

INFORMACJA
EDUKACYJNA DLA PACJENTA

**NADWAGA
I OTYŁOŚĆ
– JAK ZADBAĆ
O ZDROWIE?**

Dlaczego otrzymujesz tę broszurę?

Broszura powstała, aby pomóc zrozumieć nadwagę i otyłość oraz pokazać, jak krok po kroku poprawić Twój stan zdrowia.

Ma na celu dostarczenie informacji oraz praktycznych wskazówek, które pozwolą zrozumieć Ci te zagadnienia oraz zmotywować do podjęcia kroków w kierunku zdrowszego stylu życia.

Czym jest nadwaga i otyłość?

Otyłość jest przewlekłą, postępującą i nawracającą chorobą, polegającą na nadmiernym nagromadzeniu tkanki tłuszczowej, które negatywnie wpływa na zdrowie, zwiększa ryzyko powikłań i skraca przewidywaną długość życia. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), otyłość to nieprawidłowe, nadmierne i szkodliwe dla organizmu gromadzenie się tkanki tłuszczowej, prowadzące do rozwoju licznych chorób przewlekłych. Przyczyną jest utrzymujący się przez dłuższy czas dodatni bilans energetyczny, czyli sytuacja, w której ilość dostarczanej energii przewyższa jej zużycie. Otyłość została oficjalnie zakwalifikowana jako choroba i uwzględniona w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (kod E66 w ICD-10). Szczególnie otyłość brzuszna stanowi istotny czynnik ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego oraz chorób sercowo-naczyniowych, co w konsekwencji wiąże się ze zwiększoną śmiertelnością.

Aby rozpoznać nadwagę i otyłość, zaleca się regularne pomiary masy ciała (w tym obliczanie wskaźnika masy ciała – BMI) oraz obwodu talii jako podstawowe badania przesiewowe. BMI wykorzystuje się do oceny stopnia odżywienia, a jeśli jest on nadmierny – do określenia, czy u danej osoby mamy do czynienia z nadwagą (BMI 25,0– 29,9 kg/m²), czy z otyłością (BMI ≥30 kg/m²)

$$BMI = \text{masa ciała (kg)} / \text{wzrost (m}^2\text{)}$$

< 25 – masa prawidłowa

25–29.9 – nadwaga

≥ 30 – otyłość

≥ 40 – otyłość olbrzymia

Do oceny, jak rozmieszczona jest tkanka tłuszczowa w ciele i jakie może nieść ryzyko dla serca i metabolizmu, można użyć wskaźnika talia–biodra (WHR). Oblicza się go, dzieląc obwód talii przez obwód bioder (w centymetrach):

$$WHR = \text{obwód talii (cm)} \div \text{obwód bioder (cm)}$$

Otyłość brzuszną stwierdza się, gdy WHR przekracza 0,85 u kobiet i 0,9 u mężczyzn.

- Pomiary masy ciała i wzrostu należą do podstawowych badań kontrolnych podczas wizyty w gabinecie lekarza i powinno się je wykonywać ≥1 w roku.
- W celu rozpoznania otyłości oblicza się wskaźnik masy ciała (BMI).
- Zgodnie z kryteriami International Diabetes Federation (IDF) otyłość brzuszną rozpoznaje się przy obwodzie talii ≥94 cm u mężczyzn oraz ≥80 cm u kobiet.
- Rozpoznanie otyłości przez lekarza wymaga dalszej oceny w kierunku jej powikłań oraz prowadzenia wielokierunkowego leczenia (zarówno pod kątem zmniejszenia nadmiernej masy ciała, jak i zapobiegania powikłaniom otyłości lub ich leczenia).

Dlaczego warto zadbać o masę ciała?

