



## KAJ JE DEBELOST?



Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) opredeljuje debelost kot bolezen že od leta 1997<sup>1</sup>



Debelost je kronična bolezen, za katero je značilna razmisliti, kaj bolezen, ki se kaže v presežku telesne teže. Povezava obstaja v različnih funkcijah in presnovnih procesih. Debelost zmanjšuje življenjsko kakovost, poveča možnost obolenja za številnimi boleznimi in skrajša življenjsko dobo.

Kot druga vseh kroničnih bolezni je velik zdravstveni in družbeno-ekonomski problem. Za kakovost življenja na drugem mestu med zdravstvenimi skrbnimi težavami za bolnike, s katerimi se soočajo, ki so povezani s težavami v sodobni civilizaciji.



Debelost definiramo z indeksom telesne mase (ITM =  $\text{kg/m}^2$ )<sup>3</sup>

18,5-24,9

Normalen ITM za odrasle ženske in moške (po SZO, 1998) je od 18,5 do 24,9

< 25

O prekomerni telesni masi govorimo, ko je ITM preko 25

< 30

O debelosti govorimo, ko je ITM 30 ali več



Skupna boleznijo 1000 ljudi in ena tretjina bolnik v Sloveniji je prekomerno težen. 20,7 % moških in 15,6 % žensk pa živi z debelostjo. Glavni vzrok za prekomerno telesno maso pri odraslih, ki imajo debelost, narašča s starostjo in doseže svoj vrh v kategoriji nad 55 let.

### Vplivi na nastanek debelosti<sup>5</sup>



**Dedna zasnova**  
k nastanku debelosti prispeva v 30 - 70 %

Drugi dejavniki so:



**slabe življenjske navade** (kot so slabe prehranske navade, telesna nedejavnost)



**bolezni** (na primer ščitnice in nadledvičnih žlez, ...)



**nekatera zdravila**



**psihološki dejavniki**



Foto: BRANF ILOVINC

# Debelost je bolezen

Na svetu je okoli 650 milijonov odraslih in 124 milijonov otrok, ki živijo z debelostjo. Tudi v Sloveniji iz leta v leto narašča število oseb, ki živijo z debelostjo. Debelost je bolezen je naslov in hkrati glavno sporočilo okroglega mize, ki sta jo ob svetovnem dnevu debelosti skupaj s Slovensko tiskovno agencijo (STA) organizirali Slovensko združenje za kronične nenalezljive bolezni in Društvo za zdravlje srca in ožilja Slovenije.

V zadnjih 47 letih se je po vsem svetu število oseb, ki živijo z debelostjo, skoraj potrojilo. Svetovna zdravstvena organizacija je že leta 1997 debelost uvrstila med kronične presnovne bolezni, medtem ko danes že govorimo o t. i. svetovni epidemiji debelosti. Doc. dr. Nena Kopčavar Guček, dr. med. spec., iz Zdravstvenega doma Ljubljana je dejala, da je debelost nedvomno povezana z večjo obolevnostjo, umrljivostjo in zmanjšano kakovostjo življenja. »Rezultati raziskav kažejo, da je debelost (vzročno) povezana s 57 odstotki sladkorne bolezni tipa 2, s 30 odstotki žolčnih kamnov, s 17 odstotki arterijske hipertenzije in koronarne bolezni, s 14 odstotki osteoartritisa ter z 11 odstotki raka dojk, maternice in de-



belega črevesa. Dokazane so še številne vzročne povezave z drugimi telesnimi in duševnimi boleznimi,« je še opozorila doc. dr. Kopčavar Guček.

## Z obravnavo bolezni, imenovane debelost, začeti že pri otrocih

S tem se je strinjala tudi prof. dr. **Mojca Jensterle Sever**, dr. med., endokrinologinja na Kliničnem oddelku za endo-



krinologijo, diabetes in presnovne bolezni na Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana. Kot pravi, se že dolgo zavedamo, da je »debelost kronična bolezen, ki nastane zaradi ponavljajočih se majhnih odklonov v energijskem ravnovesju genetsko predisponiranega posameznika«. Ob tem je dodala še, da relaps, ki praviloma sledi hujšanju, ni posledica nezmožnosti posameznika, da bi trajno obdržal spremenjen zdrav življenjski slog in zdrave vedenjske vzorce hranjenja, ampak je predvsem posledica trdovratnih prilagoditvenih mehanizmov organizma, ki sledijo hujšanju.

