

# NADVÁHA A OBEZITA

Obezita je nadměrné množství tuku v těle. Je to dlouhodobé onemocnění, které zvyšuje riziko rozvoje dalších závažných zdravotních problémů.



## Příčiny obezity

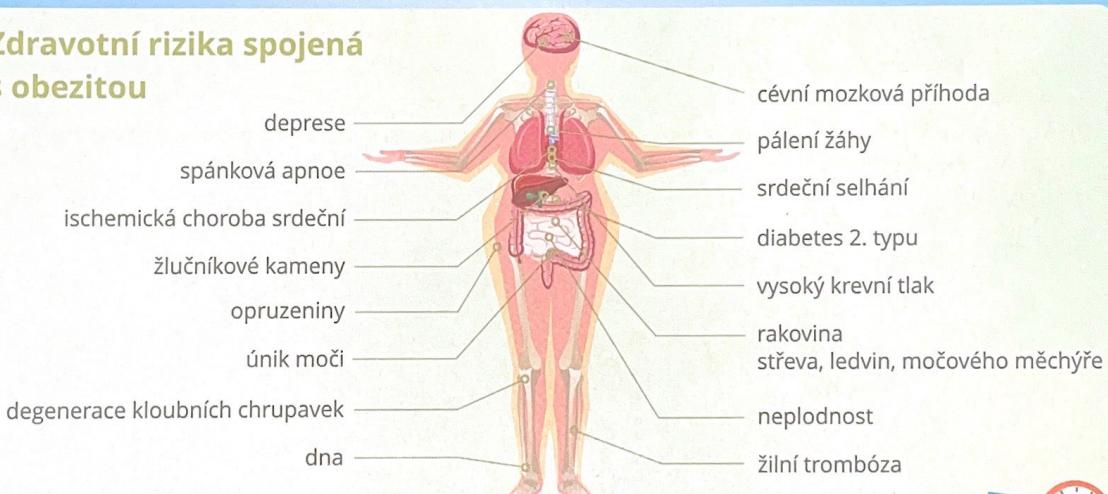
Příčinou je v naprosté většině případů nadměrné množství stravy, její nevhodná skladba a nedostatek pohybu. Svůj vliv má i dědičnost, ale většinou jde jen o stravovací a pohybové návyky získané v rodině. Dědičnost, věk a hormonální změny ovlivňují spíše rozložení tuku v těle.

## Diabetes a obezita

Obezita, hromadění tuku v bříše a absence pohybu jsou nejvýznamnějšími rizikovými faktory vzniku a zhoršování diabetu 2. typu.

*I malé snížení nadváhy/obezity či zvýšení pohybové aktivity má příznivý vliv na zdraví a pomůže zpomalit zhoršování diabetu 2. typu.*

## Zdravotní rizika spojená s obezitou



## Jak zjistíte, zda máte nadváhu nebo obezitu?

### Výpočet:

$$BMI \text{ (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{tělesná hmotnost (kg)}}{\text{výška (m)} \times \text{výška (m)}}$$

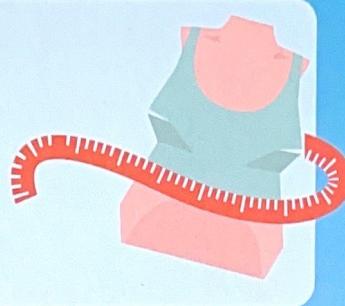
Příklad: tělesná hmotnost 75 kg, výška 167 cm

$$BMI = \frac{75}{1,67 \times 1,67} = \frac{75}{2,7889} = 26,9 \text{ kg/m}^2 \quad (\text{nadváha})$$

klasifikace	BMI	riziko zdravotních komplikací
podváha	< 18,5	vysoké
normální hmotnost	18,5-24,5	průměrné
nadváha	25,0-29,9	mírně zvýšené
obezita I. stupně	30,0-34,9	střední
obezita II. stupně	35,0-39,9	vysoké
obezita III. stupně	≥40	velmi vysoké

## Obvod pasu

Kromě celkového množství tuku je důležité také jeho rozložení. Nejrizikovější je jeho hromadění v oblasti břicha. Jednoduchým ukazatelem rozložení tuku v těle je obvod pasu (měříme ve výšce pupku).



	Zvýšené zdravotní riziko	Vysoké zdravotní riziko
Obvod pasu muži	> 94 cm	> 102 cm
Obvod pasu ženy	> 80 cm	> 88 cm

## Léčba obezity

Obezita jako chronické onemocnění vyžaduje dlouhodobou léčbu. Cílem je snížení tělesné hmotnosti, redukce tukové tkáně (zejména nitrobrřišního tuku) a zmírnění zdravotních rizik.

**Léčba spočívá v odstranění příčin, které obezitu/nadváhu způsobily, a to trvale. Nutná je tedy úprava stravy a zvýšení pohybové aktivity.**

### 5 kroků k léčbě obezity a nadváhy

<b>1</b> rozhodnutí k léčbě	léčbu sám/sama chcete a věříte si
<b>2</b> seznamate se se zásadami vhodného jídelníčku	můžete si pořídit speciální recepty/kuchařskou knihu
<b>3</b> zvolte si po poradě s lékařem druhy pohybové aktivity, kterým se můžete dlouhodobě věnovat	měly by vás bavit a být snadno dostupné
<b>4</b> stanovte si postupné cíle	např.: – k svačině jíst pouze ovoce a zeleninu – každý den 30 minut chůze
<b>5</b> zaznamenávejte si své úspěchy, při neúspěchu upravte své cíle	za úspěchy se můžete odměnit

Poradte se s lékařem, o kolik máte snížit svou tělesnou hmotnost a jaký program je pro vás nejvhodnější. Někdy je vhodné doplnit komplexní léčbu obezity podáváním léků. O této možnosti se poradte s lékařem, u kterého se léčíte s diabetem.

**Při komplexním redukčním režimu očekávejte pokles hmotnosti v průměru o 2 až 3 kg za měsíc (závisí na věku a stávající hmotnosti). Jen tak je pokles udržitelný.**

## Vhodná strava



sladkosti do 75 kcal/den  
tuky 3-5 porcí (olej, máslo, sádlo, oříšky, majonéza, olivy)

maso a mléčné výrobky 3-7 porcí (upřednostňujte ryby, drůbež, libové maso, netučné mléčné výrobky)

obiloviny 4-8 porcí (upřednostňujte celozrnné potraviny)

ovoce nejméně 3 porce, zeleniny nejméně 4 porce

Sledujte množství kalorií přijatých za den - do 1200 kcal/den (ženy), do 1400 kcal/den (muži). Rozložte si jednotlivé porce rovnoměrně během dne. Lepší je pravidelný příjem malých porcí. Dodržujte pitný režim (nejméně 1,5 litru denně), doporučeny jsou neslazené nápoje.

## Vhodná pohybová aktivita

Jakýkoliv rekreační sport, který Vám Váš zdravotní stav dovoluje (poradte se s lékařem), ale i chůze, úklid domácnosti nebo jízda na rotopedu při sledování televize.

**Omezit** – počítačové hry, sledování televize

**2-3x týdně** – procházky, strečink

**3-5x týdně** – aerobní cvičení, rekreační sporty

**Každý den** – venčení psa, chůze do schodů, práce na zahradě, úklid domácnosti