- Otyłość to przewlekła choroba bez tendencji do samoistnego ustępowania, nawracająca i potencjalnie prowadząca do rozwoju ponad 200 chorób przewlekłych: metabolicznych, sercowo-naczyniowych i niemetabolicznych powikłań otyłości.
- Do powikłań otyłości należą m.in. cukrzyca typu 2, choroby układów: sercowo-naczyniowego, oddechowego, wydzielania wewnętrznego, pokarmowego, moczowo-płciowego, a także narządu ruchu i skóry oraz niektóre nowotwory złośliwe.
- Leczenie otyłości, które prowadzi do uzyskania istotnego i trwałego zmniejszenia masy ciała, pozwala w znacznym stopniu złagodzić przebieg wielu z tych chorób, a tym samym poprawić zarówno jakość życia jak i odległe rokowanie.
- Utrata 5-10% masy ciała znacząco poprawia wyniki badań i samopoczucie.
- Skuteczne leczenie otyłości w dłuższym okresie powinno przynosić korzyści w różnych aspektach zdrowia, w tym:
 - zapobiegać rozwojowi cukrzycy typu 2,
 - pomagać w utrzymaniu prawidłowej glikemii,
 - obniżać ryzyko zgonu z przyczyn sercowych,
 - zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych,
 - poprawiać parametry badań laboratoryjnych, takich jak ciśnienie krwi i poziom lipidów,
 - zmniejszać ryzyko schorzeń wątroby,
 - redukować bóle mięśni i stawów,
 - wspierać zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.

Jak schudnąć w sposób zdrowy?

Małe, trwałe zmiany stylu życia:

- 3-4 posiłki dziennie.
- 50% talerza to warzywa.
- Ogranicz cukier, słodczy, fast-food, białe pieczywo, wybieraj pełnoziarniste produkty.
- Pij 1,5-2 l wody.
- Zadbaj o białko w każdym posiłku.
- Ogranicz smażenie – gotuj, piecz, duś.
- Jedz powoli.
- Planuj posiłki.
- Dbaj o sen.

Zalecenia żywieniowe:

- **Ogranicz podaż tłuszczów zwierzęcych** (tłuste mięso, tłuste wędliny, tłusty nabiał).
- **Ogranicz podaż łatwo przyswajalnych węglowodanów** (pszennego pieczywa, jasnego makaronu, drobnych kasz, białego ryżu, ziemniaków, wyrobów cukierniczych, słodczy, ciast, słodkich napojów) na rzecz produktów wysoko błonnikowych (pieczywo razowe, ciemny makaron oraz ryż, kasze gruboziarniste).
- **Spożywaj posiłki regularnie w ilości 3-5 na dobę**, nie podjadaj i zachowaj przerwę nocną (ostatni posiłek spożywaj 2-3h przed snem).
- Zadbaj, aby twoja **dieta była zrównoważona pod względem zawartości wszystkich składników odżywczych**.
- **Zwiększ podaż nienasyconych kwasów tłuszczowych** (tłuste ryby morskie – do 3 razy w tygodniu, orzechy, nasiona, oliwa z oliwek, olej rzepakowy).
- **Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu organizmu** (ok. 2l. na dobę).
- Stosuj odpowiednie techniki kulinarne – **gotowanie, gotowanie na parze, duszenie** bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w folii lub w rękawie termicznym.
- Zadbaj, aby w każdym posiłku **uwzględnić odpowiednią ilość warzyw**, najlepiej w postaci surowej.

Produkty zalecane w diecie redukcyjnej

Składnik diety	Zalecane produkty	Wielkość porcji
owoce	wszystkie	½ szkl. rozdrobnionych lub 1 szt. średniej wielkości
warzywa	wszystkie (z wyjątkiem smażonych na głębokim tłuszczu)	1 szkl. surowych liściastych, ½ szkl. innych warzyw oraz wszystkich mrożonych lub z puszeki
produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste, płatki zbożowe, nierafinowane ziarna, ryż, makaron, kasze	1 kromka chleba, ½ bułki, 30 g surowych płatków zbożowych (¾ szkl. ugotowanych), ½ szkl. ugotowanego ryżu, makaronu, kaszy
produkty mleczne	jogurt niskotłuszczowy, ser niskotłuszczowy/ twaróg, inne mleczne produkty fermentowane	1 szkl. mleka, kefiru lub maślanki o zawartości tłuszczu: 0%, 0,5% lub 1% 100 g sera białego chudego 80 g sera białego półtłustego
orzechy, nasiona, rośliny strączkowe	wszystkie	¾ szkl. ugotowanych strączkowych ¼ szkl. orzechów lub nasion 2 łyżki masła orzechowego
mięso, wędliny	chude kawałki mięsa (z wyciętym widocznym tłuszczem), kurczak bez skóry, indyk	ok. 70 g (po obróbce termicznej)
ryby, owoce morza	tłuste ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, sielawa, śledź i makrela	ok. 70 g (po obróbce termicznej)
jaja		1 sztuka
tłuszcze	oleje roślinne	10–15 ml (2–3 łyżeczki)
słodycze	suszone owoce	

