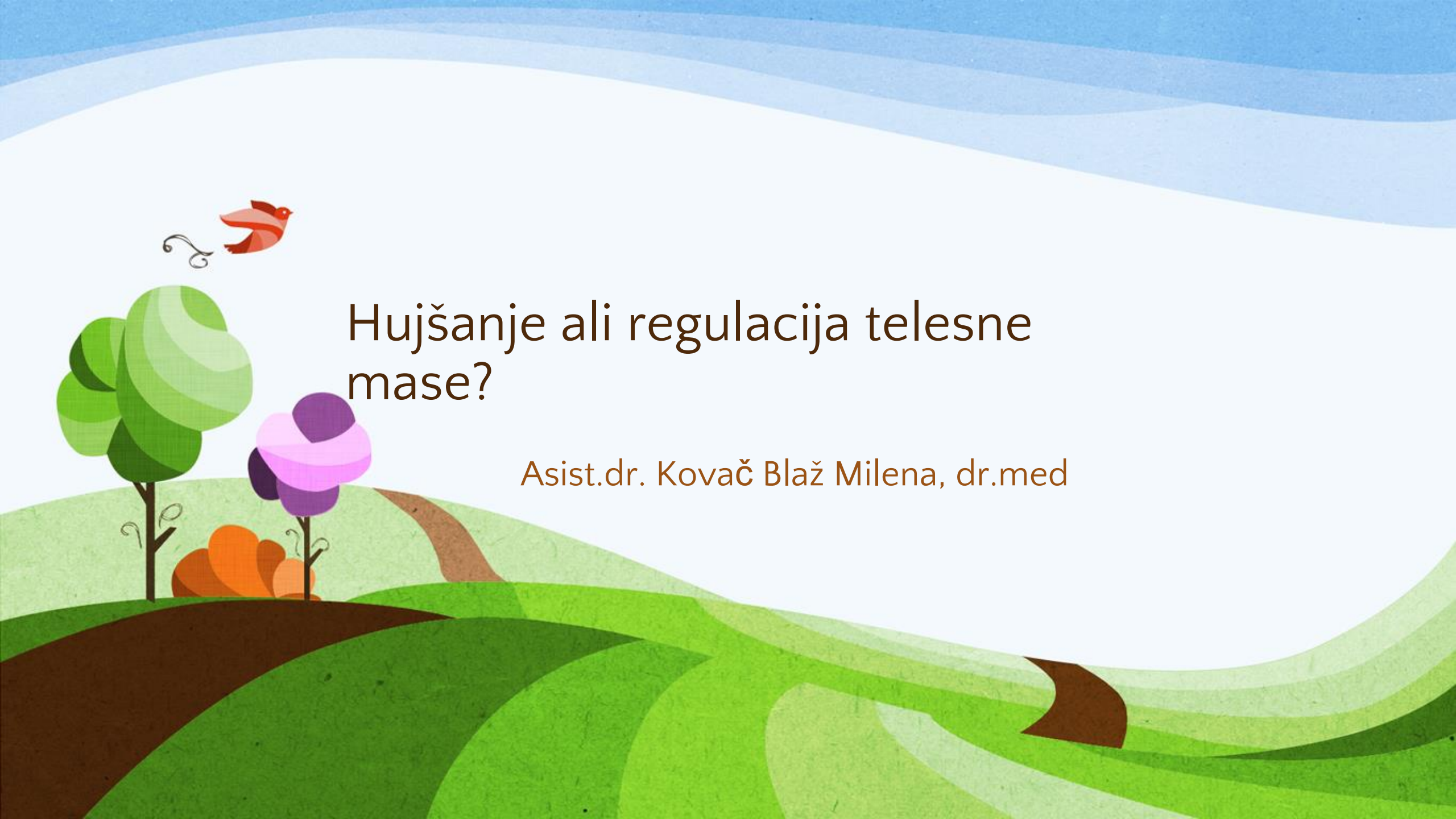


A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with dark brown soil. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky. The background consists of layered blue and white hills under a light blue sky.

Hujšanje ali regulacija telesne mase?

Asist.dr. Kovač Blaž Milena, dr.med

Kaj je problem?



Kaj je debelost?

Je stanje prekomernega kopičenja maščobnega tkiva, ki se bolezensko spremeni in povzroča škodljive vplive na zdravje.

Debelost je kronično bolezensko stanje (WHO, World Obesity Federation...),
ki potrebuje zdravljenje tako kot ostale kronične bolezni.