Ob tem je pomembno, kot je poudaril prim. **Matija Cevc**, dr. med., predsednik



Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, da z obravnavo bolezni debelost začnemo že pri otrocih, saj je velika verjetnost, da bo ta bolezen v odrasli dobi povzročila še druge, pridružene bolezni. »Ločiti je treba med čezmerno prehranjenostjo, debelostjo in ekstremno debelostjo. Debelost lahko skrajša življenjsko dobo tudi za 10 let, kvaliteta življenja oseb, ki živijo z debelostjo, pa je lahko drastično slabša, kot pri osebah brez de-

belosti.« Po njegovem je delež oseb, ki živijo z debelostjo, v Sloveniji primerljiv s svetovnim deležem, a da je epidemija covid-19 to le še poslabšala.

## Debelost lahko tudi podedujemo

Nekatere študije so pokazale, da genetika k nastanku debelosti prispeva v 30-70 odstotkih, kar kaže na to, da lahko debelost v veliki meri tudi podedujemo. »Da pa se ta dejansko razvije, je odvisno tudi od številnih drugih dejavnikov, na primer okolja, vedenja in socialnih dejavnikov. Pomen zavedanja genetske predispozicije bi predpisovala temu, da dovolj zgodaj prepoznamo ogrožene ljudi, ki so bolj nagnjeni k razvoju debelosti in pri njih čim prej začnemo s primarno preventivo. Zelo zelo redko pa je debelost lahko posledica monogenetskih bolezni. Za nekatere takšne oblike že poznamo terapijo – s tarčnimi zdravili,« je ob tem še dodala prof. dr. Jensterle Sever.

Sogovorniki so se strinjali, da družba v veliki večini debelosti še vedno ne dojemajo kot bolezen, ampak osebe, ki živijo z debelostjo, še vedno označi za osebe, ki živijo nezdravo in ki ne skrbijo zase. Po njihovem je to velika napaka, saj osebe, ki živijo z debelostjo, zaradi stigmatizacije težje poiščejo primerno pomoč.

## Vloga osebnih zdravnikov

Doc. dr. Kopčavar Guček ob tem pravi, da bi morali za osebe, ki živijo z debelostjo, poskrbeti osebni zdravniki že na primarni ravni, zato da lahko na tak način poskrbimo, da oseba zaradi debelosti ne bo bolj nagnjena še k drugim pridruženim boleznim. »Ambulanta družinske medicine predstavlja točko prvega stika posameznika z zdravstvenim sistemom, prvo možnost obravnave debelosti in sočasnih bolezni. Bolnik bi moral biti postavljen v center odločanja, najuspešnejši pristop k zdravljenju debelosti pa je interdisciplinaren.«

Kot je še dodala, obravnava debelosti ne vključuje le prehranskih ukrepov in podpore pri spreminjanju življenjskega sloga, ampak je pogosto potrebna še nadgradnja z vključevanjem specialistov drugih kliničnih strok – zdravnikov specialistov kardiologov, endokrinologov, psihiatrov, kirurgov in drugih. S tem se je strinjal tudi prim. Cevc, ki je poudaril, da bi morala družba nasploh bolj celostno opozarjati na debelost kot bolezen in se z njo spoprijeti.

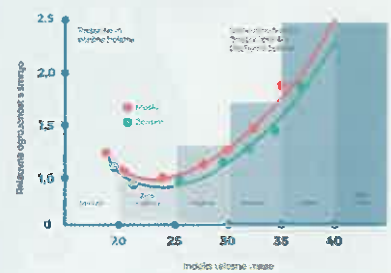
Debelost lahko vpliva na različne psihološke procese. Telesna masa prispeva k temu, kako se odpirajo in zapirajo, kako vidimo druge in kako si vidimo nas.

Pogosto je tudi povezava med debelostjo in psihično zdravstvenimi težavami. Na primer, da večina ljudi s preostanč debelost priložnost za depresijo, tesnobo ali drugimi težavami?

