

SOTE Könyvtár
2011. június 20.

Az elhízás szövődményei és kezelése

Dr.Audikovszky Mária

**Szent Imre Kórház
Lipidológiai Profil
Profilvezető főorvos**





I. Az elhízás diétás kezelése

1. Az energia-bevitel csökkentése

Energiaszükséglet – 500 kcal (ESZ: $22 \times Ts$ -kg)

Nyugalmi alapanyagcsere ffi: $= 900 + 10 \times Ts$ -kg

nő: $= 700 + 7 \times Ts$ -kg

aktivitási szorzók: 1,2 – 1,4 – 1,8

1200 – 1500 kcal

Heti 0,5 kg fogyás.

Reális célkitűzés 10 % fogyás / $\frac{1}{2}$ év

Kalóriakorlátozás elsődleges szerepe

Bravata 2003 metaanalysis n=663 MEDLINE 3 hó- 1 év
különböző SZH és kalóriatartalmú diéták,
nem a SZH tartalomtól, hanem a
kalóriaredukciótól, időtől függő fogyás

Sacks 2009 n=811 2 évig
különböző tápanyag-összetételű variációk,
kalóriacsökkentés
egységes eredmény: -6 kg /fél év -4kg/ 4 év
A kalóriaredukciótól – nem a tápanyag
összetételtől– függött a fogyás.

2. Zsírbevétel csökkentés

Hazai összzsírbevétel 38% (opt.: 30-25%) ~100 gr/nap

Zsírsegény diéták:

- a.) zsír- és kalóriaszegény -1,8 kg/hó (Bray)
- b.) zsírsegény, kalóriakorlátozás nélkül... ? kg

