

Συντηρητική αντιμετώπιση παχυσαρκίας

Δημ. Θ. Καραμήτσος

7-10-2006

Διατροφικές συστάσεις

Θερμίδες

Υδατάνθρακες

Πρωτεΐνες

Λίπη

Οινοπνευματώδη

Βιταμίνες

Ιχνοστοιχεία



Εύρεση Θερμιδικών αναγκών

- Ύψος - 100 X 30 (ή 35 ή 40)
- +300 Kcal σε εφηβεία
- Μείον 200-300 Kcal σε ηλικίες 65-75 ετών

Π.χ. Δημόσιος Υπάλληλος 45 ετών με ύψος 180cm
80 x 30=2400 Kcal

Αναλογίες θρεπτικών συστατικών

σύμφωνα με συστάσεις ειδικών για υγιεινή διατροφή

- Υδατάνθρακες 50 %
- Πρωτεΐνες 15-20%
- Λίπη 30-35
- Ζωϊκά –κεκορεσμένα λίπη 10% ή το 1/3 των λιπών
- Αρκετές φυτικές ίνες
- Αλάτι περιορισμένο ειδικά σε υπέρτασικούς
- Οινοπνευματώδη με μέτρο και προσοχή

Είδη Δίαιτας Αδυνατίσματος

- Δίαιτες με μέτριο έλλειμμα θερμίδων (400-800 Kcal)
 - Απλά υποθερμιδικές (45/20/35 %) (κεκορεσμένα λίπη?)
 - Δίαιτα Zone (40/30/30 %)
- Υποθερμιδικές χαμηλές σε λίπη (10% Λ)
- Υποθερμιδικές χαμηλές σε υδατάνθρακες (20% Υ)
- Εμπορικές-ποικίλες ?

Δίαιτες αδυνατίσματος με υπολογισμό θερμίδων

- Υπολογισμός θερμιδικών αναγκών 24ώρου με βάση το ύψος, την εργασία και την ηλικία
- Κατανομή θερμίδων σε:
 - Υδατάνθρακες **45%**
 - $\triangle \uparrow \downarrow \kappa \Sigma \downarrow \kappa \Sigma \downarrow$ **20%**
 - Λίπη **35%**
- Χορήγηση διαιτολογίου με έλλειμμα **400-800 Kcal**
- Συνήθως σε τρία γεύματα

Διαδικασία χορήγησης διαιτολογίου

Τρεις επιλογές

1. Οδηγίες διατροφολόγου ή ειδικού ιατρού
2. Χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή
3. Έτοιμα έντυπα

⊕ < || ↓ Σ ∩ < □ > < ↓ || ||

Τεχνική υπολογισμών για αδυνάτισμα

Α τρόπος. Εύρεση θερμιδικών αναγκών και αφαίρεση 500-600 Kcal

$$\begin{aligned} \text{Π.χ ύψος } 180\text{cm} \quad 180-100 &= 80 \\ 80 \times 30 &= 2400 \\ -600 &= 1800 \text{ Kcal} \end{aligned}$$

Π.χ ύψος 180cm

$$180-100=80$$

$$80 \times 20=1600 \text{ Kcal}$$

$$80 \times 25=2000 \text{ Kcal}$$

$$80 \times 25=2000 \text{ Kcal}$$

Διαιτολογία με το σύστημα ισοδυνάμων τροφών

Σύνολο 2400 Kcal	Υδατάνθρακες 50 %	Πρωτεΐνες 15 %	Λίπη 35 %			
Γάλα 1	Λαχανικά 2	Φρούτο 4	Άρτος 24	Κρέας 6,14	Λίπος 8,6	Φυτικά λίπη 62,8% Ζωικά λίπη 37,2%
Σύνολο 2000 Kcal	Υδατάνθρακες 50%	Πρωτεΐνες 15%	Λίπη 35%			
Γάλα 1	Λαχανικά 2	Φρούτο 3	Άρτος 20	Κρέας 4,86	Λίπος 7,3	Φυτικά λίπη 63,63% Ζωικά λίπη 36,37%

Διατροφή με λίγες θερμίδες (ισοδύναμα)

