



DEBELOST

Katarina Planinec

1. *Kako pogosta je debelost?*

Na svetu je več kot milijarda debelih ljudi, kar pomeni, da ima preveč kilogramov vsak peti Zemljan. V Sloveniji je prekomerno prehranjenih 54,6 % odraslih v starostnem obdobju med 25. in 64. letom, kar 15 % vseh oseb pa je debelih. Debelost je najbolj razširjena v severovzhodni in jugovzhodni Sloveniji, manj jo je na Primorskem. Več debelosti je v nižjih družbenih slojih. Pogosteje se pojavlja tudi pri otrocih in mladostnikih. V starosti 5 let je debelih 9 % dečkov in 8 % deklic.

2. *Kaj povzroča nastanek debelosti?*

Na nastanek debelosti poleg dedne zasnove, ki pri nastanku debelosti prispeva okoli 60 %, vpliva še več drugih dejavnikov. Tako jo pospešujejo slabe prehranske navade, preveč kalorična in premastna hrana, zlasti hrana bogata z živalskimi maščobami, in nezadostna telesna dejavnost. Debelost je, če ne upoštevamo vpliva genov, posledica razlike med vnosom hrane in porabo energije, kar pomeni, da pojemo več kot porabimo.

Dandanes se je močno spremenil način življenja. Včasih so ljudje veliko telesno delali, uživali kalorično hrano, vendar niso bili debeli, ker so energijo porabili. Danes pa v glavnem sedimo, telesno smo zelo malo aktivni, jemo pa preveč. Z leti izgubljammo mišično maso, metabolizem se upočasni in tako potrebujemo vedno manj hrane. Bolezni ščitnice in nadledvičnih žlez lahko spremenijo metabolizem ter s tem vplivajo na telesno težo, vendar če ni pretiranega vnosa hrane, ni debelosti. Tudi zdravila lahko vplivajo na povečanje telesne teže, bodisi zaradi vpliva na metabolizem ali zaradi zadrževanja vode v telesu. Psihološki dejavniki, kot so stanja kroničnega stresa in nerešljivih frustracij, pri nekaterih ljudeh vodijo v prekomerno uživanje hrane in s tem v prekomerno prehranjenost. Le-ta je pogostejša pri nekaterih psihičnih boleznih tudi zaradi zdravljenja z zdravili, ki povečujejo apetit ali zmanjšujejo porabo energije.

3. *Kako se debelost kaže?*

Debelost se kaže s čezmernim kopičenjem maščobe v telesu.

4. *Kako postavimo diagnozo?*

Bolnika stehamo, izmerimo telesno višino in obseg pasu ter določimo debelino kožne gube. Izračunamo indeks telesne mase.



5. *Kako poteka zdravljenje?*

Edina prava pot za zmanjšanje telesne teže je spremenjen način življenja, pravilno prehranjevanje in ustrezna telesna dejavnost. Vendar pa ključ do uspeha pri odpravljanju debelosti ni samo omejevanje vnosa odvečnih kalorij, ampak je pomembna tudi dinamika prehranjevanja (pet obrokov na dan), pravilno sestavljanje obrokov in pravilna izbira živil ob upoštevanju načel zdrave prehrane (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, sadje, tekočina) ter gibanje oziroma telesna dejavnost (vsaj pol ure hitre hoje na dan). Če ti ukrepi ne zadoščajo, sta bolnikom na voljo dve zdravili, ki ju lahko predpiše izključno zdravnik, in sicer na samoplačniški (bel) recept. Zdravila za zmanjšanje in ohranjanje telesne teže zdravnik predpiše, če drugi ukrepi (uravnotežena prehrana, telesna dejavnost) ne zadoščajo. Zdravljenje debelosti ali čezmerne telesne teže z zdravili (farmakoterapija debelosti) je namenjeno odraslim bolnikom, ki imajo:

- debelost, pogojeno s prehrano, in indeks telesne mase 30 kg/m^2 ali več,
- čezmerno telesno težo (indeks telesne mase je 27 kg/m^2 ali več), pogojeno s prehrano, in druge dejavnike tveganja, povezane z debelostjo, kot sta sladkorna bolezen tipa 2 in dislipidemija.