USA Step I. és Step II. 1% zsír↓ 0,28 kg Ch↓

Women's Health Initiative Dietary Modification Trial

48 000 nő 7 év

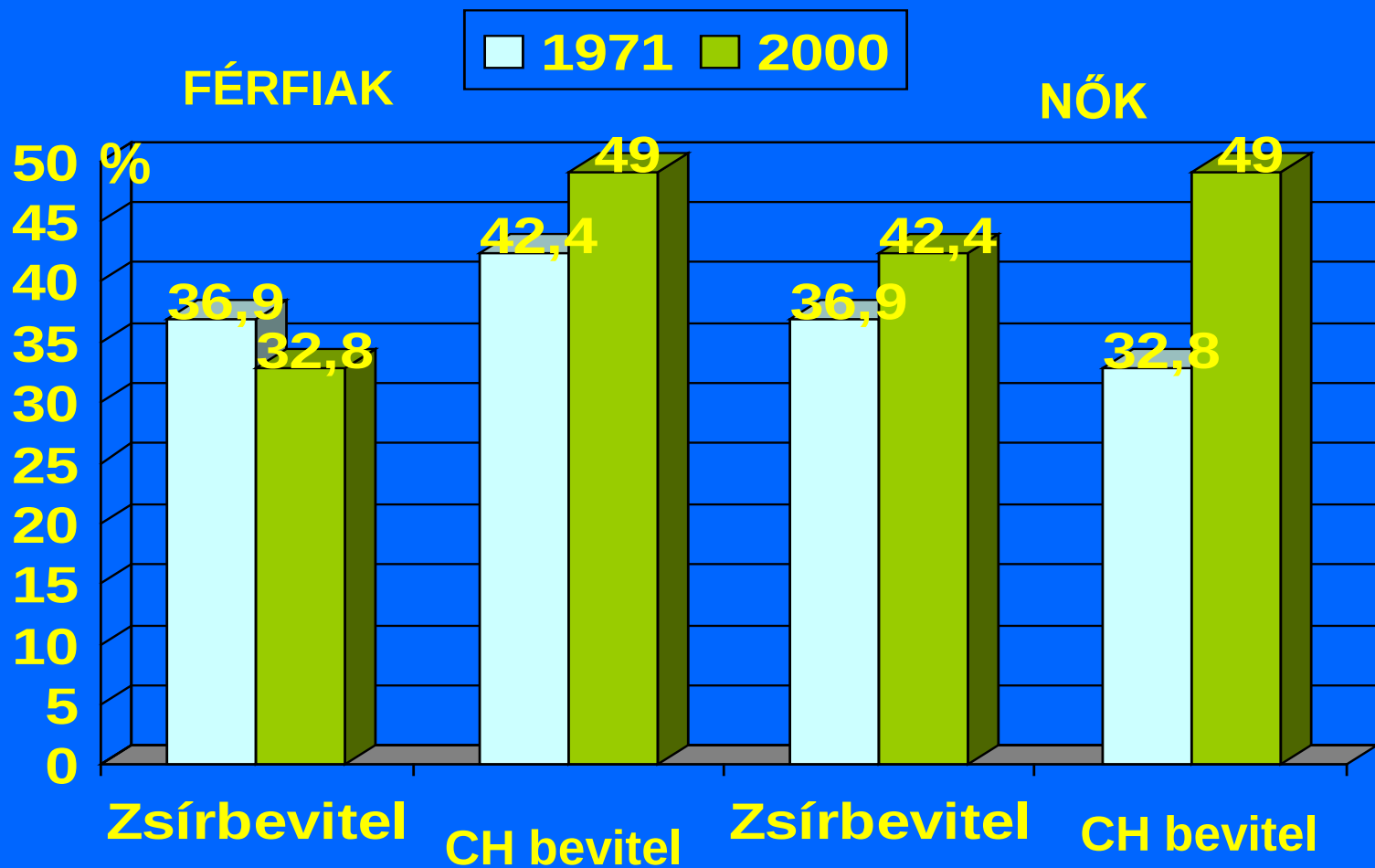
Zsírsegény (-8%) vs Konvencionális

Fogyás különbség 1 év: -2,2 kg 7 év: -0,5 kg

2008 14 study (Cochrane Libr.,MEDLINE,- Summerbell):

„WITHDRAWN : Advice on low-fat diets for obesity”

USA lakosság táplálkozásának változása 1971 és 2000 között

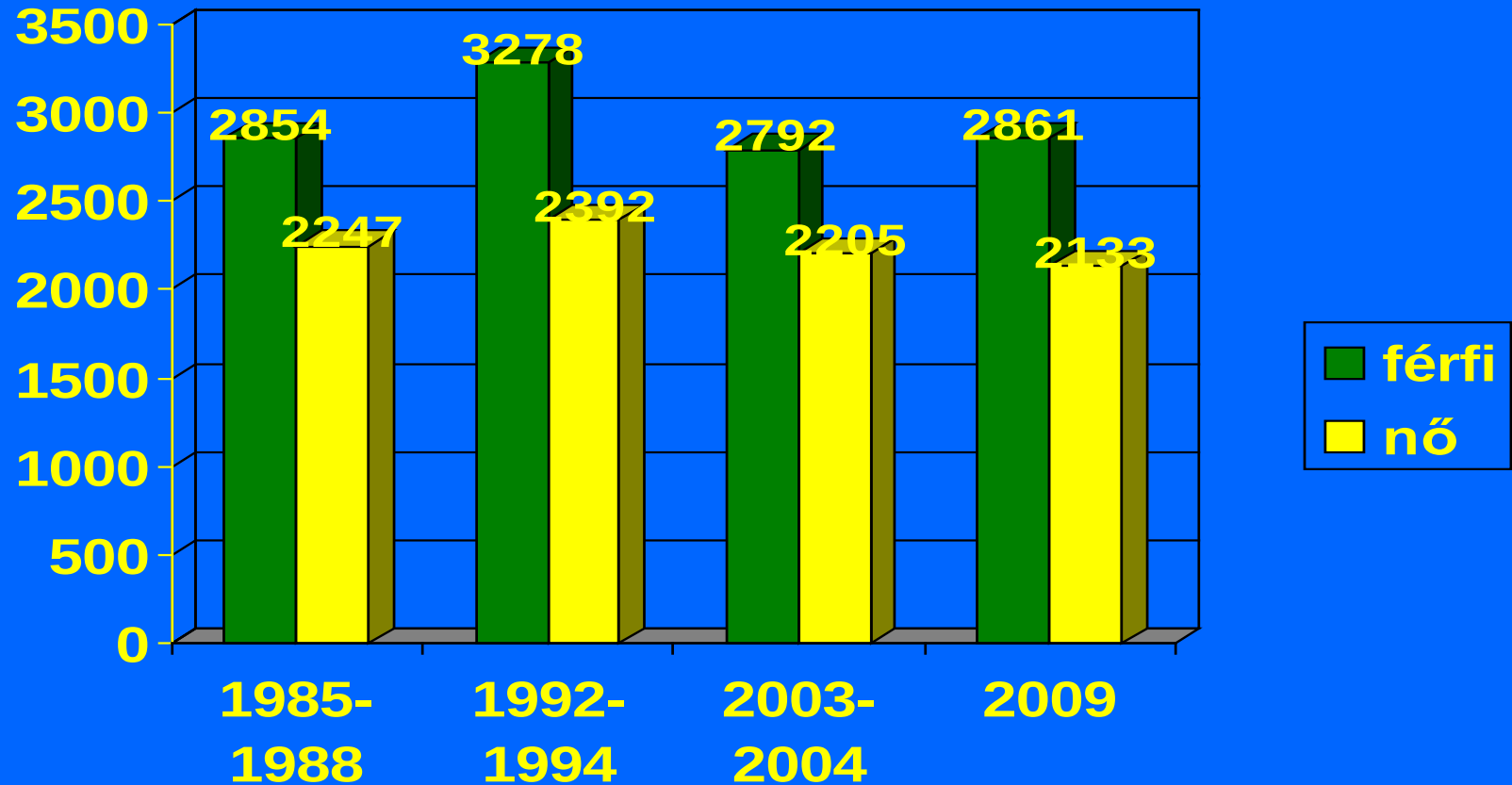


Elhízottak aránya: 1971: 14,5% 2000: 30,9%

Az energiabevitel változásai MAGYARORSZÁGON

1985 és 2009 között

Átlagos energiabevitel négy magyar táplálkozási vizsgálatban



Az elhízás aránya 20-ról 28,5%-ra emelkedett 15 év alatt.