Σύνολο 1600 Kcal	Υδατάνθρακες 50 %	Πρωτεΐνες 15 %	Λίπη 35 %			
Γάλα 1	Λαχανικά 2	Φρούτο 3	Άρτος 15	Κρέας 3,79	Λίπος 5,91	Φυτικά λίπη 63,15% Ζωικά λίπη 36,85%
Σύνολο 1600 Kcal	Υδατάνθρακες 48%	Πρωτεΐνες 17%	Λίπη 35%			
Γάλα 1	Λαχανικά 2	Φρούτο 3	Άρτος 14,2	Κρέας 5,1	Λίπος 4,7	Φυτικά λίπη 52,59% Ζωικά λίπη 47,41%

Διατροφή με πολύ λίγες θερμίδες (ισοδύναμα)

Σύνολο 1400 Kcal	Υδατάνθρακες 48 %	Πρωτεΐνες 20 %	Λίπη 32 %			
Γάλα 1	Λαχανικά 2	Φρούτο 3	Άρτος 11,8	Κρέας 5,9	Λίπος 1,72	Φυτικά λίπη 32,7% Ζωικά λίπη 67,3%

Με **15%** σε πρωτεΐνες δεν συμπληρώνεται το ελάχιστο ημερήσιο ποσό πρωτεΐνης που προκύπτει με **0,8 g /Kg** ιδανικού βάρους

Μειονέκτημα της δίαιτας υπολογισμού θερμίδων
η δυσκολία τήρησης λόγω αισθήματος πείνας

Χαμηλή σε λίπος υποθερμική δίαιτα

- Δίαιτα Ornish (10% λίπος)????
- Τηρείται και σχεδιάζεται δυσκολότερα
- Συμπλήρωση με λιποδιαλυτές βιταμίνες
- Καλό αίσθημα ευεξίας

Χαμηλή σε υδατάνθρακες κετογενής διαίτα (Adkins & άλλες)

- 800 θερμίδες με 40-60g υδατ. (κρέας + χόρτα)
- θέλει αποφασιστικότητα
- εύκολα συνεχίζεται (κετογενής ανορεξία)
- απαιτείται ιατρική παρακολούθηση
- συμπλήρωση με βιταμίνες, κάλιο, ιχνοστοιχεία, σόδα, άφθονο νερό
- απώλεια 8 Kg τον 1ο μήνα, έπειτα 6 Kg κάθε μήνα

Σύγκριση δίαιτας χαμηλής σε Υδατάνθρακες με χαμηλή σε Λίπος

- Στους 6 μήνες καλύτερα αποτελέσματα με κετογενή δίαιτα
- Στους 12 μήνες περίπου τα ίδια αποτελέσματα
- Αίσθημα πείνας ?
- Ευεξία ?
- Λιπίδια?

Για διατήρηση αποτελέσματος απαιτούνται

- Εφαρμογή διαιτολογίου συντήρησης με προοδευτική αύξηση θερμίδων
- Ελαφρά σωματική άσκηση
- Τροποποίηση διαιτολογικής συμπεριφοράς
- Ζύγιση κάθε εβδομάδα και σημειώσεις



Μήπως χάλασε η ζυγαριά;

Εμπορικές δίαιτες

- Εμπορικές επιστημονικές (weight watchers)
- Εμπορικές ηθοποιών (+ βιβλίο)
- Με υποκατάστατα αντικατάστασης γεύματος
- Εμπορικές τσαρλατώνων



Οινοπνευματώδη

- Δίνουν θερμίδες
- Παραβλάπτουν μηχανισμό έκκρισης ινσουλίνης
- Παρεμποδίζουν αυτόματη διόρθωση υπογλυκαιμίας

Συστάσεις

- όχι μπύρα, όχι ηδύποτα
- Όχι κάθε μέρα οινοπνευματώδη
- Μέτρια χρήση 1-2 φορές/ 7ημερο

Τροποποίηση διατροφολογικής συμπεριφοράς

Όχι παχυντικά φαγητά

Όχι συχνά φαγητό έξω από το σπίτι

Προσοχή στο λίπος

Βραδύ φαγητό μάσησης-κατάποσης

Χρησιμοποίηση μαχαιριού

Έναρξη με σαλάτα

Ομάδες ψυχολογικής υποστήριξης

Αερόβια Σωματική Άσκηση

- Δεν προσφέρει πολλά στην απώλεια βάρους
- Προσφέρει σημαντικά στη διατήρηση του βάρους
- Προσφέρει πολλά στη δημιουργία ευεξίας
- Βελτιώνει παράγοντες κινδύνου αγγειοπάθειας - & νόσου στεφανιαίων αρτηριών