Na podstawie: Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na otyłość 2024, Stanowisko Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości, MEDYCYNĄ PRAKTYCZNA – WYDANIE SPECJALNE wrzesień 2024

Aktywność fizyczna

- **Zacznij od niewielkich zmian.** Możesz wprowadzić codzienne spacerowanie w umiarkowanym tempie, trwające 20–30 minut. Stopniowo zwiększaj czas trwania lub dodawaj inne formy ruchu, np. jazdę na rowerze, pływanie czy nordic walking.
- **Włącz aktywność w codzienne życie.** Wybieraj schody zamiast windy, wysiadaj z autobusu jeden przystanek wcześniej, spędzaj więcej czasu na świeżym powietrzu – np. bawiąc się z dziećmi lub spacerując z psem.
- **Wybieraj ćwiczenia dostosowane do Twoich możliwości i takie, które sprawiają Ci przyjemność.** Z czasem możesz spróbować bardziej intensywnych form, jak trening interwałowy, który poprawia wydolność organizmu.
- **Znajdź aktywność, którą naprawdę lubisz.** Nie zmuszaj się do ćwiczeń, które są dla Ciebie nieprzyjemne – radość z ruchu ułatwia utrzymanie regularności.
- **Ustal realistyczne cele.** Staraj się osiągnąć co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo, zgodnie z zaleceniami specjalistów, ale pamiętaj, że każdy ruch jest lepszy niż jego brak.

Leczenie

Jeżeli:

- Masz otyłość ($BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$) lub nadwagę ($BMI 27-29,9 \text{ kg/m}^2$) z co najmniej jedną chorobą towarzyszącą, taką jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze czy choroby serca;
- Po 3-6 miesiącach zmian w stylu życia nie udało się zredukować masy ciała o co najmniej 5% w stosunku do wartości wyjściowej;
- Lekarz oceni, że ryzyko powikłań zdrowotnych związanych z chorobami współistniejącymi jest wysokie,

może być wskazane rozpoczęcie dodatkowej terapii, np. farmakologicznej lub innej interwencji medycznej, w celu skutecznej ochrony zdrowia.

- Leki wspomagające odchudzanie mogą być zalecane przy $BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$ lub $BMI \geq 27 \text{ kg/m}^2$ z chorobami towarzyszącymi.
- Chirurgia bariatryczna rozważana jest przy ciężkiej otyłości, gdy inne metody zawiodły.
- Każda z tych metod wymaga współpracy z lekarzem i zespołem specjalistów.

Zawsze skonsultuj się z lekarzem, który oceni Twoją historię zdrowia, wartość BMI oraz określi potencjalne korzyści i ryzyko związane z leczeniem farmakologicznym. Farmakoterapia powinna być stosowana wyłącznie jako uzupełnienie zdrowego stylu życia, a nie jego zamiennik.

Samokontrola – monitoruj swoje postępy

Praktyczne wskazówki do samokontroli:

Regularne monitorowanie masy ciała:

- Waż się raz w tygodniu o tej samej porze i w podobnych warunkach (np. rano, po skorzystaniu z toalety).
- Zapisuj wyniki w notesie, aplikacji lub dzienniku online – pozwala to obserwować postępy i reagować w porę.

Pomiar obwodów ciała:

- Mierz talię, biodra i klatkę piersiową co 2-4 tygodnie.
- Obwód talii jest ważnym wskaźnikiem ryzyka metabolicznego, niezależnie od wagi.

