

VÝŽIVA V LÉČBĚ OBEZITY

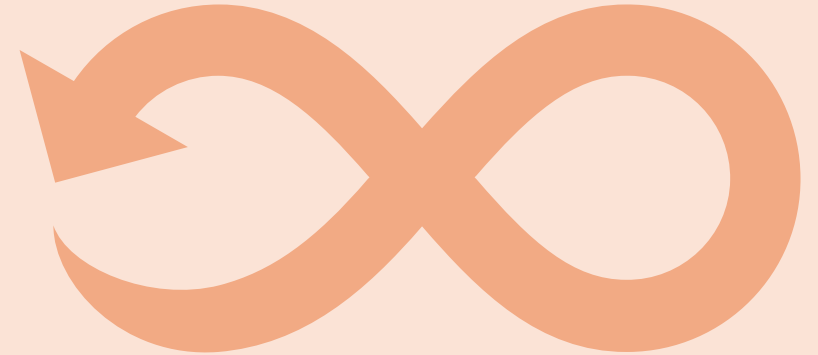
V KONTEXTU CELKOVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Aneta Seidlová
nutriční terapeutka



Hubnutí a udržení hmotnosti je pro většinu obézních celoživotní projekt

- Obezita je chronické onemocnění.
- Redukce hmotnosti je náročný a dlouhodobý proces.
- Mnozí obézní pacienti „se snaží hubnout“ v podstatě celý život.
- Čím více překážek na cestě za nižší hmotností, tím je obtížnější hledat motivaci k dlouhodobé změně.
- Významný faktor často představuje psychika.



„Já jsem najela na tabulky a učím se..zapisuji. Vím, co mám dělat, myslím, že jsem se dost umravnila a vím, že umím jíst dobře a chyby v jídelníčku dělám při stresovém vypětí... někdy jsem 5 dní naprosto v klidu ...nežiju abych jedla, ale potom většinou po nějakém incidentu s mojí maminkou (alzheimer) nebo tátou, který to už nedává ... mám potom stav, že se chovám špatně..... Ale vím o tom a řeším to. Přestala jsem nakupovat domů pochutiny, a to dělá také mnoho. Teď další fáze .. rozběhnout pohyb a brzký spánek ...

Můj největší problém je, že nemám na nic čas... takže v ideálním světě bych asi byla vzorný pacient , ale každý den je toho víc, než můžu zvládnout. A co je nejjednodušší ... odbýt se a posloužit všem ostatním :-). Budu ale pracovat na tom, na čem jsme se domluvily.”

