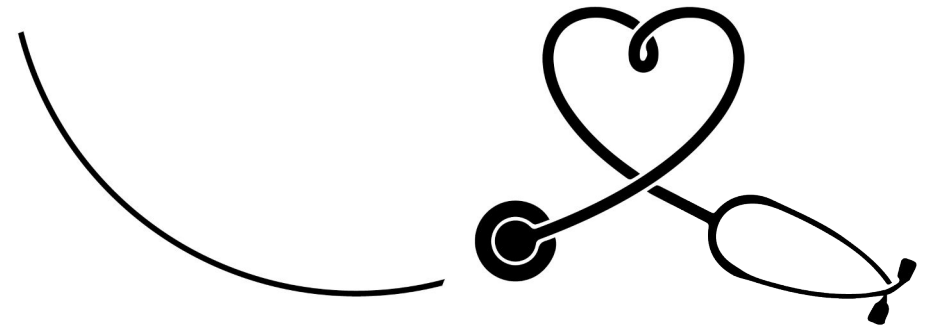


Nové trendy

v léčbě obezity

PhDr. Mgr. Nikola Peřinová

Č A S
D O M A



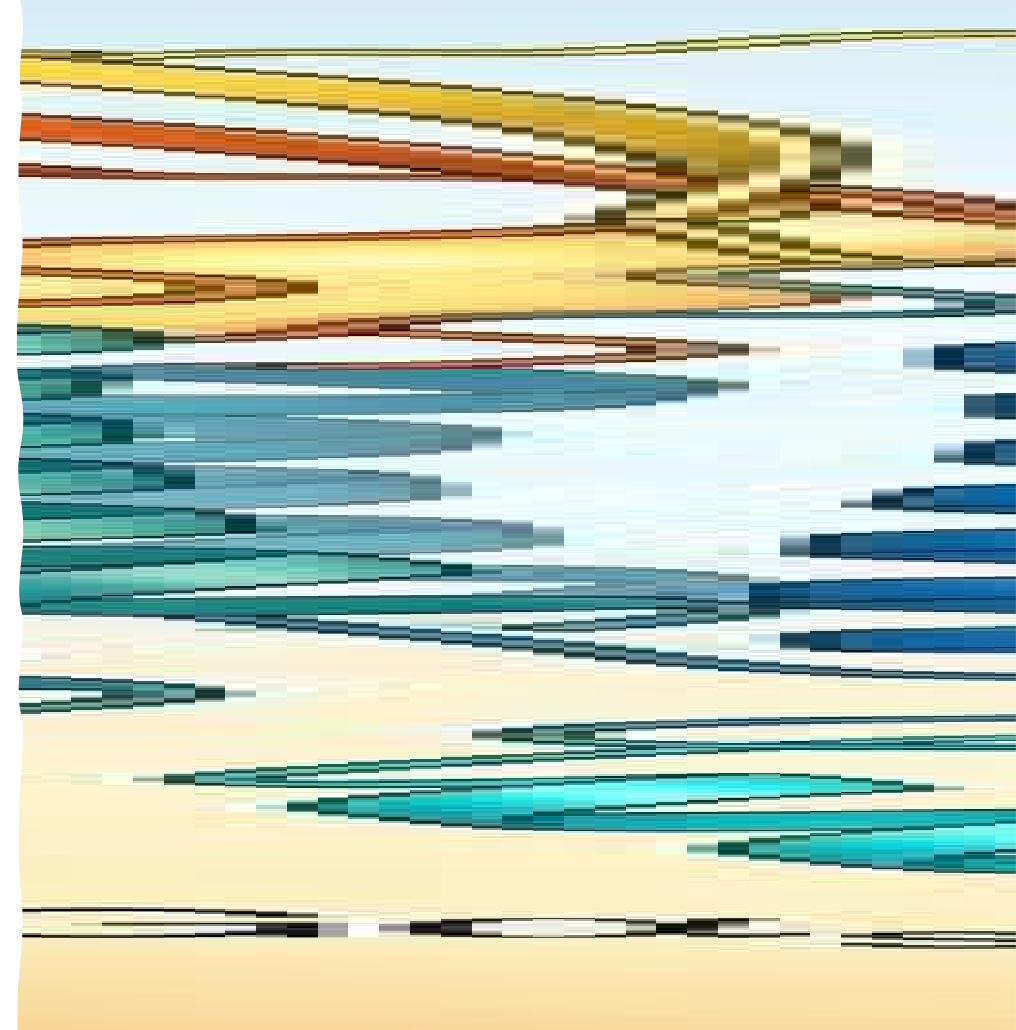


Historie léčby obezity

- **Různé dietní režimy a pohybové režimy**
- **Kognitivně-behaviorální terapie**
 - ***psychoterapeutický přístup***, který pomáhá měnit nevhodné myšlenky a návyky spojené s jídlem a podporuje zdravější chování.
- **Léky**
 - fentermin (Adipex)
 - sibutramin (Meridia)
 - orlistat (Xenical)

