



WSPIERAMY LECZENIE OTYŁOŚCI

- ▶ Przyczyny i objawy otyłości
- ▶ Praktyczne sposoby radzenia sobie z chorobą
- ▶ Holistyczne podejście do leczenia i wsparcia

**Materiał przygotowany
pod patronatem:**



**FUNDACJA NA RZECZ
LECZENIA OTYŁOŚCI**



**FUNDACJA
ŚWIAT ZDROWIA**

Spis treści

Wstęp	3
Konsekwencje otyłości – jakie są skutki zdrowotne i społeczne?	4
Choroba otyłościowa – przyczyny i objawy	8
Wielokierunkowe podejście do leczenia otyłości – jakie są kluczowe elementy terapii?	12
Skuteczna motywacja – jak rozpocząć terapię i utrzymać efekty?	28
Jak radzić sobie z wyzwaniami społecznymi?	30
Farmaceuta w terapii otyłości – jak może wspierać pacjenta?	32



Wstęp

Czy wiesz, że...

Otyłość to choroba związana z nadmiernym gromadzeniem się tkanki tłuszczowej, która pełni funkcję aktywnego narządu endokrynnego – wydziela cytokiny prozapalne, przyczyniając się do powstania przewlekłego stanu zapalnego. Taki stan sprzyja rozwojowi wielu chorób współistniejących, takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze czy choroby sercowo-naczyniowe.

W poradniku przybliżymy temat otyłości jako przewlekłej choroby wymagającej kompleksowego podejścia. Wyjaśnimy, jakie zagrożenia zdrowotne się z nią wiążą oraz jak skutecznie ją leczyć. Skupimy się na wybranych elementach terapii, takich jak odpowiednio zbilansowana dieta, aktywność fizyczna i wsparcie emocjonalne. Poruszymy również kwestie społeczne, które mają wpływ na proces leczenia i jakość życia pacjenta.

Materiał został zweryfikowany merytorycznie przez prof. dr hab. n. med. Lucynę Ostrowską, prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości (PTLO).

Artykuł opracowali eksperci: lekarz dietetyk oraz farmaceutka.

Zapraszamy do lektury!





Konsekwencje otyłości

– jakie są skutki zdrowotne i społeczne?

Weryfikacja merytoryczna:
prof. dr hab. n. med. **Lucyna Ostrowska**,
prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia
Otyłości (PTLO)



Autor: mgr farm. **Dorota Ulma-Tylek**,
specjalistka w zakresie farmacji aptecznej

Otyłość to przewlekła i złożona choroba, której skutki sięgają znacznie dalej niż tylko kwestii wyglądu zewnętrznego. Ma ona istotny wpływ na zdrowie fizyczne, psychiczne i funkcjonowanie społeczne, prowadząc do poważnych powikłań oraz skrócenia długości i jakości życia. Skuteczne leczenie otyłości wymaga zarówno zrozumienia jej mechanizmów, jak i wdrażania kompleksowych, indywidualnie dobranych strategii terapeutycznych.

Otyłość – przewlekła choroba wymagająca leczenia

Otyłość to poważna, przewlekła choroba, która nie ustępuje samoistnie i ma tendencję do nawrotów. Może prowadzić do ponad 200 różnych powikłań zdrowotnych, znacząco obniżając jakość i długość życia.

Warto wiedzieć, jakie zagrożenia niesie za sobą choroba otyłościowa:

1. **Cukrzyca typu 2.** Otyłość, zwłaszcza brzuszna, która powoduje insulinooporność, odpowiada aż za 90% przypadków cukrzycy typu 2. Nadmierna ilość tkanki tłuszczowej zaburza go-

spodarkę węglowodanową organizmu, prowadząc do rozwoju choroby.

2. Nadciśnienie tętnicze i choroby sercowo-naczyniowe. U osób z chorobą otyłościową istnieje o 64% wyższe ryzyko wystąpienia udaru niedokrwionego. Ponadto nadmierna masa ciała obciąża serce, zwiększając ryzyko miażdżycy, zawału serca oraz innych powikłań.

3. Nowotwory. Otyłość zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory takie jak:

- ▶ rak gruczołowy przełyku,
- ▶ rak piersi (po menopauzie),
- ▶ rak jajnika,
- ▶ rak trzonu macicy,
- ▶ rak prostaty,
- ▶ rak wątroby,
- ▶ rak nerek,
- ▶ niektóre nowotwory żołądka oraz głowy i szyi.

Szacuje się, że nadmierna masa ciała odpowiada za 30-40% przypadków tych chorób.

4. Obturacyjny bezdech senny. Aż 70-80% pacjentów z obturacyjnym bezdechem sennym choruje na otyłość. Choroba ta prowadzi do zaburzeń oddychania podczas snu, co negatywnie wpływa na pracę serca i mózgu oraz ogólne samopoczucie.

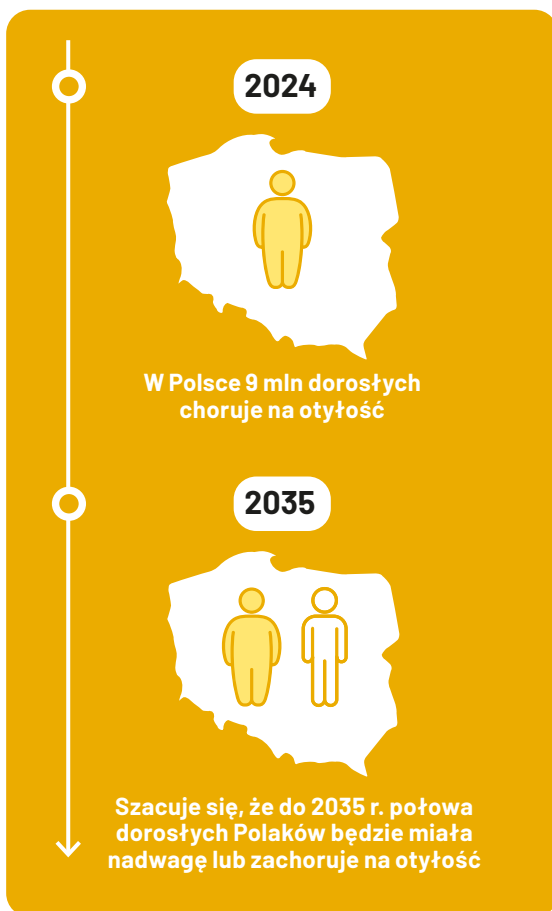
5. Zwyródnienia stawów. Nadmierna masa ciała obciąża stawy, co zwiększa ryzyko ich zwyródnienia nawet

4,5-krotnie w porównaniu do osób z prawidłową masą ciała. Otyłość jest jedną z głównych przyczyn bólu kolan i bioder.

6. Skrócenie długości życia. Statystyki są alarmujące – mężczyźni z chorobą otyłościową żyją średnio o 8 lat krócej, a kobiety z chorobą otyłościową o 6 lat krócej niż osoby o prawidłowej masie ciała.

Otyłość w Polsce – dane i prognozy

Z raportu Najwyższej Izby Kontroli (NIK) z 2024 r. wynika, że w Polsce na otyłość choruje aż 9 mln osób dorosłych. Prognozy wskazują, że do 2035 r. u co drugiej osoby dorosłej w kraju będzie występowała nadwaga lub otyłość.



