



**MATERIAŁY
EDUKACYJNE
DLA PACJENTA
Z NADWAGĄ
LUB OTYŁOŚCIĄ**

Cel:

przygotowanie pacjenta i jego rodziny do wdrożenia trwałych zmian w stylu życia, prowadzących do zmniejszenia masy ciała, poprawy ogólnego stanu zdrowia oraz zapobiegania powikłaniom nadwagi i otyłości.

Zakres procesu edukacji:

- zrozumienie problemu nadwagi i otyłości;
- definicje: czym jest nadwaga, czym jest otyłość;
- konsekwencje zdrowotne: cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca, zaburzenia metaboliczne;
- wpływ psychologiczny i społeczny;
- zasady komponowania posiłków, znaczenie regularności posiłków i nawodnienia;
- przykładowy jadłospis;
- rola aktywności fizycznej;
- konsultacje z dietetykiem i psychologiem.

1. Czym jest nadwaga i otyłość - definicje.

Nadwaga i otyłość to narastające problemy zdrowotne, które mają istotny wpływ na funkcjonowanie jednostki oraz społeczeństwa.

Nadwaga definiowana jest jako stan, w którym ilość tkanki tłuszczowej w organizmie przewyższa fizjologiczne normy, ale nie osiąga jeszcze poziomu, który został sklasyfikowany jako otyłość. Najczęściej rozpoznaje się ją na podstawie wskaźnika masy ciała (BMI), który wynosi od 25 do 29,9 kg/m².

Otyłość natomiast to schorzenie charakteryzujące się nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej, prowadzącym do pogorszenia stanu zdrowia. Otyłość rozpoznaje się przy wartości BMI równej lub przekraczającej 30 kg/m². Stan ten jest uznawany za przewlekłą chorobę, która wiąże się z ryzykiem poważnych powikłań metabolicznych, sercowo-naczyniowych i psychospołecznych. Konsekwencją tego jest zwiększenie ryzyka zachorowalności i skrócenie oczekiwanej długości życia.

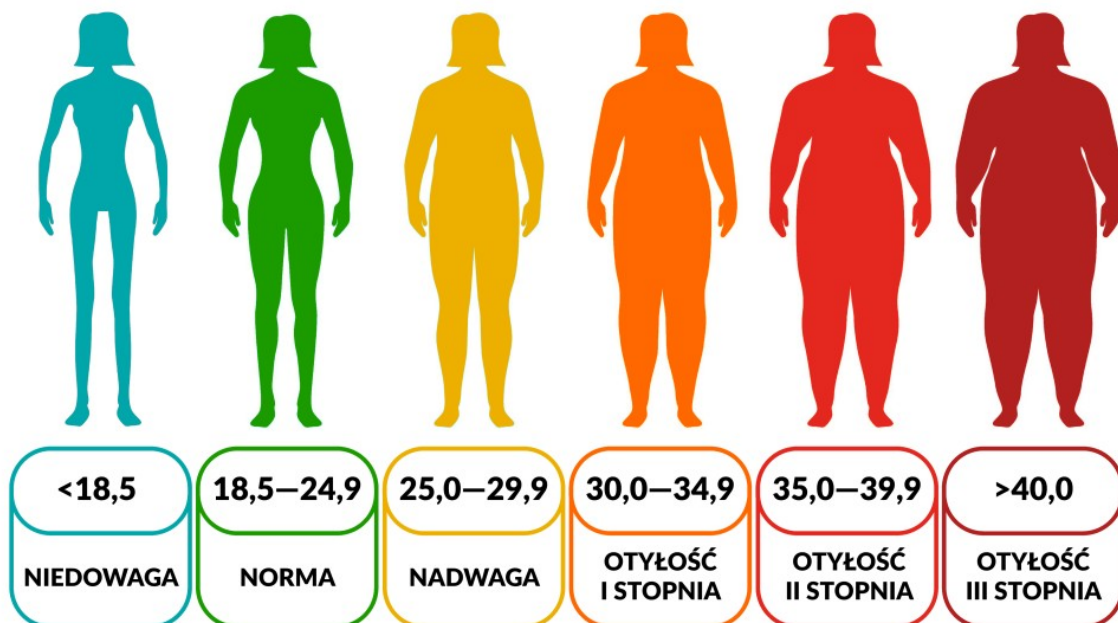
Wyróżniamy typ otyłości:

- androidalny - (brzusny, trzewny, „jabłkowy”) charakterystyczny dla płci męskiej, w którym tłuszcz lokalizuje się głównie na brzuchu. W tym typie ryzyko towarzyszących zaburzeń metabolicznych, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy i chorób układu krążenia jest szczególnie wysokie. Wynika to z faktu, że tkanka tłuszczowa obecna wewnątrz jamy brzusznej jest bardziej wrażliwa na działanie hormonów podwyższających stężenie tłuszczów we krwi niż tłuszcz w innej lokalizacji;
- gynoidalny - (pośladkowo-udowy, „gruszkowy”), występujący głównie u płci żeńskiej, u której tkanka tłuszczowa lokalizuje się przede wszystkim na biodrach, pośladkach i udach.

Czy wiesz, że... Otyłość brzuszna typu „jabłko” jest groźniejsza dla naszego zdrowia, ponieważ nadmiar tkanki tłuszczowej w tej okolicy sprzyja insulinooporności i upośledzeniu tolerancji glukozy, które prowadzą do rozwoju cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, a także niektórych typów nowotworów. Otyłość brzuszna częściej występuje u mężczyzn.

2. **BMI - wskaźnik masy ciała BMI** (Body Mass Index), określa proporcje masy do wysokości ciała (tzw. wskaźnik wagowo-wzrostowy).

$$\text{BMI} = \frac{\text{MASA CIAŁA [kg]}}{\text{WZROST [m]}^2}$$



3. Przyczyny nadwagi i otyłości:

- nieprawidłowy styl życia: żywienie: nadmiar dostarczanych kalorii, nieodpowiednia kompozycja posiłków, nieregularne spożywanie posiłków, niska jakość diety;
- zmniejszona aktywność fizyczna: siedzący tryb życia, mało aktywne spędzanie wolnego czasu, nieodpowiednia ilość i jakość snu;
- czynniki psychologiczne: jedzenie pod wpływem stresu, zaburzenia odżywiania;

- środowisko: rozwój cywilizacji, wpływ najbliższego otoczenia, dostęp do opieki zdrowotnej, dostęp do edukacji żywieniowej.

4. Konsekwencje nadwagi i otyłości dla zdrowia.

Nadwaga i otyłość nie są wyłącznie problemami estetycznym, ale przede wszystkim chorobą, która stanowi istotne zagrożenie dla zdrowia i życia. Są czynnikami ryzyka rozwoju wielu chorób przewlekłych m.in.:

- chorób układu sercowo-naczyniowego (zawał serca, udar mózgu);
- cukrzycy typu 2 - wynikająca z insulinooporności i zaburzeń gospodarki węglowodanowej;
- hiperlipemii;
- nadciśnienia tętniczego - prowadzi do uszkodzenia naczyń krwionośnych oraz narządów wewnętrznych;
- stłuszczenia wątroby;
- zespołu metabolicznego - współistnienie otyłości z podwyższonymi wartościami ciśnienia tętniczego, zaburzeniami gospodarki węglowodanowej oraz lipidowej;
- niektórych nowotworów.

Ponadto, otyłość obciąża układ ruchu, co może prowadzić do degeneracji kości i stawów. Konsekwencją otyłości jest także podwyższone ryzyko przedwczesnego zgonu.

