne czynności takie jak aktywne prace domowe, również przynoszą korzyści dla zdrowia
- w razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem

✓ **Wyeliminuj alkohol z diety**

✓ **Kontroluj lipidogram wg zaleceń lekarskich**

✓ **Zrezygnuj z palenia tytoniu**

✓ **Zażywaj leki według wskazań lekarskich**

✓ **Jeśli masz cukrzycę kontroluj poziom glukozy na czczo i po posiłkach, stosuj się do zaleceń diabetologa i dietetyka**

✓ **Kontroluj tętno, ciśnienie tętnicze krwi rano i wieczorem, udokumentuj pomiary w książeczce kontroli bądź założonym przez siebie zeszytce**

✓ **Poszukaj najlepszego sposobu radzenia sobie ze stresem, przydatne mogą być techniki relaksacyjne, muzykoterapia czy ćwiczenia oddechowe, w razie potrzeby skonsultuj się z psychologiem**

✓ **Zadbaj o odpowiednią ilość snu (7-8 godzin dziennie) staraj się zasypiać i wstawać o stałych porach, jeśli masz problemy ze spaniem, chrapiesz w nocy, nie wysypiasz się skonsultuj się z lekarzem w celu diagnostyki bezdechu sennego**

✓ **Prowadź swój dzienniczek samokontroli, ułatwi to kontrolowanie spożywanych posiłków, a także monitorowanie leczenia dietą i aktywnością fizyczną**

✓ **Jeśli podejrzewasz, że problem nadwagi czy otyłości tkwi w problemach hormonalnych skonsultuj się z endokrynologiem**

Literatura

1. "Pielęgniarstwo internistyczne", redakcja naukowa dr hab. n. med. Grażyna Jurkowska, dr n.med. Katarzyna Łagoda, PZWL 2011
2. „51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych”, Laurent Chevallier redakcja wydania I polskiego Danuta Gajewska 2008
3. „Otyłość – zapobieganie i leczenie”, Mirosław Jarosz, Longina Kłosiewicz-Latosiek PZWL 2006