Otyłość wśród dzieci

Coraz poważniejszym problemem zdrowotnym staje się otyłość dziecięca. Nadmierna masa ciała w młodym wieku zwiększa ryzyko rozwoju chorób przewlekłych już we wczesnej dorosłości. Do najczęstszych czynników sprzyjających zwiększaniu masy ciała u dzieci należą:

- ▶ nieprawidłowe nawyki żywieniowe (nadmiar w diecie: słodczy, słodkich napojów – szczególnie słodzonych fruktozą, wysokoprzetworzonej żywności),
- ▶ niska aktywność fizyczna i siedzący tryb życia,
- ▶ czynniki genetyczne i środowiskowe,
- ▶ czynniki hormonalne (np. niedoczynność tarczycy).

Dzieci z otyłością często spotykają się z brakiem akceptacji wśród rówieśników, co może prowadzić do obniżonej samooceny, depresji i zaburzeń lękowych. Warto pamiętać, że otyłość dziecięca często przechodzi w otyłość dorosłą, dlatego kluczowe jest jej wczesne leczenie i profilaktyka.

Stygmatyzacja osób z otyłością

Otyłość to choroba, a nie defekt estetyczny – jednak świadomość tego faktu nadal pozostaje niska. Wiele osób postrzega otyłość jedynie jako wynik niewłaściwego stylu życia, ignorując jej medyczny charakter i konieczność leczenia.

Stygmatyzacja osób chorych na otyłość prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych, takich jak:



niska samoocena i problemy emocjonalne,



unikanie wizyt lekarskich z powodu lęku przed oceną i krytyką,



utrudniony dostęp do odpowiedniego leczenia.

Bagatelizowanie otyłości i obarczanie pacjentów odpowiedzialnością za ich stan sprawia, że wiele osób nie szuka pomocy medycznej. To z kolei prowadzi do dalszego pogłębiania się choroby i pogarszania stanu zdrowia. Otyłość wymaga leczenia – zarówno pod względem fizycznym, jak i psychologicznym.

Jak skutecznie leczyć otyłość?

Otyłość wymaga **kompleksowego podejścia** obejmującego:

- ▶ **Zwiększenie dostępności leczenia** – poprzez kompleksową, wielospecjalistyczną opiekę w ramach POZ.
- ▶ **Profilaktykę nadwagi i otyłości** – edukacja zdrowotna i promocja zdrowych nawyków żywieniowych, aktywności fizycznej, snu oraz zdrowia psychicznego.





- ▶ **Holistyczne podejście i współpracę specjalistów** – leczenie otyłości wymaga zaangażowania lekarza prowadzącego, dietetyka, fizjoterapeuty, farmaceuty oraz psychologa. Zespół ten, działając wspólnie, zapewnia pacjentowi kompleksową opiekę i terapię dopasowaną do jego indywidualnych potrzeb.

- ▶ **Przeciwdziałanie stygmatyzacji** – budowanie świadomości społecznej oraz promowanie empatii i akceptacji wobec osób zmagających się z otyłością.

Brak skutecznych działań profilaktycznych i terapeutycznych prowadzi do pogłębiania się problemu otyłości, skutkując poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi, społecznymi i ekonomicznymi.

Źródła:

1. <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/odchudzanie/wprowadzenie/292771,powiklania-otylosci>.
2. <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/zdrowie/coraz-wiecej-osob-z-cho-roba-otylosciowa-coraz-dluzsze-kolejki.html>
3. <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/europejski-dzien-walki-z-otyloscia-nowy-raport-nfz-otylosc-i-jej-konsekwencje%2C8611.html>
4. <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/zdrowie/coraz-wiecej-osob-z-cho-roba-otylosciowa-coraz-dluzsze-kolejki.html>
5. <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/otylosc-u-dzieci-same-z-niej-nie-wyrosna>
6. World Obesity Atlas 2023
7. Zheng H., Chen C., Body mass index and risk of knee osteoarthritis: systematic review and meta-analysis of prospective studies, BMJ Open 2015 Dec 11; (12): e0075688
8. Ostrowska L., Bogdański P., Mamcarz A., Otyłość i jej powikłania: praktyczne zalecenia diagnostyczne i terapeutyczne, Warszawa 2021





Choroba otyłościowa

– przyczyny i objawy

Weryfikacja merytoryczna:
prof. dr hab. n. med. **Lucyna Ostrowska**,
prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia
Otyłości (PTLO)



Autor: mgr farm. **Dorota Ulma-Tylek**,
specjalistka w zakresie farmacji aptecznej

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała otyłość za chorobę przewlekłą i wpisała ją na listę Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-10) pod kodem E66. Oznacza to, że jest to schorzenie wymagające diagnozy i leczenia. Otyłość charakteryzuje się nadmiernym gromadzeniem się tkanki tłuszczowej w organizmie, które nie tylko obniża jakość życia, ale także prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca typu 2, choroby sercowo-naczyniowe czy zwyrodnienie stawów.

Otyłość – różne przyczyny i fenotypy choroby

Otyłość rozwija się wskutek zaburzeń równowagi energetycznej organizmu, prowadzących do nadmiernego odkładania się tkanki tłuszczowej. Jedną z głównych

przyczyn jest dodatni bilans energetyczny – gdy organizm z pożywieniem i słodzonymi napojami otrzymuje więcej kalorii, niż jest w stanie zużyć na codzienną aktywność fizyczną, pracę, ruch, termoregulację i podstawowe procesy życiowe.

Otyłość ma wiele przyczyn, są to m.in. czynniki genetyczne, hormonalne, psychologiczne, metaboliczne i środowiskowe. Zaburzenia mechanizmów regulujących apetyt, magazynowanie energii oraz spalanie kalorii mogą prowadzić do jej rozwoju.

Otyłość może mieć różne formy. Dlatego tak ważne jest zrozumienie poszczególnych fenotypów, które różnią się przyczynami, objawami i reakcją na leczenie.

Fenotypy otyłości



Głodny mózg. Ten fenotyp charakteryzuje się zwiększoną potrzebą spożywania kalorii, by osiągnąć uczucie sytości. Wynika to z zaburzenia ośrodka sytości w mózgu.



Głodne jelita. Sytość szybko zanika z powodu szybkiego opróżniania żołądka, co skutkuje częstym odczuwaniem głodu.



Głód emocjonalny. Dotyczy osób, które sięgają po jedzenie w odpowiedzi na emocje (np. stres, smutek), niezależnie od fizycznego głodu.



Wolne spalanie. Ten fenotyp otyłości wiąże się z obniżonym tempem przemiany materii, co sprawia, że organizm zużywa mniej energii nawet podczas codziennej aktywności. Często towarzyszy mu niska zawartość tkanki mięśniowej, która odgrywa kluczową rolę w spalaniu kalorii dostarczonych organizmowi z pokarmem.