Pri ekstremni debelosti obstaja možnost kirurškega bariernega zdravljenja. Cilj zdravljenja debelosti in čezmerne telesne teže je zmanjšanje in dolgotrajno ohranjanje dosežene teže. Debelost je v 20 % posledica motenj hranjenja (neredno hranjenje, uživanje prevelikih količin hrane), pri čemer je potrebna tudi pomoč psihologa oziroma psihiatra. Potrebno je zdravljenje depresije, ki se dostikrat skriva za debelostjo. Zdravljenje debelosti je zelo učinkovito v šolah ali učnih delavnicah za hujšanje (CINDI – program zdravega hujšanja), kamor je bolnik napoten z napotnico svojega osebnega zdravnika in kjer ljudje spodbujajo drug drugega.

6. *Kako bolezen poteka?*

Debelost je kronična bolezen, kar pomeni, da traja največkrat vse življenje. Debeli ljudje celo življenje hujšajo in štejejo kalorije, a so vseeno debeli. Ni težko shujšati, zelo težko je pridobljeno telesno težo vzdrževati. Ponavadi se po koncu hujšanja zredijo še več, kot so shujšali. Debeli ljudje živila pogosto napačno izbirajo in pretiravajo v količini hrane, čeprav sami do tega niso kritični.

7. *Kako poteka spremljanje bolnika z debelostjo?*

Zdravljenje debelosti in čezmerne telesne teže je kompleksen in dolgotrajen proces. Če želi bolnik shujšati, mora biti motiviran, saj je motivacija in spodbuda za takega bolnika izrednega pomena. Priporočljivo je, da bolnik, ki se odloči shujšati (torej bistveno spremeniti način življenja), obiše svojega osebnega zdravnika, ki mora tudi odločati o farmakoterapiji debelosti. Zdravnik, ki takega bolnika zdravi, mora ob strokovnem delu ohranjati tudi bolnikovo pozitivno motivacijo, in to dolgoročno. Debelost je še vedno bolezen, pri kateri bolniki pogosto recidvirajo (se zopet zredijo), še posebej po nestrokovnih komercialnih programih hujšanja. Skupaj z bolnikom bo zdravnik naredil načrt za doseganje ciljev, tako kratkoročnih kot dolgoročnih. Določil bo datume kontrol in dokler bolnik hodi na kontrole, se stanje največkrat izboljšuje. Ponavadi pa na kontrolo ne pride, kadar se zredi. Pomembno je, da zdravnik bolnika spodbuja tudi takrat, ko so rezultati pičli in mu ne zbuja slabe vesti. Spremljanje traja pravzaprav celo življenje.



8. *Kako si lahko pri debelosti pomagata sami?*

Debelost je bolezen, na katero lahko največ vplivamo ravno sami. Pomembno je, da skrbimo za redno, uravnoteženo prehrano in telesno dejavnost. Pri tem je dostikrat potrebna strokovna pomoč.

9. *Kako debelost vpliva na vaše življenje?*

Debelost močno vpliva na vsakdanje življenje in je pomemben dejavnik tveganja za številne kronične bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, koronarna bolezen srca, zvišan krvni tlak, obolenja žolčnika, možganska kap, določene vrste raka (rak na maternici, dojkah, žolčniku, debelem črevesu), poveča pa se tudi pogostost kostno-mišičnih težav in težav z dihanjem, pogostejši pa so tudi zapleti pri operacijah. Poleg tega debelost ali čezmerna telesna teža slabo vplivata na psihično počutje in socialni vidik posameznika in poslabšujeta kakovost življenja. Da je debelost resna bolezen, dokazuje dejstvo, da delež debelih bolnikov močno upada po 70. letu starosti, kar kaže na zgodnejše umiranje debelih, še posebej sladkornih bolnikov. Pri otrocih in mladostnikih so te posledice še hujše. Debeli otroci in mladostniki so tudi v odrasli dobi največkrat debeli. Že od otroštva imajo slabo samopodobo, kar lahko vodi v depresijo in tesnobo.

10. *Ali in kako lahko nastanek debelosti preprečite?*

Izvajata se veliko dejavnosti, da bi zmanjšali debelost. Potrebna pa je vzgoja in ukrepanje že od otroštva dalje, tako je moramo z vzgojo začeti že v vrtcih in šolah. Najboljši zgled so starši sami. Podatki kažejo, da je veliko več možnosti, da bo otrok debel, v družinah, kjer je debel eden ali pa oba roditelja, kot pa v družini, kjer imata starša normalno telesno težo. Pri debelosti otroka je potrebno vplivati na celotno družino, kar je še veliko težje kot vplivati samo na posameznika. Pomembna je zdrava prehrana in dovolj telesne dejavnosti.