

Telesná hmotnosť a zdravie

Informácie pre pacientov a príbuzných



Čo je telesná hmotnosť?

- Číslo v kilogramoch, ktoré zisťujeme vážením, a ktoré je **súčtom hmotnosti tukovej a netukovej hmoty** (vody, kostí, tkanív, orgánov a svalov)

Optimálna hmotnosť u dospelých odpovedá:

- indexu telesnej hmotnosti **BMI 18,5 – 24,9 kg/m²** (rovnako u mužov aj žien)
- obvodu pása **menej ako 94 cm u mužov**, **menej ako 80 cm žien**
- podielu telesného tuku **menej ako 25 % u mužov**, **menej ako 30 % u žien**



Ako si vypočítať BMI?



Vypočítame ju tak, že telesnú hmotnosť v kilogramoch vydáme druhou mocninou telesnej výšky v metroch.

Príklad: ak je hmotnosť 58 kg a výška 165 centimetrov, BMI vypočítame: $58/1,65^2 = 21,3 \text{ kg/m}^2$

BMI **nevyjadruje** podiel telesného tuku v organizme.



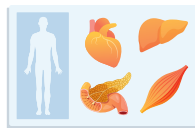
Optimálnemu BMI 18,5 – 24,9 kg/m² pri danej telesnej výške zodpovedá určitý rozsah telesnej hmotnosti.

Príklad: pri výške 165 cm, môže byť optimálna hmotnosť v rozmedzí 50 – 68 kg.

Telesný tuk a jeho meranie



- ✓ Prímerané množstvo telesného tuku je **potrebné pre zachovanie životných funkcií**.



- ✓ **Nadmerné množstvo telesného tuku** a jeho ukladanie vnútri brucha alebo v orgánoch, ako sú napr. svaly, pečeň, pankreas alebo srdce, **negatívne ovplyvňuje ich funkcie**.



- ✓ **Nadmerné množstvo telesného tuku** vedie k nadhmotnosti (BMI nad 25 kg/m²) a obezite (BMI nad 30 kg/m²), s ktorými **stúpa riziko chronických chorôb**, ako sú ochorenia srdca a ciev, cukrovka 2. typu alebo rakovina.

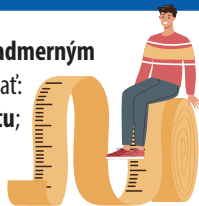


- ✓ Tuk sa meria špeciálnymi meracími prístrojmi alebo odmeraním obvodu pása pomocou **krajčírskeho metra**.

Zmeny telesnej hmotnosti v dospelosti

Vo väčšine prípadov sa telesná hmotnosť zvyšuje v dôsledku stravovania s **nadmerným príjmom** a **nedostatočným výdajom** energie. Pre zdravie je **dôležité** mať:

- ✓ telesnú hmotnosť **bez výrazných výkyvov** a **pretrvávajúceho nárastu**;
- ✓ prímeraný podiel telesného tuku **bez jeho zvyšovania**;
- ✓ prímeraný podiel vody a kostrového svalstva **aj vo vyššom veku**.



Upozornenie: Niektoré stavy a ochorenia sprevádza **zníženie telesnej hmotnosti** napr. stres, depresia, nedostatočná výživa, hladovanie, nechutenstvo, vracanie, hnačky, poruchy príjmu potravy a vstrebávania živín, strata vody a svalstva.



Kedy treba spozornieť pri zmene telesnej hmotnosti?



Vždy, keď:

- ☞ náhle a nechcane schudnete;
- ☞ náhle a prudko priberiete;
- ☞ pomaly a dlhodobo priberáte.



Upozornenie: V prípade **náhlej zmeny** telesnej hmotnosti, ihneď kontaktujte lekára. **Ak sa vaša telesná hmotnosť zmenila bez vašej snahy, treba pátrať po príčine.** Ak sa vaša hmotnosť zvyšuje pomaly a pretrváva, hrozí vám nadhmotnosť alebo až obezita. Riešte ju **včas** a snažte sa o **postupné zníženie telesnej hmotnosti** (o 5 – 10 % z pôvodnej telesnej hmotnosti počas 6 mesiacov). Významne to znižuje **vaše zdravotné riziká**.

Čo je dôležité pre dosiahnutie a udržanie optimálnej telesnej hmotnosti?



racionalná výživa a stravovanie so **zniženým energetickým príjmom**



vhodná **pravidelná a primeraná pohybová aktivita** so zvýšeným energetickým výdajom



pozitívne myslenie, **vyrovnané emócie** a zodpovedné správanie

Lieky a telesná hmotnosť

Informácie pre pacientov a príbuzných



Zmenila sa vám výrazne telesná hmotnosť a užívate lieky?



Ak u vás došlo k výraznejšiemu **poklesu** alebo **nárastu** telesnej hmotnosti a dlhodobo užívate lieky, **informujte o tom svojho lekára**. Môže byť potrebná úprava vašej liečby alebo dávkovania.

Užívate lieky a zvýšila sa vám telesná hmotnosť?



⊖ Liečbu svojvoľne neukončujte.

Vždy sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom. Zvýšenie telesnej hmotnosti nemusí súvisieť s vaším liekom.



⊖ Ak takýto liek musíte užívať, zamerajte sa na úpravu svojho energetického príjmu a výdaja, čím môžete znížiť negatívny vplyv lieku na telesnú hmotnosť.

Lieky určené na zníženie telesnej hmotnosti



⊖ Sú na **lekársky predpis** a pacient si ich **hradí sám**.



Používajú sa:

- ⊖ **pri liečbe obezity** (BMI nad 30 kg/m²);
- ⊖ **pri nadhmotnosti** (BMI nad 27 kg/m²) ak sú prítomné **iné ochorenia**, alebo ak nedošlo k požadovanému **poklesu telesnej hmotnosti**.



⊖ Aj pri užívaní týchto liekov sú **nevyhnutné diétne a režimové opatrenia** na zníženie telesnej hmotnosti.

Neexistuje „zázračná tabletká“ na chudnutie



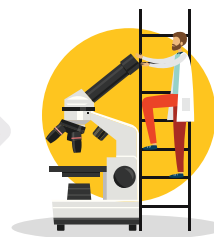
⊖ Užívanie **niektorých liekov** môže byť sprevádzané stratou hmotnosti, lebo spôsobujú **nechutenstvo, stratu tekutín, nevoľnosť, vracanie** alebo **hnačku**.



⊖ Takéto lieky **neužívajte** s cieľom schudnúť, pretože môžu poškodiť vaše zdravie.



⊖ Niektoré zložky vo **výživových doplnkoch** napr. kapsaicín, chróm, vlákniny, karnitín, guárová guma a iné môžu ovplyvňovať chuť do jedla, energetický metabolizmus alebo vstrebávanie cukrov a tukov.



Klinické údaje o ich účinnosti a bezpečnosti pri chudnutí však **sú potvrdené**.



Upozornenie: Budte opatrní, ak sú vám ponúkané **rýchle a jednoduché riešenia** na chudnutie.