Prowadzenie dziennika żywieniowego:

- Zapisuj, co i ile jesz, wraz z godzinami posiłków.
- Ułatwia identyfikację nawyków, podjadania czy nadmiaru kalorii.

Monitorowanie aktywności fizycznej:

- Notuj codzienną aktywność: spacery, ćwiczenia, czas ruchu.
- Aplikacje lub krokomierze pomagają ustalić cele i utrzymać motywację.

Śledzenie parametrów zdrowotnych:

- Regularnie kontroluj ciśnienie tętnicze, glukozę, cholesterol – szczególnie jeśli masz choroby współistniejące.
- Zmiany w tych parametrach pokazują korzyści zdrowotne niezależnie od liczby kilogramów.

Ustalanie realistycznych celów:

- Wyznaczaj krótkoterminowe cele: np. utrata 0,5–1 kg na tydzień lub redukcja obwodu talii o kilka cm w miesiącu.
- Świętuj małe sukcesy – wzmacnia to motywację i utrwala pozytywne nawyki.

Obserwacja sygnałów głodu i sytości:

- Jedz powoli i świadomie, zatrzymując się, gdy poczujesz sytość.
- Pomoże to uniknąć podjadania i nadmiernego spożycia kalorii.

Wsparcie społeczne i profesjonalne:

- Dziel się postępami z rodziną, przyjaciółmi lub grupą wsparcia.
- W razie trudności kontaktuj się z dietetykiem lub lekarzem – mogą dostosować plan.

Kiedy zgłosić się do lekarza?

Zgłoś się do lekarza, jeśli zauważysz:

- Nagły lub szybki wzrost masy ciała, którego nie da się wyjaśnić zmianą diety lub aktywności,
- Silne zmęczenie, nadmierną senność lub spadek energii,
- Objawy mogące wskazywać na zaburzenia hormonalne, np. problemy z tarczycą, hormonami płciowymi, insuliną,
- Zmiany nastroju lub trudności z jedzeniem, takie jak objawy depresji, napady objadania się czy zaburzenia odżywiania,
- Brak efektów redukcji masy ciała, mimo stosowania zdrowej diety i regularnej aktywności fizycznej.

Wsparcie psychologiczne, społeczne i edukacyjne:

- Otyłość często wiąże się z obniżonym nastrojem, niską samooceną, stresem, emocjonalnym jedzeniem – szukaj wsparcia!
- Dołącz do lokalnych grup wsparcia lub online, gdzie możesz dzielić się swoimi doświadczeniami i motywować się nawzajem.
- Rozważ współpracę z dietetykiem, fizjoterapeutą lub psychologiem, który pomoże Ci w trudniejszych chwilach.

Na co zwrócić uwagę przy wyborze grupy / wsparcia:

- Wybieraj grupy posiadające wsparcie specjalistów - dietetyków, psychologów, lekarzy, by mieć rzetelną opiekę.
- Sprawdź lokalizację - rozważ grupy online (np. fundacji).
- Warto, by grupa pozwalała na wymianę doświadczeń i wsparcie emocjonalne - bo otyłość to też wyzwanie psychiczne i społeczne.

Wsparcie społeczne i wartościowe źródła informacji

Zaleca się korzystanie ze sprawdzonych źródeł informacji oraz wsparcia pacjentów. Poniżej przedstawiono przykładowe instytucje i portale.