Powikłania związane z otyłością

Nadmierna tkanka tłuszczowa wpływa na organizm na wielu poziomach, prowadząc do:



cukrzycy typu 2,



nadciśnienia tętniczego,



chorób serca (np. choroba wieńcowa, udar, zawał),



stłuszczeniowej choroby wątroby,



zaburzeń hormonalnych,



problemów ze stawami (np. zwyrodnienia stawów kolanowych),



skrócenia oczekiwanej długości życia,

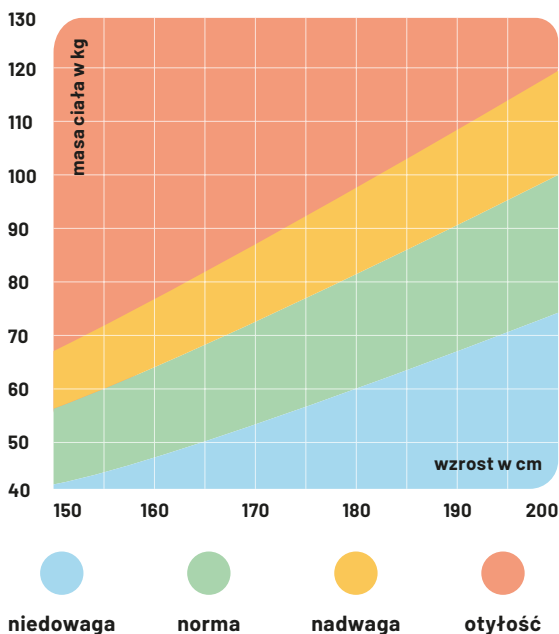


pogorszenia kondycji psychicznej, obniżonej samooceny i depresji.

Jak diagnozuje się otyłość?

Diagnoza otyłości opiera się nie tylko na pomiarze masy ciała, ale również na analizie rozmieszczenia tkanki tłuszczowej i innych parametrów:

- 1. BMI (Body Mass Index – wskaźnik masy ciała)** – oblicza się go na podstawie masy ciała i wzrostu – **BMI = masa (kg)/wzrost (m²)**. BMI ≥ 25 kg/m² oznacza nadwagę, a BMI ≥ 30 kg/m² wskazuje na otyłość. Warto jednak pamiętać, że wskaźnik ten nie uwzględnia składu ciała i może nie być odpowiedni dla osób starszych, bardzo umięśnionych lub kobiet w ciąży.



- 2. Obwód pasa** – pozwala ocenić rozmieszczenie tkanki tłuszczowej. Otyłość brzuszną rozpoznaje się, gdy obwód pasa wynosi ≥ 94 cm u mężczyzn i ≥ 80 cm u kobiet. Parametr ten ma istotne znaczenie, ponieważ tkanka tłuszczowa trzewna, gromadząc się w jamie brzusznej i wokół narządów wewnętrznych, zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

- 3. WHR – stosunek obwodu talii (w centymetrach) do obwodu bioder (w centymetrach)**. Otyłość brzuszna występuje, gdy wartość WHR przekracza 0,85 u kobiet i 0,9 u mężczyzn.

WHR

otyłość brzuszna występuje:



u kobiet
WHR $\geq 0,85$



u mężczyzn
WHR $\geq 0,9$

WHR – stosunek obwodu talii
do obwodu bioder

- 4. Pomiary składu ciała** mogą być wykonywane z wykorzystaniem nowoczesnych technik obrazowania i analizy, które pozwalają precyzyjnie ocenić ilość i rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w organizmie (metoda bioelektrycznej impedancji, dwuwiązkowa absorpcjometria rentgenowska, tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny). Dzięki nim możliwe jest uzyskanie pełniejszego obrazu stanu zdrowia pacjenta i dostosowanie odpowiednich zaleceń terapeutycznych.

Jakie czynniki przyczyniają się do otyłości?

Otyłość jest wynikiem wielu czynników, w tym:

- ▶ **stylu życia** – niezdrowa dieta (fast foody, żywność wysokoprzetworzona, wysokosłodzona, niskobłonnikowa), zbyt mała aktywność fizyczna, nieprawidłowe nawyki żywieniowe

(np. jedzenie w stresie, przed telewizorem, nieregularne posiłki),

- ▶ **czynników psychologicznych** – niektóre osoby kompensują stres, smutek czy zmęczenie nadmiernym jedzeniem. Zaburzenia emocjonalne mogą utrudniać kontrolowanie masy ciała,
- ▶ **genetyki i epigenetyki** – geny mogą wpływać na skłonność do otyłości, jednak na ich ekspresję mają również wpływ czynniki środowiskowe, takie jak dieta i aktywność fizyczna,
- ▶ **zaburzeń hormonalnych** – leptyna, insulina, grelina i inne hormony regulują apetyt oraz metabolizm, ich zaburzenia mogą prowadzić do nadmiernego przyrostu masy ciała,
- ▶ **zaburzeń endokrynologicznych** – niektóre choroby gruczołów dokrewnych (np. tarczycy, przysadki, nadnerczy) mogą powodować spowolnienie metabolizmu, zaburzenia łaknienia i wzrost masy ciała,
- ▶ **zaburzeń mikrobioty** – prawidłowa mikrobiota wspiera równowagę metaboliczną organizmu, wpływa na regulację apetytu oraz funkcjonowanie bariery jelitowej.

Leczenie otyłości wymaga kompleksowego wsparcia zespołu specjalistów

Otyłość to poważna choroba, wymagająca kompleksowego podejścia. Jeśli masz trudności z kontrolą masy ciała, warto skonsultować się z lekarzem, który dobierze odpowiednie metody diagnostyki i leczenia. W procesie terapii istotną rolę odgrywa również dietetyk, który przygotowuje indywidualny plan żywieniowy,



dopasowany do Twojego stylu życia i stanu zdrowia, oraz fizjoterapeuta, który pomoże dobrać odpowiednią aktywność fizyczną, dostosowaną do Twoich możliwości.

Także farmaceuta może stać się Twoim partnerem w procesie leczenia otyłości.

Podczas konsultacji zdrowotnych pomoże Ci właściwie stosować leki przepisane przez lekarza oraz odpowie na nurtujące Cię pytania. Dodatkowo udzieli wskazówek dotyczących codziennych wyborów sprzyjających poprawie samopoczucia i zdrowia. Farmaceuta pomoże również obliczyć wskaźniki BMI i WHR oraz skontroluje podstawowe parametry zdrowotne, takie jak ciśnienie tętnicze, poziom glukozy czy profil lipidowy – wszystko po to, aby lepiej monitorować Twój stan zdrowia i wspierać skuteczność leczenia.



Pamiętaj: już 5-10-procentowa redukcja masy ciała może znacząco poprawić Twoje zdrowie, samopoczucie i jakość życia.

Źródła:

1. https://journals.viamedica.pl/forum_zaburzen_metabolicznych/article/view/54397/41131
2. https://journals.viamedica.pl/forum_zaburzen_metabolicznych/article/view/35390/25702



Wielokierunkowe podejście do leczenia otyłości

– jakie są kluczowe elementy terapii?

Weryfikacja merytoryczna:
prof. dr hab. n. med. **Lucyna Ostrowska**,
prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia
Otyłości (PTLO)



Autor: mgr farm. **Dorota Ulma-Tylek**,
specjalistka w zakresie farmacji aptecznej

Leczenie otyłości to złożony proces, który wymaga współpracy wielu specjalistów i zastosowania różnorodnych metod terapeutycznych. Aby skutecznie przeciwdziałać tej chorobie, niezbędne jest podejście holistyczne – ukierunkowane na poprawę zdrowia i jakości życia pacjenta.

Otyłość ma wiele przyczyn, dlatego skuteczna terapia powinna być kompleksowa i dostosowana do indywidualnych potrzeb, by zapewnić długotrwałe rezultaty.