Dejavniki, ki vodijo k povečanju maščobne mase:

- prekomeren vnos hrane
- Mikrobiota (poveča sposobnost gostitelja za pridobivanje energije iz hrane)
- Vloga genov
- Stopnja telesne aktivnosti, sedeč način življenja, pomanjkanje gibanja IN spanja
- Dejavniki okolja
- Nosečnost, menopavza,
- Kajenje (prenehanje)
- Socialni dejavniki, psihološki dejavniki, prehranske navade
- Drugi dejavniki tveganja, fruktoza (> 50g/dan), 74% živil ima dodan sladkor

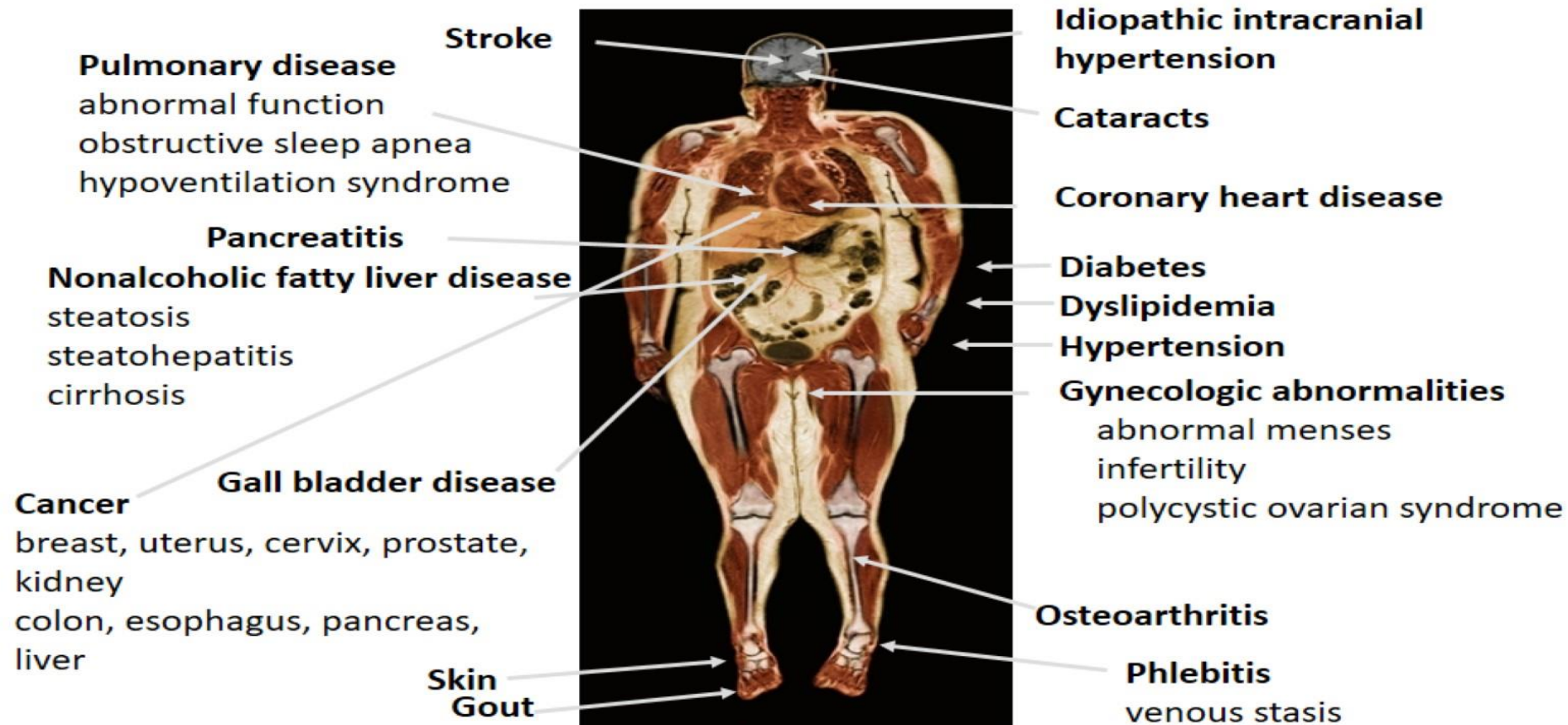
4 plastenke = 6 L = 2280 kcal



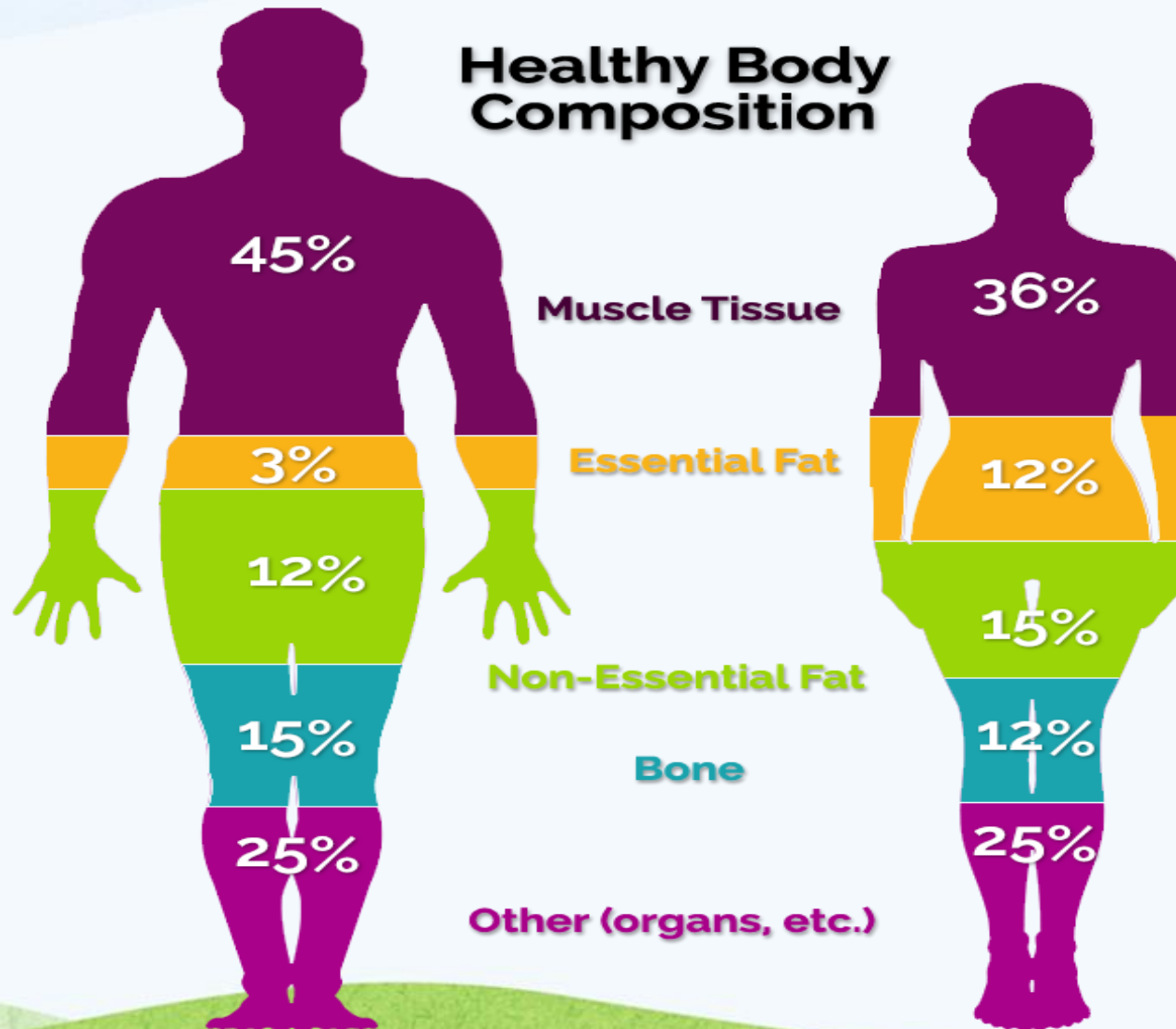
Hranilne vrednosti	Vrednosti na 100 ml izdelka	
energijska vrednost	160/38	kJ/kcal
maščobe	<0,1	g
od tega		
— nasičene maščobe	<0,1	g
— enkrat nenasičene maščobe		
— večkrat nenasičene maščobe		
ogljikovi hidrati	9,5	g
od tega		
— sladkorji	9,1	g
— poliola		
— škrob		
prehranske vlaknine		
beljakovine	<0,1	g
sol	0,002	g