Paní P., 51 let, 107 kg, 165 cm

Čím větší podpora, tím větší úspěch



Dohled lékaře –
strategie léčby



Nutriční intervence
vedená nutričním
terapeutem



Pravidelné měření
tělesného složení



Zapojení kognitivně-
behaviorální
terapie/psychoterapie



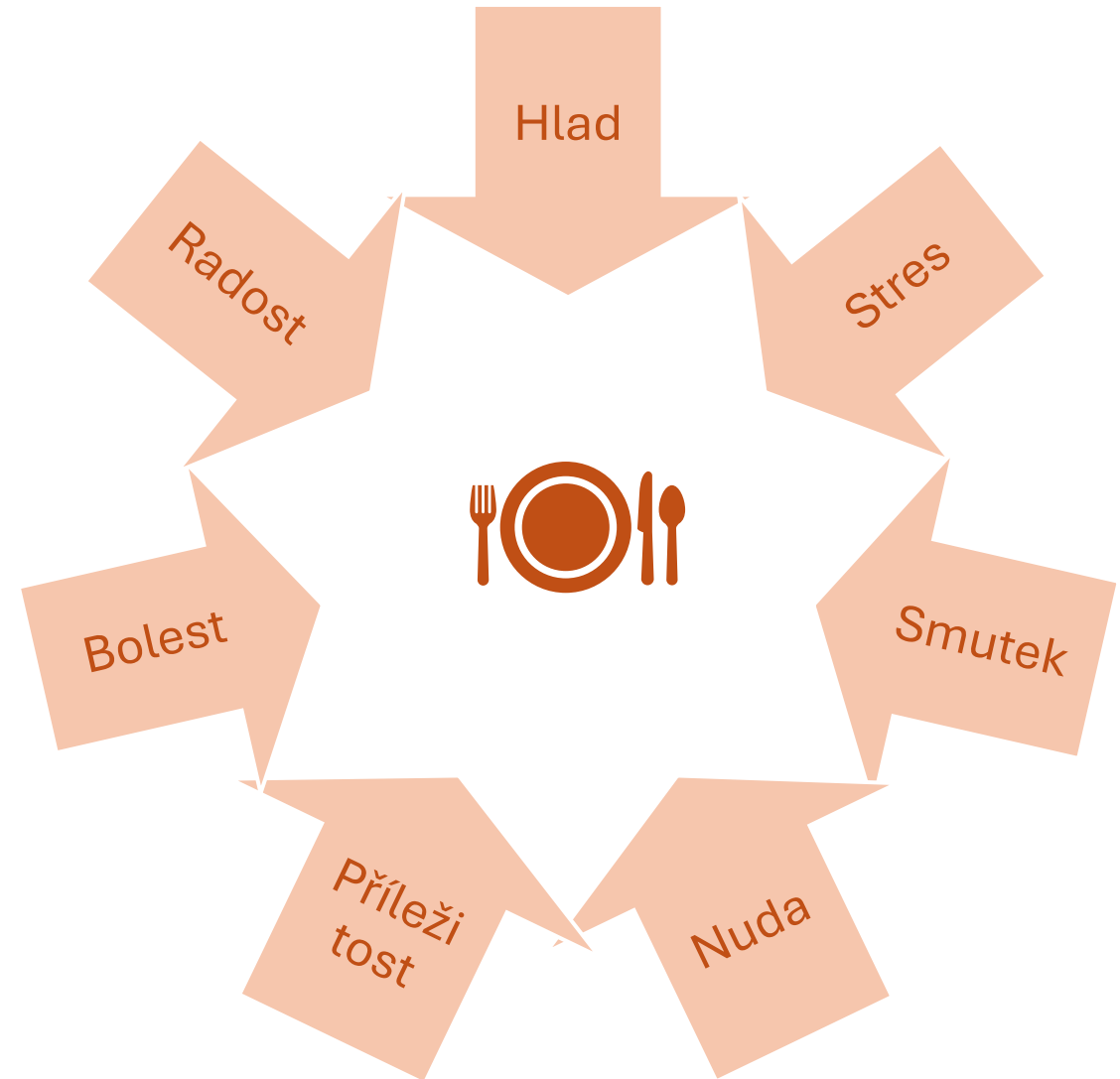
Podpora
farmakoterapií



Bariatrický zákrok

Jídlo má mnoho rozměrů

Jídlo je pro nás důležité nejen z hlediska přežití, ale také z hlediska kulturního, sociálního a psychologického.



Obézní pacient je „jen člověk“



Jak si mnozí začátek změny představují



DEMOTIVUJÍCÍ A
DLOUHODOBĚ
NEUDRŽITELNÉ



Není to jen o výživě – a už vůbec ne o dietě



SPÁNKOVÝ
REŽIM



PSYCHICKÝ
STAV



POHYBOVÁ
AKTIVITA



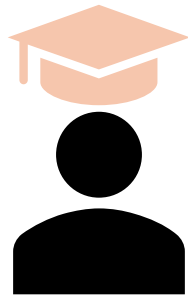
ZLOZVYKY A
ZÁVISLOSTI

- www.nudz.cz
- www.sleep-society.cz - seznam akreditovaných center spánkové medicíny
- www.czap.cz – adresář psychologů České asociace pro psychoterapii
- adiktologická centra, centra pro léčbu závislosti na tabáku

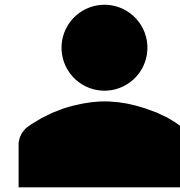
Výživa, informační chaos a diety

- Mnoho lidí má pocit, že výživě rozumí.
 - Mohou mít dobré teoretické znalosti, ale nedaří se je uvádět do praxe.
 - Často mají zažité mýty týkající se výživy a hubnutí.
-
- Touha po zjednodušených návodech a rychlých řešeních.
 - Tendence uchylvat se k módním a přísným dietám.
-
- Cílem je zapojit zdravý selský rozum a pochopit základní principy – rozumět tomu.
 - To zpočátku vyžaduje určitou dávku času a energie (a velkou podporu).
 - Ale lze z toho potom těžit až do konce života – je to dlouhodobě efektivní.

Kdo může radit o výživě



- **NUTRIČNÍ TERAPEUT** = zdravotník
- Absolvent VŠ nebo VOŠ v oboru nutriční terapeut – 3-5leté studium, teorie + praxe
- Je oprávněn poskytovat nutriční péči osobám s onemocněním.
- Působí ve zdravotnických zařízeních, v sociální sféře, ve školách ad.



- **VÝŽIVOVÝ PORADCE** = volná živnost bez nároku na vzdělání
- (Může být) absolvent některého z výživových kurzů.
- Je oprávněn poskytovat nutriční poradenství pouze zdravým osobám.

Děkuji.

Mgr. Aneta Seidlová
seidlova.aneta.nt@gmail.com

**Jeden bonbónek
špíček neudělá!**

