

Az elhízás étrendi kezelése – a legújabb szakmai állásfoglalások és evidenciák tükrében

Szűcs Zsuzsanna MSc, dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A túlsúly és elhízás drámai mértékben növekvő népegészségügyi probléma, melynek előfordulási gyakorisága a WHO adatai szerint az 1980-as évekhez képest világszerte több mint kétszeresére nőtt. A súlyos egészségügyi következményekkel járó betegség napjainkban a Földön 1,9 milliárd felnőttet érint, ezen belül az elhízottak száma kb. 600 millió. Az esetek döntő részében a helytelen életmód talaján kialakuló kórkép nem csak a felnőtt, de egyre növekvő arányban a gyermek populációt is érinti. Világszerte 42 millió 5 évesnél fiatalabb gyermek rendelkezik kisebb-nagyobb fokú testtömeg többlettel. Ezzel elmondható, hogy napjainkban a túlsúly és az elhízás globális járványnak tekinthető.

A legutolsó országos táplálkozás és tápláltsági állapot felmérés (OTÁP 2019) adatai szerint Magyarországon a felnőtt lakosság 68, ezen belül a nők 60, a felnőtt férfiak 77 százaléka túlsúlyos vagy elhízott. A magas metabolikus kockázattal járó hasi elhízás a férfiak több mint 45, a nők 54,5 százalékát érinti. A kórkép a gyermekek negyedére-ötödére is kiterjed. A felnőttekre vonatkozó elhízottsági adatok alapján az OECD jelentés szerint hazánk az OECD tagállamok között a negyedik, Európában az első helyet foglalja el.

Ma már "A" szintű evidencia bizonyítja, hogy a túlsúly és elhízás étrendi kezelése szempontjából legnagyobb jelentősége a negatív energiamérleg kialakításának van. Vagyis egy olyan állapot létrehozásának, ahol az energiafelhasználás meghaladja a különböző ételekkel és italokkal bevitt kalóriamennyiséget. A klinikailag szignifikáns mértékű (0.5 kg/hét) súlycsökkenés eléréséhez az egyén aktuális testtömegének megtartásához elegendő kalóriafelvételnél napi 500-700 kcal-val kevesebb, vagy 15-30 százalékkal alacsonyabb energiabevitel szükséges. Ezen túlmenően a testtömeg csökkentő étrend makrotápanyag összetétele (vagyis a fehérjék, zsírok, szénhidrátok aránya a napi kalóriabevitelben) a páciens egészségi állapotának, pl. anyagcsere paraméterek, következményes betegségek, valamint táplálkozási szokásainak figyelembe vételével határozható meg. Az elért alacsonyabb testtömeg megtartásához elsődlegesen a mérsékelt kalóriafelvétel fenntartása fontos. A pillanatnyilag rendelkezésre álló tudományos bizonyítékok alapján egyik makrotápanyag fogyasztásának mérséklése/elhagyása sem hatékonyabb a többinél a súlytartás szempontjából.

Mivel a testtömeg kontroll számos úton elérhető a dietetikus által összeállított egyénre szabott étrend létjogosultsága megkérdőjelezhetetlen. A táplálkozástudományi szakembereket, gyógytornászokat, pszichoterapeutákat, orvosokat is magában foglaló multidiszciplináris team által, a páciens környezetének, családjának bevonásával végzett átfogó életmód terápiának, ismételt oktatásnak, lelki támogatásnak, folyamatos kontrollnak pedig meghatározó szerepe van a terápia sikerében.