Nové léky: GLP-1 agonisté

- napodobují účinek hormonů GLP-1 (či GIP)
- GLP-1 a GIP - hormony, které se po jídle uvolňují ve střevě a **snižují chuť k jídlu, zpomalují vyprazdňování žaludku a podporují tvorbu inzulinu**
- první léky v USA od 2005, v ČR od 2018
- hlavním účinkem při hubnutí je **snížení hladu a zvýšení pocitu sytosti**
- působí v žaludku, slinivce břišní, v mozku, v tukové tkáni a ovlivňuje metabolismus glukózy
- velmi účinné v boji s civilizačními chorobami



<https://www.drugdiscoverynews.com/glp-1-receptor-biology-structure-signaling-and-tissue-distribution-beyond-the-pancreas-17285>



Léčba obezity

once weekly
mounjaro[™]
(tirzepatide) injection



- **Mounjaro (tirzepatid)** – 1× týdně injekčně, nejvyšší úbytek hmotnosti
- **Wegovy (semaglutid)** – 1× týdně injekčně, i tabletová forma
- **Saxenda – liraglutid** – 1× denně injekčně
- **Ozempic** (semaglutid) - hlavní registrovaná indikace je diabetes 2. typu
- může předepsat jakýkoliv **lékař při splnění indikace a posouzení celkového zdravotního stavu**
- hrazeno pacientem 4 000Kč – 10 000Kč/ 4 týdny



Možné negativní účinky

- nevolnost
- pocit plného žaludku
- průjem
- zácpa
- bolesti břicha
- někdy zvracení
- velmi vzácně poruchy zraku u semaglutidu (ischemická neuropatie očního nervu)
- Často jsou nejsilnější při **zvyšování dávky** a postupně se zmírňují.



Typické zkušenosti pacientů

- lék opravdu funguje, někdy až příliš rychlé hubnutí
- oslabení „**food noise**“ – méně přemýšlení o jídle a menší chutě
- úspora financí za potraviny
- první týdny popisují **nevolnost, nadýmání nebo zácpu**
- tělesný tuk se ztrácí ze všech částí těla!



<https://www.golighter.de>



„Ozempic face“



Celoživotní užívání?

- po vysazení tirzepatidu (Mounjaro) **82,5 % pacientů během roku nabylo zpět alespoň 25 % toho, co původně zhubli**
- přibližně polovina nabyla zpět alespoň polovinu úbytku
- **Po vysazení:** hlad a chuť ↑ → příjem potravy ↑ → tělo má tendenci hmotnost znovu zvýšit
- u části pacientů celoživotní udržovací dávka
- **vhodné životosprávné návyky**



Jak správně hubnout s GLP-1 léčbou?



Jak správně postupovat při GLP-1 léčbě

- velmi slibné výsledky při dodržování daných zásad
- individuální nastavení dávky léků
- pečlivé sledování diety
 - zapojení **kognitivně-behaviorální terapie** či nutričního poradenství
 - Zajistit dostatečné **energetické pokrytí** a **dostatečný přísun bílkovin** (ochrana před úbytkem svalstva)
- není vždy nutné se zaměřit na co nejvyšší úbytek, ale na udržitelnost





Priorita při hubnutí s GLP-1

1. **Bílkoviny** → ochrana svalů
2. **Zelenina + vláknina** → sytost a trávení
3. **Dostatek tekutin**
4. **Přiměřené množství sacharidů a tuků**
5. **Co nejméně tekutých kalorií, alkoholu a vysoce kalorických „malých zobání“**



Doporučená struktura jídelníčku

Snídaně

- skyr / řecký jogurt / vejce
- ovoce
- trochu ovesných vloček nebo celozrnného pečiva

Oběd

- $\frac{1}{2}$ **talíře zelenina**
- $\frac{1}{4}$ **bílkovina** – kuře, ryba, vejce, tofu, luštěniny, libové maso
- $\frac{1}{4}$ **příloha** – brambory, rýže, celozrnné těstoviny apod.

Večeře

- opět především **bílkovina + zelenina**
- menší množství sacharidové přílohy podle hladu a aktivity

Svačina podle potřeby

- skyr/tvaroh
- ovoce
- kefír
- malá hrst ořechů



Děkuji
za
pozornost

Č A S
D O M A