Leczenie choroby otyłościowej to wymagający, wielokierunkowy proces obejmujący:

- ▶ modyfikację stylu życia, w tym indywidualnie dopasowaną terapię żywieniową i aktywność fizyczną dostosowaną do stanu zdrowia pacjenta,
- ▶ wsparcie psychologiczne,
- ▶ leczenie farmakologiczne,
- ▶ leczenie chirurgiczne.

Podstawy terapii żywieniowej w leczeniu otyłości – jak prawidłowo rozplanować posiłki i zadbać o zbilansowaną dietę?

Podstawą w leczeniu otyłości i redukcji masy ciała jest terapia żywieniowa, oparta na **zbilansowanej diecie o umiarkowanie obniżonej kaloryczności**.

Jak prawidłowo rozplanować posiłki?

Aby skutecznie redukować masę ciała, **spożywaj 4-5 posiłków dziennie**, zachowując regularne odstępy między nimi – **nie dłuższe niż 3 godz.** Zadbaj też o przerwę nocną – ostatni posiłek powinien być zjedzony do godziny 19.00 lub 20.00.

Unikaj spożywania posiłków bogatych w węglowodany tuż przed snem, ponieważ w nocy organizm ma zmniejszone zapotrzebowanie na energię.

Optymalny udział białka w diecie

Kluczowe jest, aby redukcja masy ciała skoncentrowana była na ubytku tkanki tłuszczowej, a nie mięśniowej. Dlatego warto zadbać o dostarczenie odpowiedniej ilości białka wraz z pożywieniem.

Zapotrzebowanie energetyczne organizmu powinno zawierać 10-15% kalorii pochodzących z białka. W przypadku diety redukcyjnej warto zwiększyć ten udział do 20-25% całkowitej energii. Im mniej kalorii zawiera dieta, tym większy procentowy udział białka jest zalecany.

Jednak należy pamiętać, że dieta dostarczająca ponad 30% energii z białka uznawana jest za wysokobiałkową i może prowadzić do niekorzystnych skutków zdrowotnych. Warto więc zachować umiar w zwiększaniu udziału białka w diecie.

Pamiętaj! Zaleca się 1-1,2 g białka na kg masy ciała.



Węglowodany w diecie redukcyjnej

W diecie redukcyjnej węglowodany powinny stanowić 46-55% całkowitej energii. Warto wybierać węglowodany, które wolno się trawia, takie jak pełnoziarniste produkty, warzywa czy rośliny strączkowe. Dieta niskoenergetyczna nie powinna zawierać mniej niż 130 g węglowodanów dziennie, aby uniknąć zaburzeń w bilansie wodnym organizmu i zapobiec wykorzystaniu białka (z mięśni) jako źródła energii.

Należy unikać takich produktów jak **cukier, słodycze, napoje słodzone czy białe pieczywo**, które są bogate w **fruktozę i sacharozę**. Szczególną uwagę należy zwrócić na **fruktozę**, która może sprzyjać wzrostowi masy ciała i utrudniać jej redukcję.



Cukier w wybranych produktach spożywczych

Ilość kostek cukru, wartości po zaokrągleniu



x 1,5

=



saszetka
ketchupu (20 g)



x 11

=



czekoladowy
batonik (51 g)



x 4,5

=



mrożona pizza
z salami (390 g)



x 17

=



szklanka soku
pomarańczowego
(200 ml)*



x 8

=



jogurt owocowy
(150 g)



x 17,5

=



mała butelka
coli (500 ml)

Źródła: Niemieckie Towarzystwo Żywności, DPA

*Całkowita zawartość cukrów, w tym fruktozy (w zaokrągleniu)

Niedobory składników odżywczych i rola błonnika w diecie redukcyjnej

Dieta niskokaloryczna, szczególnie poniżej 1200 kcal, może prowadzić do niedoborów **witamin B1, B6, kwasu foliowego, niacyny, wapnia, magnezu, potasu i żelaza**. U osób z otyłością często występuje również niedobór witaminy D, co może wynikać z ograniczonej ekspozycji na słońce oraz magazynowania witaminy D w tkance tłuszczowej.

Błonnik stanowi ważny element w diecie redukcyjnej, ponieważ zwiększa objętość pożywienia, poprawia uczucie sytości i wspomaga trawienie. Błonnik rozpuszczalny sprzyja redukcji masy ciała i działa probiotycznie, wspierając zdrową florę bakteryjną jelit. Im **niższy poziom energetyczny diety**, tym większe znaczenie ma **uzupełnienie jej w błonnik**. Aby dieta redukcyjna była skuteczna, powinna zawierać **25-35% błonnika**, z czego **25% powinien stanowić błonnik rozpuszczalny**.



Produkty bogate w błonnik nierozpuszczalny:



brązowy ryż



orzechy



pełnoziarnisty chleb



skórki owoców i warzyw



nasiona



zboża, np. pszenica, żyto

Korzyści: wydłuża czas przeżuwania pokarmu, pobudza perystaltykę jelit, zwiększa objętość mas kałowych, zapobiega zaparciom, wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn i metali ciężkich, sprzyja zmniejszeniu wartości energetycznej diety.

Produkty bogate w błonnik rozpuszczalny:



owies



jabłka



marchew



fasola



ciecierzyca



pestki lnu

Korzyści: wydłuża czas przyjmowania pokarmu, spowalnia opróżnianie żołądka, obniża gęstość energetyczną pożywienia.

Odpowiednie nawodnienie organizmu to kluczowy element każdej diety

W trakcie kuracji dietetycznej kluczowe jest odpowiednie nawodnienie. Najlepszym wyborem będzie woda niegazowana, po którą warto sięgać regularnie w ciągu dnia. Zaleca się picie około 2-3 litrów dziennie – to pomaga wspierać metabolizm i kontrolować apetyt.

Dlaczego warto pić wodę?

- ▶ **Utrzymuje prawidłowy bilans wodny** – wspomaga pracę organizmu.
- ▶ **Pomaga kontrolować apetyt** – jest bezkaloryczną przekąską, która może zmniejszyć uczucie głodu.

Co z wodą gazowaną?

Woda gazowana spożywana w nadmiarze może zwiększać apetyt. Dlatego zaleca się picie jej w **ograniczonych ilościach – maksymalnie 2 szklanki dziennie**, najlepiej nie więcej niż po **pół szklanki jednorazowo**. Zalecana jest jednak woda mineralna niegazowana.



Pamiętaj! Odpowiednie nawodnienie to klucz do zdrowia i skutecznej diety.



Jak łatwo zmniejszyć liczbę kalorii (energii) dostarczanych do organizmu wraz z pożywieniem?

Podczas redukcji masy ciała warto zwrócić uwagę na produkty, które zawierają dużo kalorii w małej ilości. Poniżej znajduje się tabela przedstawiająca orientacyjną wartość energetyczną wybranych produktów. Ich wyeliminowanie z diety nie spowoduje uczucia głodu, a jednocześnie pozwoli na łatwe ograniczenie **nawet 500 kcal dziennie**.

Poniżej tabele przedstawiające przykłady produktów o wysokiej kaloryczności w małych porcjach.