Nazwa / instytucja / portal	Adres / WWW	Co oferuje?
Fundacja OD-WAGA	www.od-waga.org.pl	Edukacja o otyłości, materiały informacyjne, informacje o leczeniu, lista certyfikowanych specjalistów, wsparcie społecznościowe, informowanie o prawach pacjentów.
FLO – Fundacja na rzecz Leczenia Otyłości	www.flo.org.pl	Kampanie edukacyjne i informacyjne, zwracanie uwagi na otyłość jako chorobę, przeciwdziałanie stygmatyzacji, promowanie dostępu do leczenia.
Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) – portal Diety NFZ	www.diety.nfz.gov.pl	Darmowe plany żywieniowe dopasowane do różnych potrzeb (nadwaga, otyłość, choroby przewlekłe, styl życia), przepisy, porady dietetyczne, narzędzia do planowania diety.
Porozmawiajmy Szczerze o Otyłości (kampania / portal)	www.ootylosci.pl	Informacje o chorobie, poradniki, materiały dla pacjentów i rodzin, porady jak rozmawiać o otyłości, mapę lekarzy/lepszyc placówek, narzędzia wsparcia (kalkulatory, quizy).
Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości (PTLO)	www.dlapacjenta.ptlo.org.pl	Rzetelna edukacja o otyłości — definicja, diagnostyka, opcje leczenia (dieta, farmakoterapia, bariatryka), kalkulator BMI, wykazy certyfikowanych ośrodków leczenia, materiały dla pacjentów i specjalistów.
Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ / PZH-PIB)	www.ncez.pzh.gov.pl	Materiały edukacyjne na temat zapobiegania nadwadze i otyłości, promocja zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej – także w ramach programów profilaktycznych realizowanych z udziałem instytucji państwowych.
Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej	www.ippez.pl	Kampanie społeczne, baza organizacji pacjenckich.

Centrum Dietetyczne Online to bezpłatna, ogólnopolska poradnia dietetyczna prowadzona przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH–PIB.

Oferuje profesjonalne wsparcie w zakresie zdrowego żywienia oraz profilaktyki i leczenia nadwagi i otyłości.

Co oferuje CDO?

- Indywidualne konsultacje dietetyczne online – ocena sposobu żywienia, wskazanie błędów i pomoc w ich korekcie.
- Wsparcie psychodietetyczne – praca nad motywacją, emocjami i trwałą zmianą nawyków.
- Porady dotyczące aktywności fizycznej – dobór bezpiecznej i dostosowanej do możliwości formy ruchu.
- Edukację żywieniową – rzetelne zalecenia oparte na aktualnej wiedzy naukowej.
- Konsultacje dla osób dorosłych, dzieci oraz całych rodzin.

Dlaczego warto?

- Konsultacje są całkowicie bezpłatne i dostępne dla każdego w Polsce.
- Specjaliści pracują w oparciu o najnowsze wytyczne medyczne i żywieniowe.
- Porady udzielane są w wygodnej formie online (wideo lub telefon).
- Pomoc obejmuje nie tylko dietę, lecz także wsparcie psychiczne i zmianę stylu życia.

Jak skorzystać?

Wejdź na stronę: ncez.pzh.gov.pl → zakładka Poradnia CDO, a następnie umów bezpłatną konsultację online.

1. Współpraca z personelem medycznym i przygotowanie do wizyt/hospitalizacji
 - Przygotuj listę pytań dotyczących swojej wagi, diety, leków i stylu życia.
 - Zapisz wszystkie przyjmowane leki i suplementy.
 - Zabierz aktualne wyniki badań laboratoryjnych.
 - Notuj obserwacje i objawy do omówienia podczas wizyty.
 - Bądź otwarty i szczerze informuj o swoich problemach z dietą, aktywnością i samopoczuciem.
 - W przypadku hospitalizacji: spakuj dokumenty medyczne, ubrania, przybory toaletowe, ewentualnie przekąski zgodne z dietą

Współpraca z personelem medycznym i przygotowanie do wizyt/hospitalizacji

- Przygotuj listę pytań dotyczących swojej wagi, diety, leków i stylu życia.
- Zapisz wszystkie przyjmowane leki i suplementy.
- Zabierz aktualne wyniki badań laboratoryjnych.
- Notuj obserwacje i objawy do omówienia podczas wizyty.
- Bądź otwarty i szczerze informuj o swoich problemach z dietą, aktywnością i samopoczuciem.
- W przypadku hospitalizacji: spakuj dokumenty medyczne, ubrania, przybory toaletowe, ewentualnie przekąski zgodne z dietą.

Bibliografia:

- Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości (PTLO). Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na otyłość 2024. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości.
- mp.pl: Nadwaga i otyłość. www.mp.pl/pacjent/nadwaga-i-otylosc
- Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości (PTLO) – materiały dla pacjentów. www.ptlo.org.pl
- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej www.ncez.pzh.gov.pl