

Nadváha a obezita

Nejčastějšími nemocemi spojenými s nezdravou výživou a zejména nadměrným energetickým příjmem jsou nadváha a obezita. Nadváha je definována jako nadbytek hmotnosti, obezita jako nadměrná akumulace tukové tkáně.

Nadváha a obezita jsou spojeny s vyšším rizikem výskytu onemocnění aterosklerózou, nádorovým onemocněním prsu, kolorekta, endometria a ovarií, hypertenzí a diabetem mellitem II. typu.

Role zdravotníků v primární prevenci nadváhy a obezity:

Pro určení stupně nadváhy a obezity se nejčastěji používá hodnocení podle indexu hmotnosti, běžně označovaného zkratkou anglického názvu **BMI (Body Mass Index)**.

Počítá se z tělesné výšky a hmotnosti:
$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška}^2 (\text{m}^2)}$$

Hodnocení BMI

Hodnota BMI	Míra obezity
18,5 a méně	nižší hmotnost, podváha
18,6-25	normální hmotnost
25,1-30	nadváha
30,1-35	obezita 1. stupně (mírná otylost)
35,1-40	obezita 2. stupně (výrazná otylost)
>40	obezita 3. stupně (maligní, morbidní otylost)

Na základě měření výšky a hmotnosti pacienta vypočítej BMI.

Informace pro pacienta v primární prevenci nadváhy a obezity:

- informuj pacienta o hodnotě jeho BMI
- vysvětli pacientovi hodnocení BMI, zaznamenej do dokumentace pacienta, záznam pravidelně aktualizuj při každé návštěvě pacienta
- v případě zjištění normální hmotnosti pacienta pochval

V případě zjištění nadváhy či jakéhokoliv typu obezity

Doporučení pro pacienta v primární prevenci nadváhy a obezity:

- pravidelné sledování vlastní tělesné hmotnosti a proporcionality
- denní sledování vlastního energetického příjmu a porovnání s doporučenou denní dávkou energetického příjmu
- výrazné omezení příjmu tuků a jednoduchých cukrů
- zajištění dostatečné tělesné aktivity s ohledem na zdravotní stav pacienta (alespoň 30 minut, lépe však 1 hodina, nepřetržité rychlé chůze denně)
- dodržování obecných zásad zdravé výživy, a to:
 - jíst vyváženou pestrou stravu založenou více na potravinách rostlinného původu
 - udržovat svoji hmotnost v doporučeném rozmezí
 - jíst různé druhy ovoce a zeleniny, alespoň 400g denně, přednostně čerstvé a místního původu
 - kontrolovat příjem tuků, snížit spotřebu potravin s jejich vysokým obsahem (např. uzenin, tučných sýrů, čokolád, chipsů, dávat přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky
 - denně konzumovat mléko nebo mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku
 - několikrát denně jíst chléb, pečivo, těstoviny, rýži nebo další výrobky z obilovin (celozrnné) a brambory
 - nepřekračovat denní konzumaci alkoholu vyšší nad 20 g alkoholu (tj. 0,5 l piva nebo 2 dcl vína nebo 5 cl 40% destilátu)
 - nahrazovat tučné maso a masné výrobky - rybami, luštěninami a netučnou drůbeží
 - omezit příjem kuchyňské soli, celkový denní příjem soli nemá být vyšší než 5g (1 čajová lžička), a to včetně soli skryté v potravinách; používat sůl obohacenou jódem
 - omezit sladkosti a sladké nápoje nahradit dostatečným množstvím nesladkých nápojů, nejlépe vody

Naplánuj kontrolní návštěvu pacienta ke kontrole úspěšnosti redukce hmotnosti a k další intervenci cca po 3 měsících od intervence.

- **v případě zjištěné obezity 2. či 3. stupně**
- **doporuč pacientovi**
- specializované zařízení pro léčbu obezity např. **Obezitologické centrum nadváhy a obezity** Všeobecné fakultní nemocnice v Praze bližší informace na webu <http://www.vfn.cz/pracoviste/kliniky-a-oddeleni/iii-interni-klinika-klinika-endokrinologie-a-metabolismu/specializovana-centra/>)