Przykłady produktów o wartości energetycznej 500 kcal:



1 i 1/3 kawałka
dużej pizzy

=



7 kromek
chleba
razowego

=



9 plasterów sera
żółtego

=



1,5 kostki sera
twarogowego
półtłustego

=



6 jabłek
= 1 kg



2 kufle piwa

=



13 łyżek płatków
owsianych

=



3 porcje surowego
steaka wołowego
(1 porcja = 100 g)

=



4 szklanki
2% mleka

=



2,5 garści
orzechów
włoskich



2 donuty

=



6 jaj

=



12 pomidorów
= 2,5 kg

=



6 małych kiści
winogron
= 0,7 kg

=



6 porcji łososia
(1 porcja = 100 g)

Przykłady produktów o wartości energetycznej 600 kcal:



6 lampek
czerwonego
wytrawnego
wina

=



9 kromek chleba
pszenno-żytniego

=



4 szklanki
jogurtu
naturalnego

=



2 dynie
= 1,8 kg

=



7 jabłek
= 1,2 kg



Około
1 tabliczki
czekolady

=



Około 3 porcji
surowego filetu
z pstrąga
(1 porcja = 100 g)

=



Około
1 szklanki ryżu

=



5 szklanek soku
ze świeżych
jabłek

=



3 garści
pistacji



1 duży burger
z dodatkami

=



Około 5 porcji
smażonej piersi
z kurczaka

=



10 garści
oliwek

=



1 szklanka kaszy
gryczanej

=



Paczka suszonych
plastrów jabłek
(około 23 plastry)

W jaki sposób komponować posiłki?

Pomocnym narzędziem w komponowaniu zbilansowanego jadłospisu jest tzw. talerz zdrowego żywienia, który w prosty sposób przedstawia, jak powinny być rozmieszczone poszczególne grupy żywności w codziennej diecie.

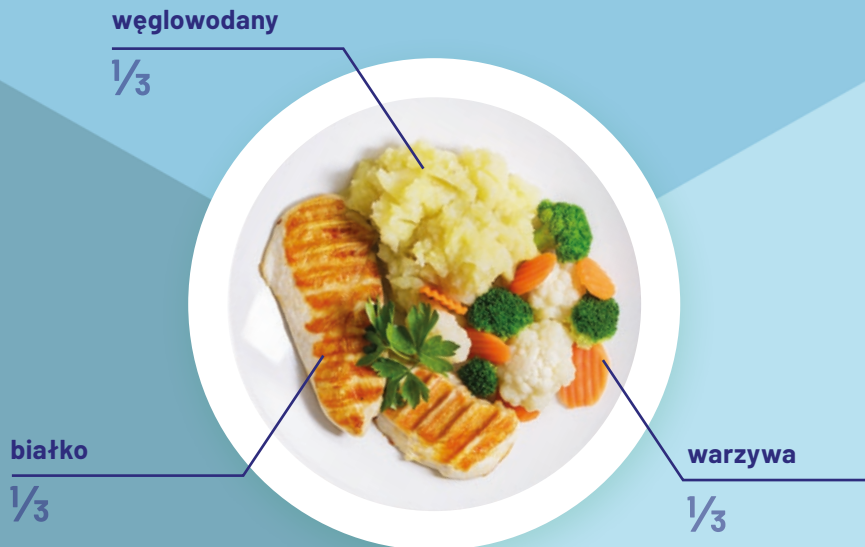
Wyróżniamy dwa rodzaje talerzy żywienia:

- „**talerz zielony**” – przeznaczony dla osób przed lub po farmakoterapii. **2/4 talerza** to **warzywa**, **1/4** to **białko**, a pozostała **1/4** to **węglowodany**,

- „**talerz niebieski**” – dla osób w trakcie leczenia za pomocą farmakoterapii. W tym przypadku **warzywa**, **białko** i **węglowodany** powinny stanowić równą część talerza, czyli **1/3 każda**. W trakcie farmakoterapii szczególną uwagę należy zwrócić na **odpowiednią ilość białka**.

Korzystając z talerza żywienia, łatwiej będzie utrzymać właściwe proporcje składników odżywczych w codziennych posiłkach.

Niebieski talerz zdrowia



Zielony talerz zdrowia



Jak kontrolować porcje posiłków?

W dietoterapii otyłości istotne jest nie tylko to, co jemy, ale także **jakie porcje spożywamy**. Jednym ze skutecznych sposobów na odpowiedni dobór porcji jest **metoda dłoni**:

- ▶ **zamknięta garść** – symbolizuje ilość **warzyw lub owoców**,
- ▶ **otwarta dłoń** – bez palców oraz jej grubości – to porcja mięsa lub ryb o wadze około **100 g**.

Ta prosta metoda pomoże Ci w łatwy sposób kontrolować wielkość posiłków i utrzymać właściwą równowagę kaloryczną.



garść = 1 porcja owoców



otwarta dłoń = 1 porcja, 100 g mięsa





Zasady prawidłowego spożywania posiłków

Zdrowe odżywianie to nie tylko dobór odpowiednich produktów, ale także sposób, w jaki spożywamy posiłki. Aby poprawić nawyki żywieniowe:

- ▶ jedz świadomie – unikaj spożywania posiłków podczas oglądania telewizji, jazdy samochodem lub korzystania z telefonu,
- ▶ unikaj podjadania między posiłkami i w trakcie przygotowywania jedzenia,
- ▶ spożywaj posiłki na siedząco,
- ▶ nie jedz prosto z opakowania – nakładaj jedzenie na talerz,
- ▶ nie kupuj słodczych i przekąsek na zapas,
- ▶ jedz powoli i dokładnie przeżuwaj każdy kęs.



Pamiętaj!
Zmiana nawyków żywieniowych to ważny krok do trwałych efektów i lepszego samopoczucia!



Rola wysiłku fizycznego w leczeniu otyłości i nadwagi

Kluczowym elementem leczenia otyłości i nadwagi jest również **zrównoważony wysiłek fizyczny**, który poprawia bilans energetyczny organizmu, przyspiesza redukcję masy ciała i zmniejsza ilość tkanki tłuszczowej.

Osobom z nadwagą i otyłością zaleca się **regularną aktywność fizyczną** 5 razy w tygodniu w formie **treningu wytrzymałościowego** trwającego **30-60 minut** o umiarkowanej intensywności, stopniowo zwiększanej i indywidualnie dostosowanej. W przypadku intensywniejszego wysiłku jego zalecany czas trwania to **15-30 minut**. Dodatkowo warto wykonywać **2 razy w tygodniu trening siłowy**, angażujący wszystkie grupy mięśniowe, co pomaga utrzymać **beztłuszczową masę** ciała i zapobiega utracie tkanki mięśniowej podczas redukcji masy ciała.



Należy zaznaczyć, że dla osób z BMI powyżej 35 kg/m^2 zaleca się aktywności, które nie obciążają układu mięśniowo-szkieletowego, takie jak **ćwiczenia w wodzie** czy **jazda na rowerku stacjonarnym**.



Rodzaj aktywności fizycznej powinien być dostosowany do stanu zdrowia pacjenta. Przed rozpoczęciem regularnych ćwiczeń warto skonsultować się z lekarzem, a w razie potrzeby także z fizjoterapeutą.

Test mowy i śpiewania – jako sposób oceny intensywności wysiłku

Test mowy i śpiewania to prosty sposób na ocenę intensywności wysiłku fizycznego. Można go wykorzystać do określenia, czy dany poziom aktywności jest odpowiedni.