Σε άτομα > 55 ετών τουλάχιστον γρήγορο περπάτημα
60 min κάθε μέρα

Συμπεράσματα

- Αν δεν είσαι παχύς φρόντισε να μην παχύνεις
- Αν πάχυνες φρόντισε να αδυνατίσεις
- Αν αδυνάτισες φρόντισε να μην ξαναπαχύνεις

- Δεν τρως υπερβολικά
- Δεν τρως βιαστικά
- Δεν τρως λιπαρά –παχυντικά φαγητά
- Δεν πίνεις συχνά ποτά
- Δεν κάνεις πλήρως καθιστική ζωή
- Κάνεις ελαφρά αερόβια άσκηση
- Διατηρείς ιδανικό ή ελάχιστα παραπάνω βάρος

**Αν όλα αυτά τα κάνεις δεν θα χρειάζεσαι
ούτε παθολόγο ούτε χειρουργό**

Φάρμακα κατά της παχυσαρκίας

- Πολλά αποσύρθηκαν λόγω παρενεργειών
- Κυκλοφορούν
 - Σιμπουτραμίνη (reductil)
 - Ορλιστάτη (xenical)
- Αναμένεται
 - Rimonabant

Ορλιστάτη (Xenical)

- Εμποδίζει τη δράση της λιπάσης στο έντερο
- Μικρή δυσαπορρόφηση λίπους
- Έγκριση συνεχούς χορήγησης 4 χρόνια
- Κύρια ανεπιθύμητη ενέργεια οι διάρροιες
(Αν δεν τηρείται η δίαιτα)
- Απώλεια περίπου 5 Kg/ 6μηνο

Σιμπουτραμίνη (reductil)

- Αναστολέας επαναπρόσληψης σεροτονίνης
- Έγκριση συνεχούς χορήγησης 2 χρόνια
- Απώλεια βάρους περί τα 5-10 Kg/ 6 μήνες
- Αντένδειξη η καρδιακή ανεπάρκεια και η αρτ. υπέρταση
- Ανεπιθύμητη ενέργεια ναυτία

Ριμοναμπάντη (Rimonabant)

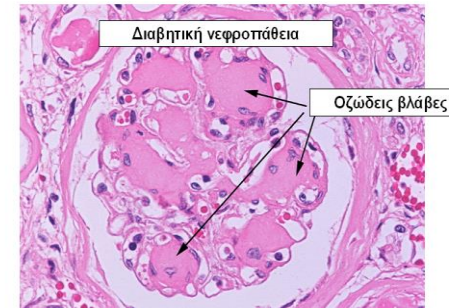
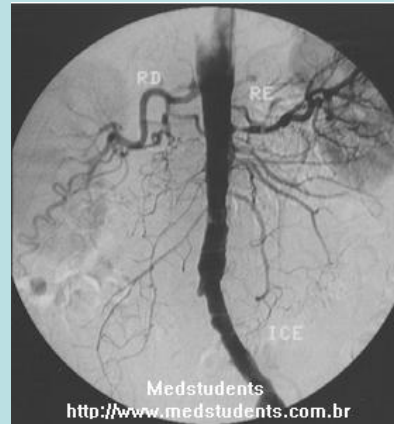
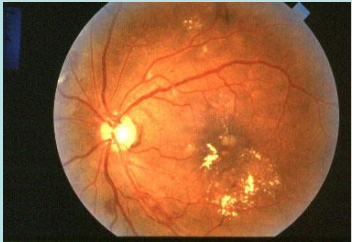
- Ανταγωνιστής υποδοχέων κανναβινοειδών CB1
- Ελαττώνει: πείνα, πρόσληψη θερμίδων, βάρος σώματος και τη διάθεση για αλκοόλ και κάπνισμα
- Μείωση 5-8 Kg σε ένα χρόνο
- Ανεπιθύμητες ενέργειες γαστρεντερικές (ναυτία)
- Διακοπή λόγω δυσανεξίας
 - 14,5% το 1ο έτος
 - 4,5% το 2ο έτος (συνολικά 19% στα 2 χρόνια)