5. Wpływ i konsekwencje nadwagi i otyłości w aspekcie psychologicznym i społecznym.

Nadwaga i otyłość oddziałują nie tylko na zdrowie fizyczne, ale mają także istotny wpływ na sferę psychiczną i społeczną osób nimi dotkniętych. Osoby zmagające się z nadmierną masą ciała często doświadczają obniżonego poczucia własnej wartości, wstydu czy lęku przed oceną ze strony innych. Może to prowadzić do rozwoju zaburzeń nastroju, takich jak depresja czy stany lękowe, a także do wycofania się z życia społecznego. W środowisku społecznym osoby z nadwagą i otyłością nierzadko spotykają się z dyskryminacją, stygmatyzacją oraz negatywnymi stereotypami. Takie doświadczenia mogą skutkować izolacją, trudnościami w nawiązywaniu relacji czy ograniczeniem aktywności zawodowej i towarzyskiej. Utrzymujący się stres związany z brakiem akceptacji społecznej dodatkowo pogłębia

problemy psychiczne, a w skrajnych przypadkach może prowadzić do zaburzeń odżywiania, takich jak kompulsywne objadanie się. Dlatego kompleksowe podejście do leczenia nadwagi i otyłości powinno uwzględniać wsparcie psychologiczne oraz działania edukacyjne, mające na celu zwiększenie akceptacji społecznej i poprawę jakości życia pacjentów.

6. **Fakty dotyczące nadwagi i otyłości, o których należy pamiętać:**

- w Europie otyłość osiągnęła rozmiary epidemii;
- w ciągu ostatnich dwóch dekad częstość występowania otyłości potroiła się;
- obecnie, w większości krajów, 30% - 80% dorosłych ma nadwagę;
- w Europejskim Regionie WHO nadmierna masa ciała stanowi przyczynę jednego miliona zgonów rocznie.

7. **Redukcja masy ciała:** obejmuje przede wszystkim modyfikację stylu życia, w tym zmianę nawyków żywieniowych oraz zwiększenie aktywności fizycznej.

O czym warto pamiętać? Na początku należy określić, jakie są Twoje cele w zakresie kontroli masy ciała. Pod uwagę należy wziąć m.in. historię prób redukcji masy ciała i stosowania różnych diet, stan zdrowia, poziom stresu oraz obecną sytuację życiową. Niezmiernie istotne jest odszukanie źródeł wsparcia społecznego, takich jak rodzina i przyjaciele. Każdy plan zmiany opiera się na określeniu kierunku, w którym należy podążać. Rolę kierunkowskazu mogą pełnić istotne dla Ciebie wartości (np. zdrowie, rodzina, relacje).

Najlepszą metodą zmiany nawyków jest metoda małych kroków, która zakłada stopniowe dążenie do ustalonego celu!

8. **Zasady Zdrowego Żywienia:**

- jedz regularne, zbilansowane posiłki - zaplanuj swój dzień. Regularne spożywanie posiłków ma znaczenie w redukcji masy ciała – zachowaj 3- lub 4-godzinne odstępy między nimi. Zapewni to stały dowóz energii organizmowi i zapobiegnie wahaniom stężenia glukozy we krwi. Zmniejszy także chęć podjadania między posiłkami oraz ryzyko wystąpienia napadów „wilczego” głodu;



- warzywa i owoce powinny stanowić połowę Twojego talerza w każdym z głównych posiłków. Jedz więcej warzyw niż owoców. Zaleca się spożywanie co najmniej 400 g dziennie warzyw i owoców;
- jedz więcej produktów zbożowych pełnoziarnistych, aby zwiększyć uczucie sytości po posiłku. Do produktów zbożowych pełnoziarnistych możemy zaliczyć: mąki z pełnego przemiału ziarna, pieczywo pełnoziarniste (razowe, graham), płatki zbożowe (naturalne np. owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie), otręby (np. pszenne, żytnie, owsiane), kasze (np. bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana), makaron pełnoziarnisty (np. pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy). Produkty zbożowe pełnoziarniste zawierają więcej, niż te z niepełnego przemiału ziarna, składników mineralnych, witamin oraz błonnika;
- sięgaj po ryby, co najmniej 2 razy w tygodniu - są źródłem pełnowartościowego białka oraz kwasów omega - 3 działających przeciwpalnie i ochronnie na układ krążenia oraz nerwowy;

- wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne, bez dodatku cukru, m.in.: mleko do 2 % tłuszczu, jogurt naturalny, kefir, maślanka, chudy i półtłusty twaróg, serki ziarniste. Są one źródłem pełnowartościowego białka, którego odpowiednia podaż w diecie redukcyjnej zapobiega utracie beztłuszczowej masy ciała, a także źródłem m.in.: wapnia i witamin z grupy B;
- jedz więcej nasion roślin strączkowych: soczewicę, ciecierzycę, groch, fasolę czy soję. Zwiększają one uczucie sytości po posiłku, sprzyjają redukcji masy ciała, zawierają duże ilości błonnika pokarmowego, korzystnego dla zdrowia;
- wybieraj tłuszcze roślinne (np. oliwę z oliwek, olej rzepakowy), orzechy, pestki, nasiona, awokado - wykazują potencjał przeciwzapalny, działając ochronnie m.in. na układ sercowo-naczyniowy, nerwowy, a także pozytywnie wpływają na profil lipidowy i poziom cholesterolu we krwi;
- czytaj etykiety - zwróć uwagę na zawartość cukru, soli oraz tłuszczu. Porównuj skład i wybieraj produkty z mniejszą ilością soli, cukrów prostych oraz nasyconych kwasów tłuszczowych;
- pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu: wypijaj co najmniej 1.5 - 2l wody dziennie. Sięgaj po niesłodzone napoje, przede wszystkim wodę niegazowaną.

Przykładowy jadłospis dietetyczny:

- ✓ śniadanie: owsianka na mleku z jabłkiem, cynamonem i orzechami włoskimi;
- ✓ II śniadanie: sałatka z jogurtem naturalnym, kiwi i płatkami migdałów
- ✓ obiad: pierś z kurczaka pieczona, kasza gryczana, surówka z marchewki i selera;
- ✓ podwieczorek: koktajl warzywno - owocowy (szpinak, banan, pomarańcza, siemię lniane);
- ✓ kolacja: pełnoziarnista kanapka z twarożkiem, rzodkiewką, szczypiorkiem i ogórkiem.

9. Aktywność fizyczna.

Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w leczeniu nadwagi i otyłości, wspierając zarówno redukcję masy ciała, jak i poprawę ogólnego stanu zdrowia. Regularne ćwiczenia przyczyniają się do zwiększenia wydatku energetycznego, co sprzyja

spalaniu tkanki tłuszczowej oraz utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Dodatkowo, ruch wpływa korzystnie na metabolizm, poprawia wrażliwość komórek na insulinę i pomaga regulować poziom glukozy we krwi.

Propozycje aktywności fizycznej dla pacjentów:

- codzienne spacerowanie (30–45 minut);
- nordic walking 2–3 razy w tygodniu;
- jazda na rowerze lub rowerze stacjonarnym (minimum 2 razy w tygodniu po 40 minut);
- pływanie lub aqua aerobik;
- zajęcia fitness, joga dla początkujących;
- ćwiczenia rozciągające i wzmacniające w domu (np. przysiady, brzuszki, ćwiczenia z gumami oporowymi).

10. Wsparcie pacjenta



Centrum
Dietetyczne
Online

Centrum Dietetyczne Online w leczeniu otyłości

Jak możemy pomóc?



Wsparcie dietetyczne

Edukacja żywieniowa, bez jadłospisów, bez restrykcji. Indywidualne podejście.



Wsparcie psychologiczne

Psychoedukacja. Pomoc w wyznaczaniu celów oraz praca nad utrzymaniem nawyków.



Wsparcie specjalisty ds. aktywności fizycznej

Przykładowe ćwiczenia dostosowane do potrzeb, możliwości i upodobań pacjenta.

• online • bez skierowania

>> cdo.pzh.gov.pl

Ministerstwo
Zdrowia



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywieniowej



Zadanie realizowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025,
finansowane przez Ministra Zdrowia.

- zaproponowano pacjentowi możliwość skorzystania z pomocy dietetyka szpitalnego oraz psychologa;
- przekazano materiały i ulotki edukacyjne dotyczące nadwagi i otyłości.

Bibliografia:

- Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością (PTBO). Rekomendacje dotyczące leczenia otyłości (2022).
- Polskie Towarzystwo Kardiologiczne (2021). Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.
- Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na otyłość 2024. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości.
- Wytoczne Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce i Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością (2025).

Opracowała: mgr pielęgniarstwa Paulina Strzykała

10.04.2025