## Bolezni, povezane z debelostjo?

<p><b>srčno-žilne bolezni</b> Praviloma nastane zaradi preostanč debelosti in visokega krvnega tlaka.</p>	<p><b>bolezni dihal</b> Praviloma nastane zaradi preostanč debelosti in visokega krvnega tlaka.</p>	<p><b>presnovna motnja</b> Praviloma nastane zaradi preostanč debelosti in visokega krvnega tlaka.</p>
<p><b>bolezen prebavil</b> Praviloma nastane zaradi preostanč debelosti in visokega krvnega tlaka.</p>	<p><b>skleda in oklepi</b> Praviloma nastane zaradi preostanč debelosti in visokega krvnega tlaka.</p>	<p><b>rodila in spolnost</b> Praviloma nastane zaradi preostanč debelosti in visokega krvnega tlaka.</p>
<p><b>sečila</b> Praviloma nastane zaradi preostanč debelosti in visokega krvnega tlaka.</p>	<p><b>psihične motnje</b> Praviloma nastane zaradi preostanč debelosti in visokega krvnega tlaka.</p>	<p><b>rak</b> Praviloma nastane zaradi preostanč debelosti in visokega krvnega tlaka.</p>

## Debelost in ogroženost s smrtjo?



Če vidite osebo, ki trpi zaradi debelosti, se je odločite, ali jo boste podprli.

1. WHO (2016) Global Action Plan for the Prevention and Control of Non-communicable Diseases. Geneva: World Health Organization.  
2. WHO (2016) Global Action Plan for the Prevention and Control of Non-communicable Diseases. Geneva: World Health Organization.  
3. WHO (2016) Global Action Plan for the Prevention and Control of Non-communicable Diseases. Geneva: World Health Organization.  
4. WHO (2016) Global Action Plan for the Prevention and Control of Non-communicable Diseases. Geneva: World Health Organization.  
5. WHO (2016) Global Action Plan for the Prevention and Control of Non-communicable Diseases. Geneva: World Health Organization.  
6. WHO (2016) Global Action Plan for the Prevention and Control of Non-communicable Diseases. Geneva: World Health Organization.



## Izvajanje vadbe za gibljivost v naravi

Gibljivost je sposobnost, ki omogoča izvajanje gibov v sklepah z ustrežno amplitudo. Zaradi tega je gibljivost zelo pomembna sposobnost, saj omogoča neovirano izvajanje vsakodnevnih aktivnosti, kot so oblačenje, obuvanje, zavezovanje in sezuvanje obutve, jemanje predmetov z visokih polic, opazovanje cestnega prometa, varno hojo, pravilno držo telesa itd.

V sodelovanju Zveze društev diabetikov Slovenije, Fakultete za šport Univerze v Ljubljani in Ministrstva za zdravje smo novembra 2021 na spletni strani Zveze društev diabetikov Slovenije objavili video Vadba za gibljivost. V videu je predstavljen primer, kako lahko na enostaven način izvedemo vadbo za gibljivost doma ali v naravi. Vadba za gibljivost, izvedena doma, je že bila predstavljena v dveh prispevkih v reviji Sladkorna bolezen, v tej številki pa je predstavljena še vadba za gibljivost, ki jo lahko izvedemo v naravi.

### Narava vabi na sprehod

Dnevi postajo čedalje toplejši, narava se prebuja iz zimskega spanja in nas kar vabi na sprehod. Na sprehodu v naravi

na svežem zraku in ob gretju sončnih žarkov lahko izkoristimo naravo in naredimo vajo ali več, modra pa kar celoten sklop vaj za gibljivost, ki so prikazane v videu Vadba za gibljivost. V videu sta za različne mišične skupine vedno prikazani dve vaji. Vaja, ki jo izvaja vadeči, je primerna za izvedbo v naravi.

Tudi pri vadbi v naravi se moramo enako kot pri vadbi doma držati omejitev in navodil, ki nam jih je dal zdravnik glede telesne dejavnosti. Poleg tega se držimo še osnovnih priporočil za telesno dejavnost diabetikov. Pred vadbo si izmerimo raven glukoze v krvi in se držimo pravila, da je vadba varna takrat, ko je raven glukoze med 5,6 in 13,9 mmol/l krvi. Vadba za gibljivost je energetska nezahtevna, zato je majhna verjetnost,

da bo med vadbo prišlo do zmanjšanja ravni glukoze v krvi. Kljub temu upoštevajte svoje občutke glede ravni glukoze v krvi in primerno ukrepajte.

Vadbe za gibljivost ne izvajajte tisti, ki imate na delih telesa, ki jih raztezate, edem, odprto rano ali poškodbo sklepa. Poleg omenjenih težav naj bo pomembno vodilo pri vadbi gibljivosti bolečina. Če vam vadba za gibljivost kljub upoštevanju navodil še vedno povzroča bolečino, potem vadbe ne izvajajte.