- **Wysiłek o umiarkowanej intensywności:** podczas ćwiczeń o umiarkowanej intensywności osoba ćwicząca powinna być w stanie swobodnie rozmawiać, ale nie może śpiewać. W takim przypadku oddech jest przyspieszony, ale nie na tyle, by utrudniał prowadzenie rozmowy.
- **Wysiłek o wysokiej intensywności:** podczas intensywnych ćwiczeń osoba ćwicząca ma trudności z mówieniem,

ponieważ po kilku słowach konieczna jest przerwa na zaczerpnięcie oddechu. Oddech staje się znacznie szybszy i głębszy.

Test mowy i śpiewania jest pomocnym narzędziem, które pozwala na monitorowanie intensywności wysiłku i unikanie nadmiernego obciążenia organizmu.

Zasady podejmowania aktywności fizycznej przez osoby nieaktywne:

- ▶ Każdy trening powinien zaczynać się od rozgrzewki i ćwiczeń rozciągających, aby przygotować ciało do wysiłku. Po zakończeniu treningu warto wykonać ćwiczenia wyciszające, które pomogą zrelaksować mięśnie i przywrócić organizm do stanu spoczynku.
- ▶ Skonsultuj się z lekarzem w sprawie poziomu wydolności i sprawności do wysiłku wytrzymałościowego i siłowego.
- ▶ Zacznij od aktywności o **umiarkowanej intensywności**, np. spaceru, pływania.
- ▶ Stopniowo zwiększaj zarówno **czas trwania**, jak i **częstotliwość** treningów.

Przerwanie wysiłku fizycznego – kiedy jest to konieczne?

Wysiłek fizyczny należy natychmiast przerwać, jeśli pojawi się jakiegokolwiek pogorszenie samopoczucia, szczególnie w przypadku:

- ▶ bólu w klatce piersiowej,
- ▶ duszności,
- ▶ nadmiernego zmęczenia,
- ▶ zawrotów głowy,
- ▶ znacznego wzrostu ciśnienia tętniczego,
- ▶ nagłego przyspieszenia lub spadku częstości skurczów serca.



W takich przypadkach warto niezwłocznie skonsultować się z lekarzem.

Pomiar tętna podczas wysiłku fizycznego

Aby poprawić bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, warto monitorować tętno, korzystając z odpowiednich urządzeń, np. zegarków lub opasek z funkcją pomiaru tętna.

Aby wyznaczyć maksymalne tętno wysiłkowe, stosuje się prosty wzór:



Maksymalne tętno = 220 – wiek

Wynik wskazuje na **maksymalną wartość tętna**, której nie należy przekraczać podczas wysiłku fizycznego, aby uniknąć nadmiernego obciążenia organizmu.

Jak zwiększyć aktywność fizyczną?

- 1. Wykorzystaj codzienne czynności:** wysiadaj jeden przystanek wcześniej, korzystaj ze schodów zamiast windy, wykonuj prace domowe czy ogrodowe samodzielnie. Takie drobne zmiany pomagają zwiększyć codzienną aktywność fizyczną.
- 2. Wybieraj się na zakupy pieszo:** jeśli to możliwe, nie korzystaj ze środków komunikacji, udając się na codzienne zakupy, na pocztę czy do apteki. Każdy spacer to krok w stronę większej aktywności.
- 3. Ćwiczenia w pracy:** jeśli pracujesz w pozycji siedzącej, wstań co jakiś czas, przejdź się lub zrób proste ćwiczenia rozciągające. To pomoże zredukować skutki długotrwałego siedzenia.
- 4. Znajdź przyjemną aktywność:** wybierz formę ruchu, która sprawia Ci radość, np. taniec, joga, spacer. Dzięki temu łatwiej będzie Ci utrzymać regularność.
- 5. Zwiększ aktywność podczas odpoczynku:** podczas oglądania telewizji lub pracy przy komputerze wykonuj drobne ćwiczenia, takie jak rozciąganie nóg, krążenie ramionami czy energiczne wymachy rękami.
- 6. Wykorzystaj czas wolny na aktywność:** zamiast spędzać wolny czas na siedząco, np. w kawiarni, spróbuj wybrać się na spacer, do parku czy na rower. W ten sposób łączysz relaks z aktywnością fizyczną.

Każda aktywność, nawet ta pozornie niewielka, przyczynia się do poprawy kondycji i zdrowia. Zwiększając ruch w codziennym życiu, możesz osiągnąć trwałe efekty w poprawie swojej aktywności fizycznej.

Kompleksowy model leczenia otyłości – zdrowie psychiczne

Kompleksowe leczenie otyłości – holistyczne podejście do zdrowia

Otyłość to poważna choroba, która wymaga skutecznej i zrównoważonej terapii. Leczenie otyłości nie polega jedynie na redukcji masy ciała, ale także na poprawie ogólnego stanu zdrowia i jakości życia pacjenta. Aby osiągnąć najlepsze rezultaty, ważna jest współpraca wielu specjalistów, takich jak lekarz, dietetyk, fizjoterapeuta, farmaceuta i psycholog.



Cele leczenia otyłości

Podstawowym celem leczenia otyłości jest poprawa zdrowia i jakości życia. Zgodnie z najnowszymi wytycznymi kanadyjskimi i polskimi, terapia otyłości powinna koncentrować się nie tylko na redukcji masy ciała, **ale również na poprawie ogólnego samopoczucia pacjenta oraz jakości jego życia.**

Otyłość może prowadzić do wykluczenia społecznego, obniżenia sprawności fizycznej oraz ograniczenia zdolności do wykonywania codziennych czynności, co znacząco obniża poczucie satysfakcji z życia.

Psychiczne aspekty otyłości

Otyłość ma również wpływ na zdrowie psychiczne. Wiele osób z nadwagą ma także inne problemy zdrowotne, takie jak depresja, lęki, zaburzenia snu czy trudności w radzeniu sobie z emocjami. Badania pokazują, że prawie 60% osób z otyłością ma jednocześnie zdiagnozowaną depresję, co dodatkowo utrudnia proces leczenia oraz obniża motywację do zmiany stylu życia. Bez profesjonalnego wsparcia psychologicznego i farmakologicznego może to być bardzo trudne.

Wsparcie psychologiczne w leczeniu otyłości

Wsparcie psychologiczne w leczeniu otyłości jest równie istotne jak zmiany w diecie czy zwiększenie aktywności fizycznej. Umożliwia holistyczne podejście do problemu oraz zwiększa szanse na skuteczną redukcję masy ciała i poprawę jakości życia pacjenta.

Psycholog może pomóc w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, stresem oraz



przełamywaniem mentalnych barier, które utrudniają wprowadzanie zdrowych nawyków. Terapia psychologiczna wspiera również utrzymanie motywacji i długofalowych efektów leczenia.

Nie lekceważ choroby

Otyłość to poważna, przewlekła choroba, która może prowadzić do wielu groźnych konsekwencji zdrowotnych. Nie walcz z nią samodzielnie – skonsultuj się z lekarzem, który postawi diagnozę i określi przyczyny choroby.

Jeśli stosowanie metod niefarmakologicznych nie przyniesie oczekiwanych efektów, lekarz może zdecydować o włączeniu leczenia farmakologicznego lub chirurgicznego.



Leczenie farmakologiczne otyłości– kluczowe informacje dla pacjentów

Leczenie otyłości to proces wymagający zaangażowania pacjenta oraz ścisłej współpracy z lekarzem. Celem leczenia otyłości jest poprawa zdrowia i jakości życia poprzez redukcję nadmiernej masy ciała. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko rozwoju chorób związanych z otyłością, takich jak choroby serca, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze czy zaburzenia oddychania.