Zapleti debelosti

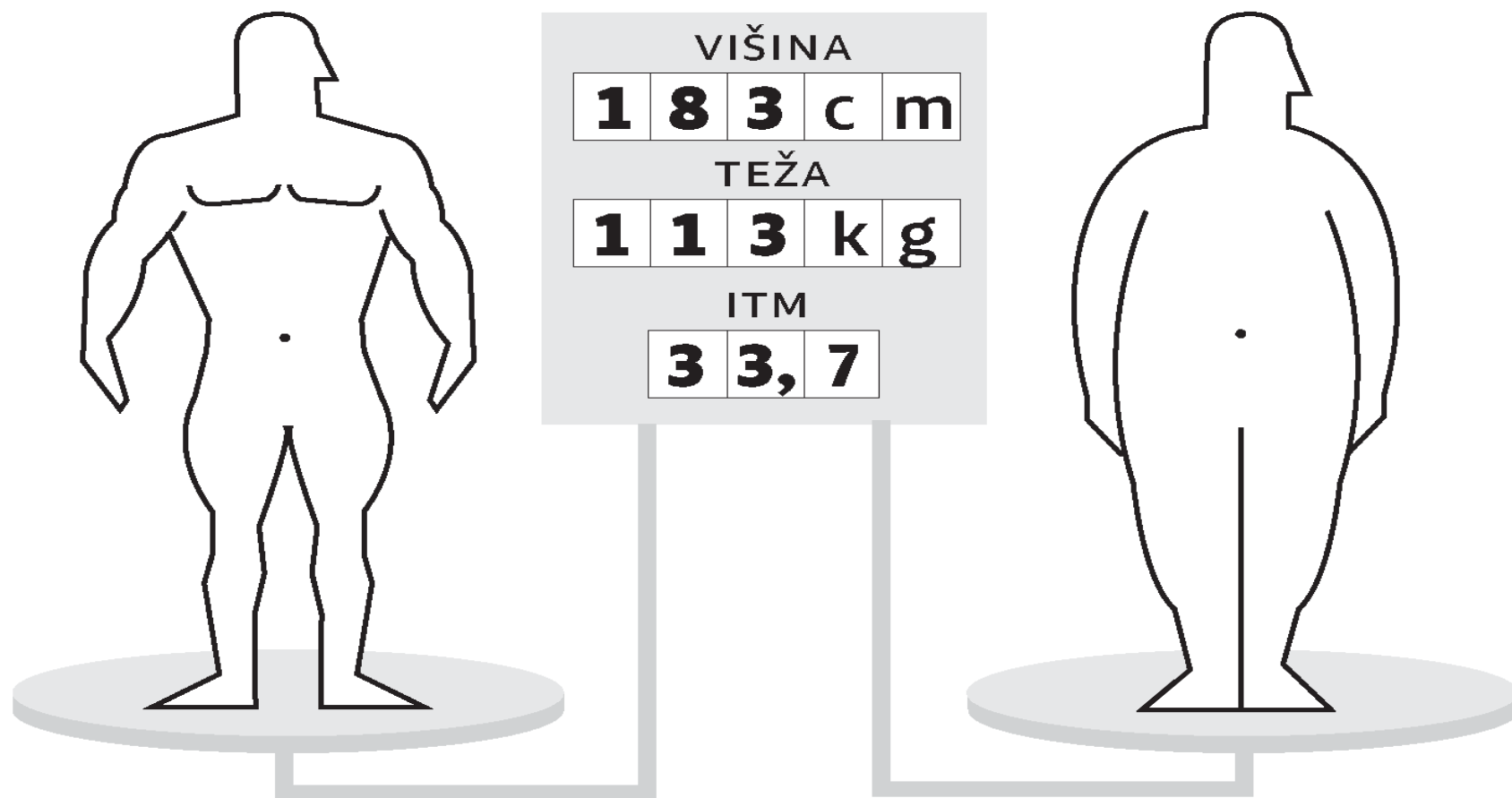
Medical Complications of Obesity



Telesna sestava (ne kg na tehtnici) določa zdravje človeka



Ob enaki višini in teži je sestava telesa lahko drugačna



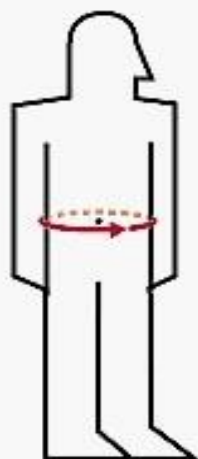
Količina in razporeditev maščevja - dejavnika tveganja za povečano obolevnost zaradi debelosti



