

ABSTRAKT

Úvod: I přes pokrok v léčbě obezity zůstává intervence životního stylu klíčovým prvkem terapie. Úspěšné snížení tělesné hmotnosti vyžaduje navýšení pohybové aktivity a úpravu stravovacích návyků, s cílem dosažení negativní energetické bilance. Tento proces vyžaduje čas, trpělivost a odborný dohled multidisciplinárního týmu. Nutriční terapeut poskytuje pacientům s obezitou individuální doporučení ohledně stravy přizpůsobené jejich zdravotnímu stavu a současným životním podmínkám. Pravidelná nutriční intervence a dlouhodobý kontakt s pacientem významně přispívá k vyšší úspěšnosti při redukci tělesné hmotnosti a především udržení váhového úbytku a stravovacích a pohybových návyků.

Cíle: Cílem této práce je prokázat pozitivní účinek komplexního intervenčního programu na úpravu tělesných parametrů a zlepšení stravovacích návyků u výzkumného souboru pacientů během tříměsíčního období. Pro hodnocení úspěšnosti tohoto programu se provede srovnání tělesných parametrů s kontrolní skupinou pacientů z klinické studie, kteří neprošli touto intervencí.

Metodika: Provedení sběru dat proběhlo v Biomedicínském Centru Slovenské Akademie Věd v Bratislavě. Do výzkumu byli zařazeni dospělí jedinci s BMI nad 29 kg/m², kteří podstoupili komplexní intervenci životního stylu, v rámci klinické studie Obezita. Byly získány vstupní údaje o tělesném složení, energetickém příjmu a složení stravy. Tyto údaje byly následně analyzovány po 3 měsících, během kterých pacienti absolvovali nutriční konzultace online formou jednou týdně a osobně jednou měsíčně. Během každé nutriční konzultace byli jedinci z výzkumného souboru podrobeni neinvazivnímu měření tělesného složení pomocí bioimpedančního přístroje. Kromě toho byla získána data o energetickém příjmu a příjmu živin prostřednictvím 3-denního dietního záznamu, který pacienti provedli.

Výsledky: Průměrný úbytek hmotnosti po 3 měsících nutriční intervence činil u výzkumného souboru 8,8 ± 4,8 kg. Pokles tukové tkáně činil průměrně 4,3 ± 2,4 %, naopak došlo k průměrnému nárůstu hodnoty svalové hmoty o 1,7 ± 1,7 %. Celkový energetický příjem v našem výzkumném souboru se pohyboval kolem průměrné hodnoty 2353,4 ± 577,8 kcal. Průměrné množství sacharidů bylo 256,6 g, bílkovin 108,0 g, tuků 92,3 g a vlákniny 20,8 g. Po 3 měsících se průměrný energetický příjem snížil o hodnotu 563,4 ± 568,1 kcal na průměrnou hodnotu 1790,0 ± 444,8 kcal. Průměrné hodnoty jednotlivých živin byly 192,9 g sacharidů, 89,8 g bílkovin, 68,1 g tuků a 23,0 g vlákniny. U kontrolního souboru došlo po 3 měsících k průměrnému přírůstku hmotnosti o 1,7 ± 1,9 kg.

Závěr: Podle výsledků této studie lze posoudit, že komplexní intervence měla významný efekt na snížení tělesné hmotnosti u pacientů s obezitou. U výzkumného souboru byla pozorována změna tělesného složení, došlo k poklesu tukové tkáně a současně mírné zvýšení svalové hmoty. Nutriční intervence, kterou vede zkušený nutriční terapeut, by měla být základním prvkem léčby obezity.

klíčová slova: nutriční intervence, komplexní úprava životního stylu, obezita, tělesné složení