

PORUCHY VÝŽIVY

Terapie nadváhy a obezity

Jaroslav Veselý
Ústav patologické fyziologie LF UP

Název projektu: Tvorba a ověření e-learningového prostředí pro integraci výuky preklinických a klinických předmětů na Lékařské fakultě a Fakultě zdravotnických věd Univerzity Palackého v Olomouci.

Registrační číslo: CZ.1.07/2.2.00/15.0313. <http://pfyziol.klin.upol.cz>.



Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem
a státním rozpočtem České republiky



Doporučení pro redukci hmotnosti

- Musí jít o kombinaci
 - Redukce energetického příjmu
 - Zvýšení pohybové aktivity
 - Změn životních návyků (chování)
- Doporučený úbytek tělesné hmotnosti
 - 0,5 – 1 kg/týden při energetickém deficitu
2000 – 4000 kJ/den (500 – 1000 kcal/den)

Doporučení pro příjem energie

- Doporučený maximální příjem energie pro dosažení požadovaného úbytku hmotnosti 0,5 – 1 kg/týden
 - Muži:
 - Příklad: $100 \text{ kJ (25 kcal)} \times \text{současná tělesná hmotnost v kg}$
 - Zmenšit o potřebný deficit 2000 – 4000 kJ/den
 - Výsledný příjem: 5000 - 6800 kJ (1200 – 1600 kcal)
 - Ženy:
 - Příklad: $80 \text{ kJ (20 kcal)} \times \text{současná tělesná hmotnost v kg}$
 - Zmenšit o potřebný deficit 2000 – 4000 kJ/den
 - Výsledný příjem 4200 – 5000 kJ (1000 – 1200 kcal)
- Strava musí být až na obsah energie rozmanitá a nutričně adekvátní

Farmakologická a chirurgická terapie

- Farmakologická nebo chirurgická terapie bez změny životního stylu, zejména bez úpravy energetického příjmu a výdeje, je nepoužitelná
- Orlistat
 - Blokuje činnost pankreatické a gastrické lipázy
 - Inhibuje okolo 30 % střevní absorpce dietního tuku
 - Riziko hypovitaminózy
- Akarbóza
 - Inhibuje střevní glukosidázy, trávení a vstřebávání sacharidů
- Chirurgická terapie – bariatrické operace