Obseg pasu pri moških in ženskah

PODATKI Cindi

POVEČANA OGROŽENOST

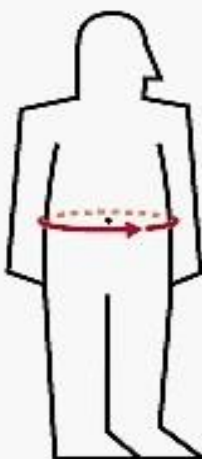


več kot 94 cm
pri moških



več kot 80 cm
pri ženskah

ZELO POVEČANA OGROŽENOST



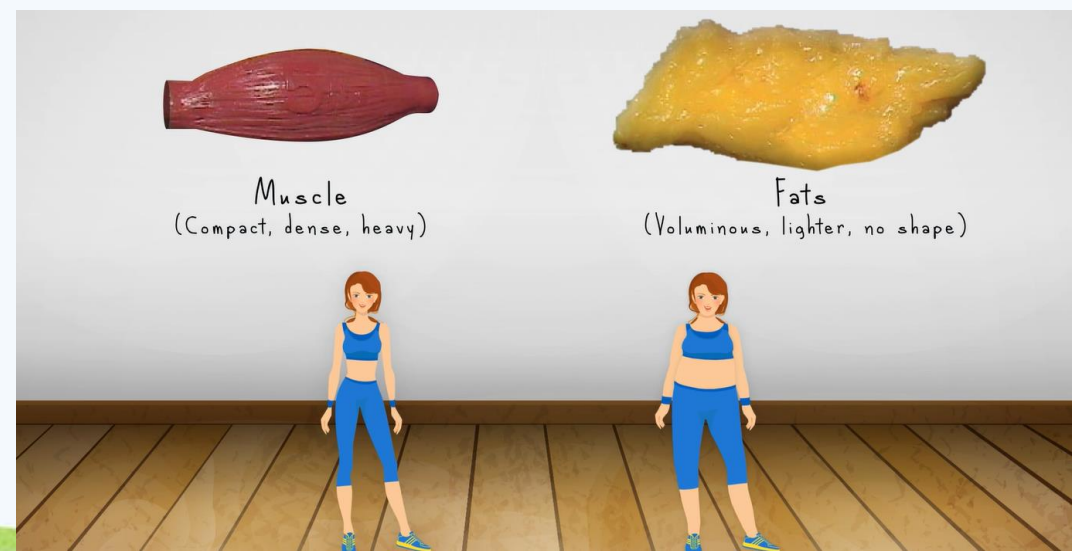
več kot 102 cm
pri moških



več kot 88 cm
pri ženskah

Vpliv skeletne mišice na zdravje

- Skeletna mišica varuje pred škodljivimi vplivi maščevja, deluje zaščitno proti arteriosklerozi in ima številne ugodne učinke na zdravje posameznika



Sestava telesa se spremeni z leti...

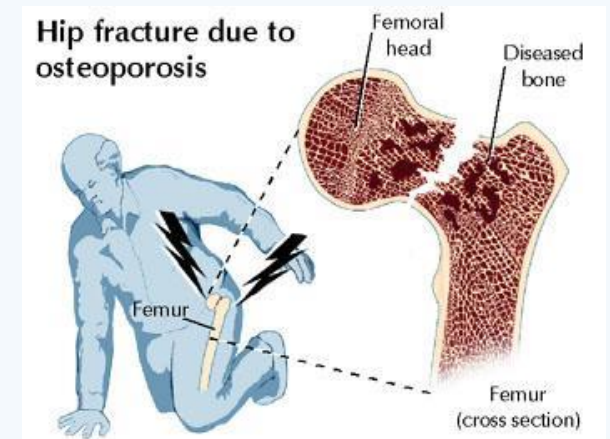
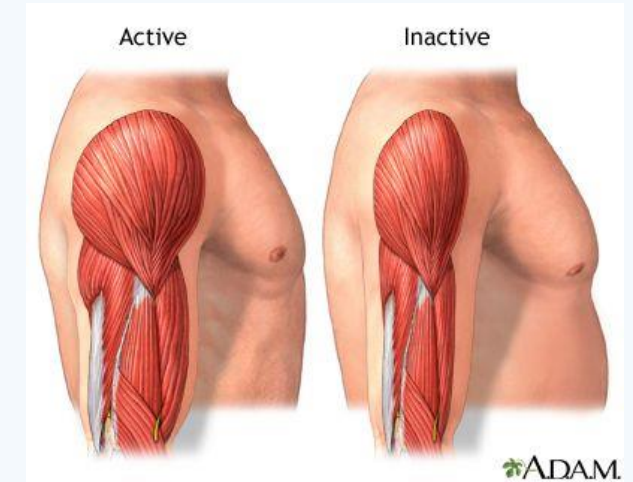
- Progresivna izguba mišične mase 0,4 – 0,8 kg /10 let