Rodzaje dostępnych terapii

Leczenie farmakologiczne opiera się na preparatach stosowanych łącznie z odpowiednią dietą i regularną aktywnością fizyczną. Leki mogą być przyjmowane codziennie lub raz w tygodniu – w zależności od rodzaju terapii. Kluczowe jest, aby leczenie było dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta i regularnie monitorowane przez lekarza.

Pamiętaj, że preparaty do iniekcji podawane podskórnie należy przechowywać w lodówce w temperaturze 2-8°C. Po pierwszym użyciu czas przechowywania w temperaturze pokojowej zależy od substancji czynnej i zaleceń producenta – zwykle wynosi od 3 do 6 tygodni.

Jak działają leki wspomagające leczenie otyłości?

Leki stosowane w leczeniu otyłości działają na kilka sposobów:



Redukcja łaknienia – stosowane leki pomagają kontrolować uczucie głodu i poprawiają poczucie sytości, co ułatwia utrzymanie diety oraz ograniczenie nadmiernego spożycia kalorii.



Poprawa metabolizmu – farmakoterapia może również pomóc w regulacji poziomu glukozy we krwi, poprawiając jej tolerancję i zmniejszając ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Dodatkowo leki te poprawiają gospodarkę lipidową, chroniąc przed miażdżycą, a przez to przed zawałami i udarami.

Na początku leczenia farmakologicznego niektórzy pacjenci mogą odczuwać dyskomfort ze strony układu pokarmowego – np. mdłości, wymioty, biegunkę lub zaparcia – a także osłabienie i bóle głowy. Objawy te mają zwykle charakter przejściowy. W przypadku ich wystąpienia warto skonsultować się z lekarzem, który może zaproponować środki łagodzące dolegliwości lub – jeśli będzie to konieczne – zmodyfikować leczenie.



Aby zminimalizować ewentualne dolegliwości ze strony układu pokarmowego:



pij napar z mięty, imbiru lub rumianku,



spożywaj świeży lub suszony imbir,



powąchaj plasterek cytryny,



unikaj intensywnych zapachów, które mogą wywołać nieprzyjemne objawy,



unikaj substancji drażniących żołądek, takich jak tytoń czy aspiryna,



unikaj leżenia bezpośrednio po posiłku, najlepiej przez co najmniej godzinę.





Skuteczna motywacja

– jak rozpocząć terapię i utrzymać efekty?

Weryfikacja merytoryczna:
prof. dr hab. n. med. **Lucyna Ostrowska**,
prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia
Otyłości (PTLO)



Autor: mgr farm. **Dorota Ulma-Tylek**,
specjalistka w zakresie farmacji aptecznej

Rozpoczęcie leczenia to ważny krok na drodze do poprawy zdrowia i samopoczucia. Aby proces ten był skuteczny, warto wcześniej dobrze się do niego przygotować. Właściwe nastawienie oraz planowanie pomagają w osiągnięciu zamierzonych celów i utrzymaniu motywacji.

Jak przygotować się do terapii?

Zanim podejmiesz decyzję o rozpoczęciu leczenia, warto określić swoje oczekiwania i wyzwania. Pomocne może być zapisanie:

- konkretnych zmian, których się spodziewasz (np. poprawa samopoczucia, zwiększenie energii, lepsza jakość snu),
- zasobów, które masz lub które musisz zdobyć (np. czas na aktywność fizyczną, dostęp do odpowiednich produktów żywieniowych, wsparcie bliskich, konsultacje ze specjalistami).

Dobrym pomysłem jest także określenie celów terapii – powinny być konkretne, osiągalne i określone w czasie. Zamiast skupiać się na dużym końcowym efekcie, warto dzielić go na mniejsze etapy. Przykładowo, jeśli dążysz do zmiany masy ciała, rozsądne jest określenie postępów w granicach 0,5-1 kg tygodniowo. Regularne monitorowanie wyników, np. za pomocą dzienniczków samokontroli, wizyt u specjalistów czy pomiarów, pozwala na bieżąco śledzić efekty terapii.

Kilka wskazówek, jak wspomóc leczenie:



Pij dużo wody – ok. 2–3 l dziennie, aby zapobiec odwodnieniu, które może wystąpić w trakcie leczenia.



Dbaj o dietę – wybieraj zdrowe, niskokaloryczne posiłki, bogate w błonnik. Pomaga to w kontrolowaniu apetytu.



Bądź aktywny fizycznie – regularna aktywność fizyczna wspiera redukcję masy ciała i poprawia ogólny stan zdrowia.



Monitoruj postępy – regularnie sprawdzaj masę ciała i samopoczucie, aby ocenić skuteczność leczenia.



Pamiętaj o białku – zadbaj o odpowiednią ilość białka w codziennej diecie, aby zapobiec utracie masy mięśniowej.

Pamiętaj, jeśli stosujesz preparaty do iniekcji:

- ▶ Dodatkowo zaopatrzyć się w jednorazowe igły do wstrzykiwacza, najlepiej o długości 4 mm. Podczas podawania leku igłę o tej długości należy włożyć pod kątem prostym, bez unoszenia fałdu skórniego.
- ▶ Przed każdą iniekcją przemyć miejsce wkłucia wodą lub wacikiem nasączonym środkiem dezynfekującym.
- ▶ Zużytą igłę zawsze wyrzucać do pojemnika odpornego na przekłucia.

Decyzja o zastosowaniu farmakoterapii w leczeniu otyłości zależy od ogólnego

stanu zdrowia pacjenta oraz indywidualnej oceny lekarza. Zgodnie z zaleceniami, farmakoterapia jest stosowana u osób:

- ▶ z BMI $\geq 30 \text{ kg/m}^2$,
- ▶ z nadwagą (BMI $\geq 27 \text{ kg/m}^2$) oraz współistniejącymi chorobami związanymi z otyłością, u których – mimo zastosowania diety i zmiany stylu życia – nie osiągnięto zamierzonych celów terapeutycznych.

Leczenie otyłości to proces długoterminowy, a czas jego trwania zależy od tempa redukcji masy ciała. Celem farmakoterapii jest także poprawa przebiegu lub remisji chorób współistniejących oraz zmniejszenie ryzyka rozwoju kolejnych powikłań.

Niektórym pacjentom lekarz może zaproponować operacyjne leczenie otyłości (chirurgię bariatryczną). W najbardziej zaawansowanych stadiach otyłości leczenie chirurgiczne jest uznawane za skuteczną metodę walki z chorobą i jej powikłaniami.

Bariatria w połączeniu z leczeniem farmakologicznym może działać komplementarnie, wspomagając pacjenta w osiąganiu celów terapeutycznych, zapobieganiu powikłaniom oraz poprawie ogólnego stanu zdrowia i jakości życia.

Otyłość to choroba, która wymaga cierpliwości i długoterminowego podejścia. Ważne jest, aby leczenie było dostosowane do Twoich potrzeb i odbywało się pod opieką lekarza.

Źródła:

1. Ostrowska L., Bogdański P., Mamcarz A., Otyłość i jej powikłania. Praktyczne zalecenia diagnostyczne i terapeutyczne, Warszawa 2024.
2. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na otyłość 2024. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości



Jak radzić sobie z wyzwaniami społecznymi?