Ευχαριστώ για την προσοχή σας



Περί καπνίσματος

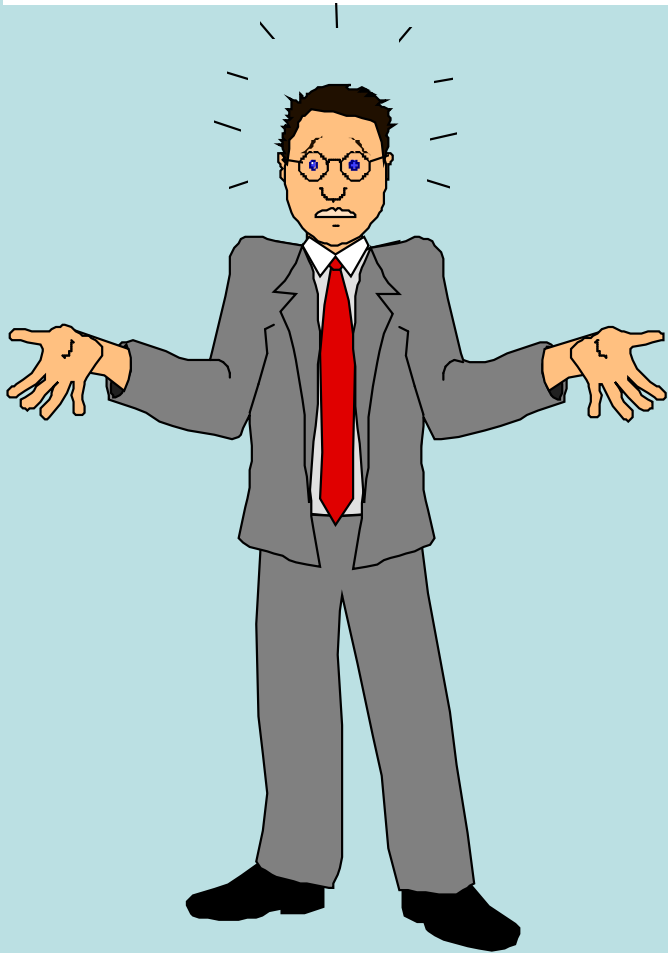
Παράγων κινδύνου μακροαγγειοπάθειας
Αυξάνει τη συχνότητα **όλων** των επιπλοκών του ΣΔ



**Αύξηση συχνότητας
καρκίνων**



Γιατί να καπνίζω;



Έμφραγμα
Γάγγραινες
Καρκίνος πνεύμονα
Λοιποί καρκίνοι
Γαστρικό έλκος
Επιπλοκές διαβήτη

- Αν δεν καπνίζεις να μη το αρχίσεις
- Αν καπνίζεις πρέπει να το σταματήσεις
- Αν το σταμάτησες μη το ξαναρχίσεις

- Αν είσαι παχύς φρόντισε να χάσεις βάρος
- Αν κάνεις καθιστική ζωή φρόντισε να ασκηθείς
έστω περπατώντας 60 min /24ωρο

Γεγονότα χωρίς αμφισβήτηση

- 80% των ΣΔ τύπου 2 είναι παχύσαρκοι
- Ή απώλεια έστω και λίγων Kg ρυθμίζει το διαβήτη
άρα
συχνά απαιτείται χορήγηση διαιτολογίων αδυνατίσματος

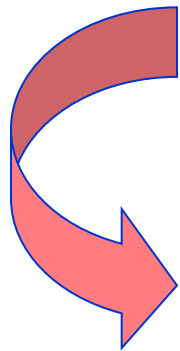
Διατροφή

- Για κανονικού βάρους
 - Ισοθερμιδικές δίαιτες
- Για υπέρβαρους –παχύσαρκους
 - δίαιτες αδυνατίσματος

Χορήγηση ισοθερμιδικού διαιτολογίου σε συνταξιούχο

Εύρεση θερμίδων

- Ύψος - 100×30
- Μείον 200-300 Kcal σε ηλικίες 65-75 ετών



Π.χ. Συνταξιούχος 70 ετών με ύψος 180cm

$$80 \times 30 = 2400 \text{ Kcal}$$

$$\text{Μείον } 300 = 2100 \text{ Kcal}$$

Χορήγηση ισοθερμιδικού διαιτολογίου σε μαθητή

Εύρεση θερμίδων

- Ύψος - 100×30
- Μείον 200-300 Kcal σε ηλικίες 65-75 ετών



Π.χ. Μαθητής 18 ετών με ύψος 180cm, αθλούμενος

$$80 \times 30 = 2400 \text{ Kcal}$$

$$+ 300 = 2700 \text{ Kcal}$$