Po: 50. letu. menopavza, staranje, bolezni

Roubenoff R. Can J Appl Physiol 2001;26:78-89 Bales CW et al. Annu Rev Nutr 2002;22:309-323, Vandervoort AA. Muscle Nerve 2002;25:17-25

- Do 90 leta, 50% izguba 50% mišične mase

Evans W. J Nutr 1997;127 (5 Suppl):998S-1003S



Zakaj je težko vzdrževati novo nižjo telesno maso?

- Nezmožnost ohranitve dosežene telesne mase po hujšanju je posledica **KOMPENZATORNIH MEHANIZMOV**, ki nastopijo kot posledica ekstremne omejitve kaloričnega vnosa med hujšanjem:
 - ☐ Spremenjen nivo hormonov:
 - ☐ **Povečanje apetita**
 - ☐ **Zmanjšanje porabe energije v mirovanju**
 - ☐ **Zmanjšanje porabe energije pri telesni dejavnosti**
 - ☐ Zmanjša se poraba energije (zmanjšanje deleža mišične mase) in poudarek na oksidaciji OH za energijo in varčevanje z maščobami, poveča se želja po hrani.

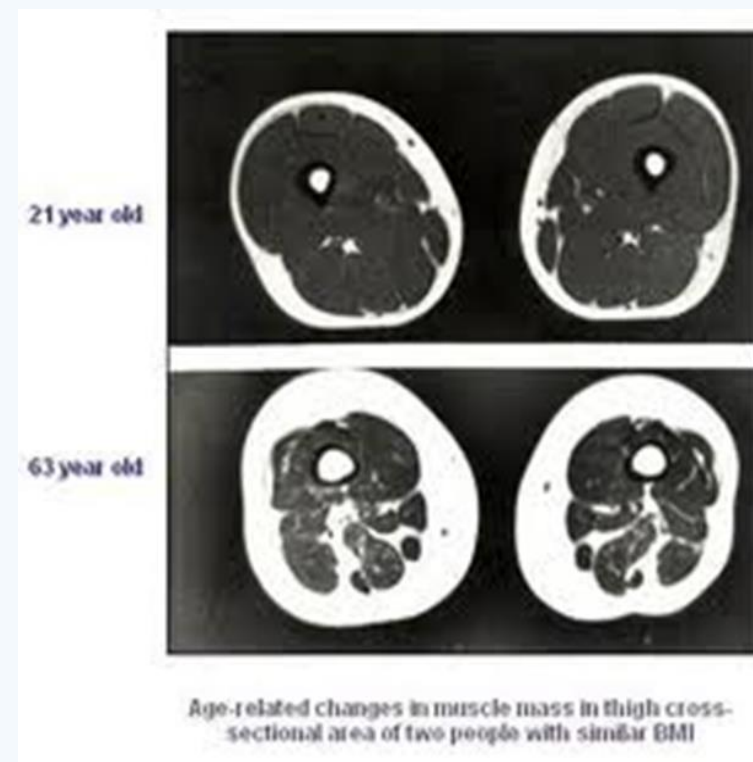
YO-YO UČINEK

Je vzorec, ki opisuje izgubo telesno mase, ponovno pridobivanje na telesni masi, ter zopet hujšanje



POSLEDICE YO-YO UČINKA

- Pridobivanje maščobne mase in izguba skeletne mišice.
- Večje tveganje za razvoj srčno žilnih bolezni, diabetesa tipa dva, žolčni kamni...
- Vpliv na razpoloženje



Cilj zdravljenja debelosti

- **OHRANITEV ZDRAVLJA IN NE IZGUBA KG NA TEHTNICI**
- 1. zdravljenje z debelostjo povezanih zdravstvenih zapletov = izboljšanje zdravja!!
- 2. Izguba 3 do 5% telesne mase pomembno izboljša zdravje posameznika
- 3. Regulacija telesne mase pomeni vzdrževati posamezniku primerno telesno sestavo skozi daljši čas