Weryfikacja merytoryczna:
prof. dr hab. n. med. **Lucyna Ostrowska**,
prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia
Otyłości (PTLO)



Autor: mgr farm. **Dorota Ulma-Tylek**,
specjalistka w zakresie farmacji aptecznej

Emocje odgrywają istotną rolę w kształtowaniu naszych nawyków żywieniowych. Mają wpływ na to, co i jak jemy – i to jest zupełnie naturalne. Kluczem jest nauczyć się rozpoznawać momenty, w których jedzenie staje się odpowiedzią na stres, nudę lub zmęczenie. Zrozumienie mechanizmów emocjonalnego jedzenia i nauka radzenia sobie z trudnymi sytuacjami to nieodłączny element skutecznej terapii otyłości.

Spotkania rodzinne, uroczystości czy wyjścia ze znajomymi mogą stanowić wyzwanie. Warto pamiętać, że zmiana stylu życia nie oznacza rezygnacji z życia towarzyskiego. Można się na takie sytuacje przygotować, stosując kilka strategii:



spożycie małego posiłku przed spotkaniem, aby uniknąć uczucia silnego głodu,



wybieranie potraw lekkostrawnych, bogatych w białko i warzywa,



jedzenie w spokojnym tempie i odkładanie sztuców między kęsami,



uprzejma odmowa dodatkki przy jednoczesnym docenieniu wysiłku gospodarza i podkreśleniu potrzeby dbania o zdrowie.

Jak radzić sobie ze stresem i emocjami?

Stres i napięcie mogą wpływać na nawyki żywieniowe. Badania pokazują, że negatywne emocje często skłaniają do sięgania po wysokoprzetworzone, kaloryczne produkty. Aby temu zapobiec, warto:



znaleźć alternatywne sposoby radzenia sobie ze stresem, np. spacer, ćwiczenia oddechowe lub medytacja,



opracować strategię na sytuacje kryzysowe, np. noszenie ze sobą zdrowej przekąski lub kontakt z osobą wspierającą,



korzystanie ze wsparcia specjalisty, jeśli zajądanie emocji staje się trudne do kontrolowania.

Jak unikać pułapki myślenia „wszystko albo nic”?

Dążenie do celu nie oznacza, że każda decyzja musi być idealnie trafiona. Czasem mogą zdarzyć się momenty, w których odejdziemy od planu – i to jest normalne. Ważne, aby nie traktować tego jako porażki, lecz jako naturalny element procesu. Nawet jeśli pojawi się chwila słabości, warto szybko wrócić do wcześniejszych założeń i kontynuować terapię.



Znaczenie wsparcia psychologicznego

Dbanie o zdrowie to nie tylko kwestia fizyczna, lecz także psychiczna. Pomoc bliskich, grup wsparcia czy specjalistów może przyczynić się do utrzymania motywacji i wypracowania trwałych nawyków. Warto pamiętać, że każda zmiana wymaga czasu i cierpliwości – każdy krok w stronę zdrowia ma znaczenie.



Jeśli zauważasz u siebie zaburzenia odżywiania, takie jak uczucie ciągłego głodu, zespół kompulsywnego jedzenia (BED), jedzenie w stresie, nocne podjadanie lub objadanie się, warto skonsultować się z lekarzem, psychologiem oraz dietetykiem. Razem znajdziecie przyczyny i zaplanujecie leczenie.

Źródła:

1. <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/odchudzanie/radpsychologa/63199,-jak-zbudowac-motywacje-do-zmiany>
2. <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/odchudzanie/radpsychologa/63192,-jak-zaczac-zeby-odniesc-sukces>
3. https://ptlo.org.pl/resources/data/sections/114/ws_otylosc.pdf
4. <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/odchudzanie/radpsychologa/249293,rola-psychologa-w-leczeniu-otylosci>



Farmaceuta w terapii otyłości

– jak może wspierać pacjenta?

Weryfikacja merytoryczna:
prof. dr hab. n. med. **Lucyna Ostrowska**,
prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia
Otyłości (PTLO)



Autor: mgr farm. **Dorota Ulma-Tylek**,
specjalistka w zakresie farmacji aptecznej

Otyłość to przewlekła choroba, która wymaga kompleksowego leczenia. W przebiegu terapii istotną rolę może odgrywać farmaceuta, wspierając pacjenta poprzez edukację, kontrolę podstawowych parametrów zdrowotnych oraz doradztwo w zakresie prawidłowego stosowania leków.

Jak farmaceuta może pomóc?

Farmaceuta jako ekspert w dziedzinie farmakoterapii dostarcza pacjentowi cennych informacji na temat zdrowia i metod leczenia.

1. Wykonuje podstawowe badania przesiewowe – po ukończeniu odpowiedniego szkolenia farmaceuta może przeprowadzać badania diagnostyczne, które pozwalają ocenić stan zdrowia pacjenta, w tym:



pomiar masy ciała, wzrostu i obwodu pasa oraz obliczenie wskaźników BMI i WHR,



pomiar ciśnienia tętniczego krwi,



oznaczenie poziomu glukozy we krwi,



ocenę profilu lipidowego (cholesterol, trójglicerydy).

Wyniki tych badań pomagają pacjentowi w monitorowaniu stanu zdrowia i stanowią podstawę do konsultacji lekarskiej w celu dalszej diagnostyki i leczenia.

2. Udziela rzetelnych informacji na temat otyłości i jej konsekwencji – prowadzi konsultacje zdrowotne dotyczące zagrożeń wynikających z nadmiernej masy ciała, takich jak zwiększone ryzyko cukrzycy typu 2, chorób sercowo-naczyniowych, nadciśnienia czy zaburzeń hormonalnych.

Farmaceuta a farmakologiczne leczenie otyłości – usługa „Nowy Lek”

U niektórych pacjentów zmiana nawyków żywieniowych i zwiększenie aktywności fizycznej mogą nie dawać oczekiwanych rezultatów pod względem redukcji masy ciała. W takich sytuacjach lekarz, jeżeli jest to konieczne, zdecyduje o włączeniu farmakoterapii.





Farmaceuta w ramach usługi „Nowy Lek” zapewnia pacjentowi kompleksowe wsparcie, w tym:

- ▶ **Omówienie mechanizmu działania leku** – farmaceuta wyjaśni, jak lek działa na organizm, oraz przekaze najważniejsze informacje dotyczące jego bezpiecznego stosowania.
- ▶ **Instruktaż dotyczący prawidłowego stosowania leku** – pacjent otrzyma informacje dotyczące sposobu przyjmowania leku, dawkowania oraz znaczenia przestrzegania zaleceń lekarza dla skuteczności terapii.
- ▶ **Indywidualne konsultacje** – farmaceuta odpowie na pytania dotyczące leczenia, rozwieje wątpliwości związane z farmakoterapią i przekaze praktyczne wskazówki, które ułatwią skuteczne stosowanie leków.

Dyskrecja i komfort pacjenta

Wszystkie konsultacje farmaceutyczne oraz badania diagnostyczne przeprowadzane są w wydzielonych pomieszczeniach apteki, co zapewnia pacjentowi pełną intymność i komfort rozmowy. Farmaceuta nie tylko przekazuje rzetelne informacje, lecz także pomaga pacjentowi zrozumieć istotę choroby i skutki jej leczenia.

Jeśli stwierdzisz u siebie nadwagę lub już chorujesz na otyłość, skorzystaj z dostępnych usług farmaceutycznych, aby lepiej zadbać o swoje zdrowie!

Źródło:

1. Dorota Ulma-Tylek, opracowanie własne