### Pred izvajanjem vaj se moramo ogreti

Predeu začnemo izvajati vaje za gibljivost se moramo ogreti. V naravi bomo za ogrevanje izkoristili malo bolj živahno hojo, lahko pa tudi počasen tek ali ko-

lesarjenje. Pri hitrosti hoje ne smemo pretiravati. Hoja je primerno hitra, če se je po treh minutah globina dihanja malo povečala, frekvenca dihanja pa je ostala nespremenjena. Če napornost hoje ocenjujemo na lestvici od 0 do 10, kjer je 10 največji napor, potem je hoja primerne hitra, če njeno napornost ocenimo z 2 ali 3. Preden začnemo delati vaje za gibljivost, hodimo vsaj 5 minut, seveda pa lahko tudi dlje.



Raztezanje iztegovalk gležnja. Leva slika prikazuje začetni položaj, desna slika pa končni položaj vadečega (slika 1).

Prva vaja za gibljivost je namenjena mišicam iztegovalkam gležnja (slika 1). Z rokami se naslonimo na stabilno oporo, ki jo lahko predstavlja drevo, klop ali ograja (v nadaljevanju bo vedno navedeno drevo). Odmik od drevesa naj bo tak, da se z rokami (podlaktjo) rahlo naslanjamo na drevo. Težo prenesemo na desno nogo in damo levo nogo kolikor se da daleč nazaj. Sprednji del stopala leve noge je oprt na podlago, peta pa je dvignjena. Zdaj potisnemo peto leve noge proti tlem, da začutimo napetost v mišicah na zadnji strani goleni. Ko začutimo, da je napetost v mišicah narastla, se zaustavimo, zadržimo položaj in poskušamo zavestno sprostiti napetost v raztegnjenih mišicah leve noge. Ko začutimo, da se je napetost v mišicah zmanjšala, prenesemo še več teže na levo nogo, da potisnemo levo peto še malo navzdol, da napetost v mišicah ponovno naraste. Po 30 sekundah (običajno v tem času naredimo tri valove) se dvignemo z desno nogo in s pomočjo rok. Nato naredimo vajo na enak način še za desno nogo.

Druga vaja je namenjena raztezanju iztegovalk kolka. S hrbtom se obrnemo proti drevesu, stopala so približno eno stopalo od drevesa in se z zadnjico naslonimo nanj. Levo nogo pomaknemo za dve stopali naprej (ali toliko, da se še počutimo varno), stegnemo koleno in jo s peto naslonimo na podlago. Z rokami se opremo na stegno leve noge le toliko, da se koleno med raztezanjem ne upogne. Če je počep naporen, potem položimo vsako roko na svoje stegno. Roka na stojni nogi skrbi za pokončno držo, na vadeči nogi pa za kontrolo kolena. Nato se počasi priklonimo s trupom in s pogledom naravnost. Ko začutimo napetost v zadnjih stegenskih mišicah, zadržimo položaj in zavestno poskušamo zmanjšati napetost v zadnjih stegenskih mišicah. Ko napetost popusti, malo povečamo predklon trupa, da se napetost v zadnjih stegenskih mišicah ponovno poveča. Pazimo, da je koleno leve noge ves čas iztegnjeno. Po 30 sekundah se počasi s pomočjo rok in desne noge dvignemo ter raztezanje ponovimo z desno nogo.



Raztezanje iztegovalk kolka. Leva slika prikazuje začetni položaj, desna pa končni položaj vadečega (slika 2).

V naslednji številki revije Sladkorna bolezen bodo predstavljene še preostale štiri vaje iz videa Vadbaz za gibljivost.



## BP B3 AFIB

### merilnik krvnega tlaka

Visoka točnost pri zaznavanju atrijske fibrilacije (AF) med merjenjem krvnega tlaka.\*  
Za preventivo možganske kapi.\*\* Zaznavanje neenakomernega srčnega utripa.

Klinično validiran za uporabo pri otrocih (12+), sladkornih bolnikih, osebah z boleznimi ledvic, nosečnicah/preeklampsija, osebah s prekomerno telesno težo.

\*Merilnik krvnega tlaka Microlife BP B3 AFIB ne diagnosticira atrijske fibrilacije, tako da se je za postavitev diagnoze potrebno obrniti na zdravnika.

\*\* <https://www.mind.com/press-releases/atrial-fibrillation-awareness-2020>

# microlife®

A partner for people. For life.