Obravnava debelosti

Temelji na:

- ❑ **Oceni motiviranosti za spremembo**
- ❑ **Krepitvi odnosa do samega sebe, svojega telesa, hrane, krepitvi vedrine in dobronamernosti**
- ❑ Zmerni omejitvi dnevnega kaloričnega vnosa prilagojeno posamezniku, čuječnost hranjenja, režim
- ❑ Povečani telesni dejavnosti prilagojeno posamezniku
- ❑ Spreminjanju vedenja z uporabo vedenjsko kognitivnih tehnik (samokontrola vedenja, uravnavanja stresa) in čuječnosti
- ❑ Ureditvi spanja in nadzoru nad telesno maso



1. PREHRANA

- Uredite si vsakodnevno prehrano (NOBENE DIETE!!!) Diete je ena sama, primerna in uravnotežena prehrana, porazdeljena preko dneva, pri tem upoštevamo posameznikovo dnevno energijsko potrebo in njegove zdravstvene posebnosti. ZMERNOST in samokontrola vnosa !!!
- Higijene prehrane: kakovostna nepredelana hrana, biološko vredna hrana,
- Režim prehrane: vsaj trije glavni obroki (20-30 g beljakovin- sitost, mišična masa, okoli 100 g kompleksnih OH)
- Čas potreben za hranjenje (vsaj 20 min), osredotočenost na hranjenje
- Nadzor nad vnesenimi kalorijami (dnevnik), pozor prigrizki!!
- Pozor tekoče kalorije!
- Mediteranska prehrana (zmernost)
- Nadzor nad sprožilci čustvenega hranjenja



1.Prehrana

- *BELJAKOVINE 1G /KG TM*
- *PREHRANSKE VLAKNINE*



Koliko beljakovin vsebujejo živila?

Živilo	Količina beljakovin v 100 g živila
Meso, ribe	20- 26 g
Jajca	12 g
Trdi siri	21- 28 g
Mehki siri	13 g
Mleko in mlečni izdelki	3- 4 g
Sadje	1- 2 g
Zelenjava	3- 4 g
Riž	2 g
Kruh	8- 12 g
Oreščki	19- 25 g
Stročnice	22 g v 100 g surovih, 4 g v 100 g kuhanih

Ločiti med čustveno lakoto in dejansko potrebo organizma po hrani!

ČUSTVENA

- Nenadna
- Točno določena hrana
- Velika količina zaužite hrane – več kot običajno
- Slab občutek, krivda

FIZIČNA

- Postopoma pride
- Ni zahtevna (pojemo lahko karkoli)
- Siti se počutimo zadovoljeni



...GIBANJE JE ZDRAVILO

- Izboljša lipidni profil (HDL/LDL holesterol, trigliceridi)
- Občutljivost na insulin in krvni sladkor
- Zniža in ureja krvni tlak

REDNA VADBA:

- Izboljšanje miselne sposobnosti za nekaj časa
- Boljša organizacija dnevnih aktivnosti
- Nadzor čustvovanja, izboljšanje razpoloženja
- Izboljša spomin in izboljša spanje

?



Osnovna navodila za telesno vadbo

- vsako vadbo pričnite z raztezanjem (osnovne razgibalne vaje za celo telo, lahen tek ali hitra hoja),
- za vztrajnostno vadbo se ukvarjajte s športi, ki vključujejo uporabo velikih mišičnih skupin (hoja, lahkoten tek, kolesarjenje)
- v redno vadbo vključite 2-3 krat na teden vadbo moči,
- v vadbo vključite vaje za splošno gibljivosti in gibljivost sklepov ter raztezne vaje
- prehrana, ne vadite lačni!

Pomen samopodobe

- Odnos do samega sebe, hrane in svojega telesa ima pri uspešnosti zdravljenja glavno vlogo.
- Sprejemati samega sebe in svoje telo, pozitivno vrednotiti svoje dobre in slabe lastnosti, negovati dobre odnose z drugimi
- negovati vrednote, vedrino in dobronamernost



Sprostitev v naravi...



ZAKLJUČEK

Dobre stvari pridejo počasi – še posebej pri teku na daljše razdalje.

Bill Dellinger, dolgoprogaš in trener

