

Pojmy súvisiace s nadhmotnosťou/obezitou

Obezita je chronické, progredujúce, relapsujúce systémové metabolické ochorenie charakterizované zvýšenou akumuláciou tuku, so súčasným nárastom hmotnosti v dôsledku energetickej dysbalancie medzi príjmom a výdajom energie.

BMI (Body Mass Index, index telesnej hmotnosti) predstavuje podiel aktuálnej telesnej hmotnosti v kilogramoch a druhej mocniny telesnej výšky v metroch (kg/m^2). U dospelých osôb (vek nad 18 rokov) je obezita definovaná BMI $\geq 30,0 \text{ kg}/\text{m}^2$ a nadhmotnosť (nazývaná aj preobezita) BMI $25,0 - 29,9 \text{ kg}/\text{m}^2$.

Obvod pásu: U mužov je zdravotné riziko zvýšené nad 102 cm, u žien nad 88 cm (norma do 94 u mužov a 80 cm u žien). U žien má byť obvod pásu pod 80 cm, hodnoty medzi 80 – 87,9 cm znamenajú nadmerný obvod pásu a hodnoty nad 88 cm svedčia už o nebezpečnej brušnej (útrobovej, viscerálnej) obezite. U mužov má byť obvod pásu pod 94 cm, hodnoty medzi 94 – 101,9 cm znamenajú nadmerný obvod pásu a hodnoty nad 102 cm svedčia už o nebezpečnej brušnej (útrobovej, viscerálnej) obezite.

Androidná obezita je charakterizovaná zmožením viscerálneho tuku (nahromadenie v oblasti brucha). Označuje sa tiež ako abdominálna, mužská alebo centrálna obezita (podoba jablka – tuk sa ukladá nielen na trupe, ale predovšetkým do dutiny brušnej).

Gynoidná obezita je nahromadenie tuku v dolnej časti tela, známa aj ako gluteálno-femorálna, ženská alebo periférna obezita (podoba hrušky – tuk sa ukladá predovšetkým v oblasti zadku a stehien).

Glykemický index (GI) udáva ako rýchlo potravina ovplyvní glykémiu po jej konzumácii, a teda ako rýchlo sa sacharidy z potravín premenia na glukózu. GI znamená relatívny čas, za ktorý potravina zvýši hladinu cukru v krvi: glukóza 100 %, biely chlieb 95 %, varené zemiaky 70 %, ovocie 30 %, sója a zelenina 15 % a pod. Potraviny s nízkym a nižším GI – sa dlhšie trávia a tým pádom sa sacharidy z potraviny pomalšie premieňajú na glukózu. Patria tu potraviny s vlákninou, neprezreté druhy ovocia, zelenina, strukoviny. Tuky a bielkoviny znižujú GI sacharidovej konzumovanej potraviny. Potraviny s vysokým GI obsahujú cukor, ktorý sa štiepi a vstrebáva rýchlo, výrazne zvyšuje hladinu

cukru a inzulínu v krvi, a tým rýchlo vedie k pocitu hladu (biele pečivo, hranolčky, čipsy, zemiaková kaša, pšeničný chlieb, kukuričná kaša, sladené nápoje, pivo, banán, cukrovinky, predvarená ryža, pečené zemiaky). Tieto potraviny je potrebné obmedziť v čo najväčšej možnej miere. Potraviny so stredným glykemickým indexom (celozrnné cestoviny a pečivo, naturálna ryža, varené zemiaky, mlieko, mliečne výrobky, pohánka, celozrnný kuskus, ovsené vločky, bulgur, celozrnná tortilla, quinoa, pšeno a pod.) je vhodné kombinovať s bielkovinami, zdravými tukmi a zeleninou.

NUTRI-SCORE kvalita zloženia stravy. Pre zjednodušený výber sa zaviedlo do praxe grafické označenie potravín tzv. NUTRI-SCORE, ktoré rozdeľuje nutričné skóre potravín do piatich kategórií A, B, C, D, E, ktoré sú farebne rozlíšené (tmavo zelená, svetlo zelená, žltá, oranžová, červená). Tmavo-zelené A najlepšie vystihuje dostatočne nutrične kvalitnú potravinu (zdravšiu verziu) a naopak červené E nepriaznivé nutričné zloženie danej potraviny. Je potrebné upozorniť pacientov, aby Nutri-score vnímali ako pomôcku na začiatku, pokiaľ nemá pacient žiadne vedomosti o zdravej výžive (napr. olivový olej má D, sardinky v oleji majú D, niektoré raňajkové cereálie majú A, Coca Cola Zero má B a pod.).

Spracovala: PhDr. Zuzana Gavalierová, MPH

Zdroj: [Manazment-osetrovateľskej-starostlivosti-pri-edukácii-dospelého-pacienta-s-nadhmotnosťou-a-obezitou.pdf](#)