## Kruh – včasih samo za praznike, danes vsak dan

Kruh ima v naši prehrani velik pomen. V vsej naši človeški zgodovini ima posebno simboliko, saj predstavlja srečo in blaginjo. Velja za eno najstarejših pripravljanih jedi. Prvi kruh naj bi spekli Egipčani v 5 tisočletju pr. n. št., na Slovenskem pa prve zapise o kvašenem kruhu zasledimo v 13. stoletju. Takrat kruh ni bil pogosto na jedilniku. Jedli so ga le občasno, predvsem za večje praznike.

Uživamo ga za zajtrk, malico, kosilo ali večerjo. Sestavljen je iz moke, vode ali mleka, kvasa in soli. Sestavine zgnemo v testo, oblikujemo, pustimo vzhajati in spečemo. Seveda poznamo tudi številne oblike nekvašenega kruha, testu pa lahko primešamo tudi semena, oreščke, maščobo in številne druge dodatke (zelenjavo, suho sadje, začimbe, dišavnice ...).

### Katero moko izbrati

Tudi pri sami izbiri moke imamo številne možnosti. Ječmenova, koruzna, ajdova, ržena, ovsena, riževa, prosena, kamutova, pirina, pšenična ... Pri peki lahko uporabimo različne kombinacije ali pa eno samo vrsto moke. Tudi če se odločimo za klasično pšenično moko, smo lahko v zagati, katero izbrati. Polnozrnata, gladko, ostro, namensko ...?

Potem pa so tu še različni tipi moke – 400, 500, 850 in 1100. Določeni so glede na količino mineralnih snovi. Višji kot je tip, več mineralnih snovi moka vsebuje. Tip 400 tako predstavlja najbolj belo moko, ki je zmleta samo iz pšeničnega jedra in vsebuje najmanj mine-

ralnih snovi. Polbela in črna nosita oznaki tip 850 in 1100. Polnozrnata moka pa vsebuje zmleta cela žitna zrna, torej jedro in ovojnico skupaj. Gladka moka je zmleta bolj fino. Testo zato lepše vzhaja in je bolj primerna za kruh, pecivo in vlečeno testo. Ostra moka ima večje delce. Pri pripravi testa iz nje potrebujemo več vode, testo vzhaja počasneje, zato je bolj primerna za žličnike in njoke.

### Droži namesto klasičnega kvasa

Poleg klasičnih vrst in oblik kruha iz žit pa se na trgovskih policah zadnje

čase pojavljajo tudi druge vrste kruha. Pri kruhu z drožmi se namesto klasičnega kvasa uporabijo droži. Gre za naravno vzhajalno sredstvo iz zmesi moke, vode in naravno prisotnih mikroorganizmov iz moke in zraka.

Poleg kruha z drožmi pa najdemo tudi razne variante kruha s semeni in oreščki, ki vsebujejo moke le za vzorec. Ti se največkrat prodajajo pod imenom LCHF kruh. Semena in oreščki kruhu sicer dodajo nekaj beljakovin, a hkrati ne smemo pozabiti na kar zajetno količino maščob, ki jih pri tem zaužijemo. Če na kos kruha na debelo namažemo še pašteto ali dodamo sir, pa grejo številke še dodatno v višave na račun maščobe.

### Kruh je najbolje speči doma

Kruh lahko predstavlja del uravnoteženega prehranjevanja, dokler ga ne pojedemo preveč glede na svoje energijske potrebe. Predvsem se priporoča kruh iz polnozrnate moke, ki ima nekoliko nižji glikemični indeks. Še bolje pa je, da kruh spečemo doma. Tako se izognemo tudi številnim aditivom, ki so dodani kupljenim pekovskim izdelkom za večji volumen, mehko in hrustljivost skorje. Prav tako pa nas bo domač kruh bolje nasitil. Pomembno pa je tudi, kaj damo na kruh oziroma kako ga kombiniramo z drugimi živili.

## ČAS JE ZA MOČAN IMUNSKI SISTEM!

### VITAMINI IN MINERALI

- Krom z inulinom
- Imuno kompleks
- Ingver s kurkumo
- Brusnica
- Vitamin D
- Magnezij
- Omega 3



Največja spletna trgovina s prehrano brez dodanih sladkorjev pri nas.

[www.brezsladkorja.si](http://www.brezsladkorja.si)

Pomoč pri naročilu: 051 338 597

Prehranska dopolnila niso nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.