Az Atkins diéta és tanulságai

Atkins

SZH :20 → 60g, ~ 25% SZH, ad libitum zsír, fehérje. Ketozis

Atkins versus zsírszegény diéták

3-6 hónapig Atkins-al szign. jobb eredmények, 1 év n.s.

Foster, Samaha, NEJM

Atkins – ZONE (CH↓) – LEARN (low fat) – ORNISH (CH↑)

- 4,6 kg - 1,6 kg - 2,2 kg - 2,6 kg

RR, Tg, HDL sign (Atkins+)

Gardner, JAMA

Atkins-szerű diéták:

LOWCARBEurope: nem drasztikus kezdés, bevezető fázissal

Bedros és mtsai

South Beach diéta (Telített zsír↓ , low GI)

Agatson és mtsai

Súlyvesztés összehasonlítása low-fat és low-carb diétával 6 hónap alatt

		Súlyvesztés (kg)			Különbség
Vizsgálat	n	Low-fat	Low-carb		kg
1. Samaha (2003)	132	-1,9	-5,8		3,9
2, Brehm (2003)	42	-3,9	-8,5		4,6
3, Foster (2003)	63	-5,3	-9,6		4,3
4, Yancy (2004)	120	-6,5	-12		5,5

1. N. Engl. J. Med
2. J.Clin. Endocr. Metab.
3. N.Engl. J.Med.
4. Ann.Int.Med.

Low-carb, mediterrán, low-fat

DIRECT study

N Engl J Med. 2008. július

n=322 BMI átlag: 31

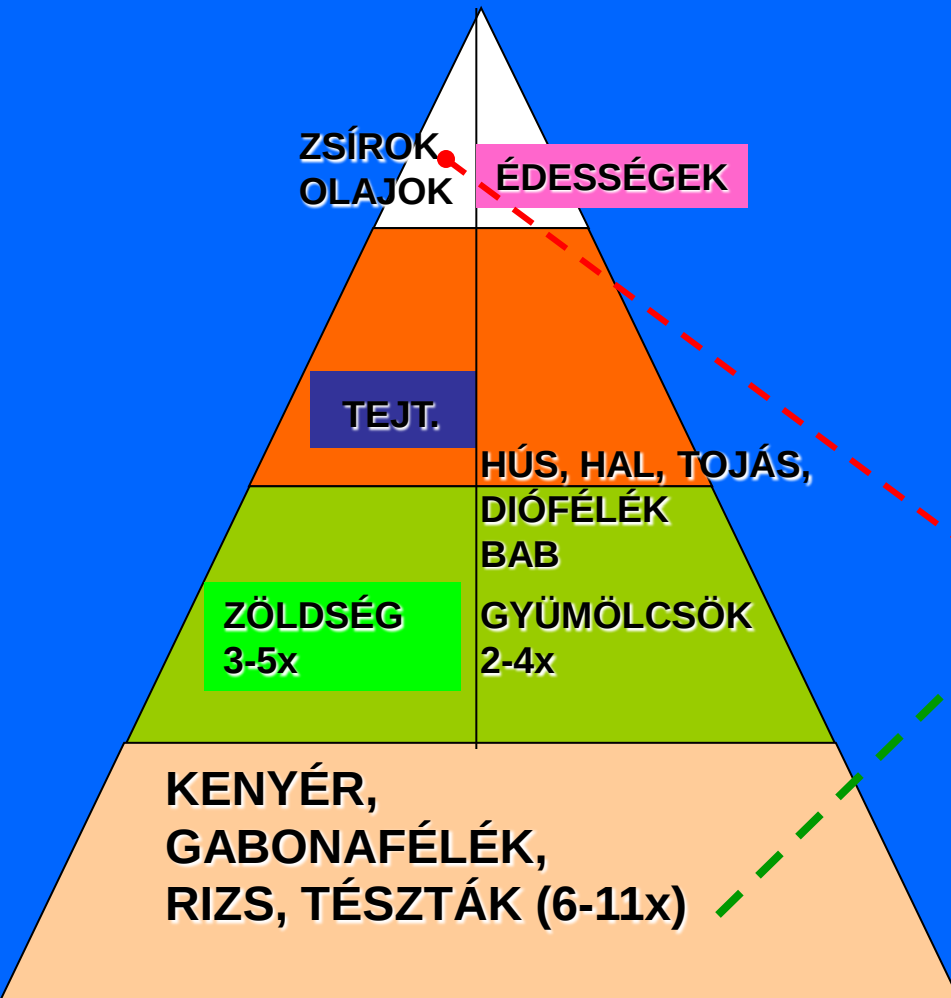
3 diéta összehasonlítása 2 évig

- 1. Low-carb SZH: 20 → 120 g**
- 2. Mediterrán 1500-1800 kalória (zöldség, gyümölcs, szárnyas, hal, olívaolaj, magvak)**
- 3. Low-fat 1500-1800 kalória telített zsír < 10 % USA Szív Egyesület**

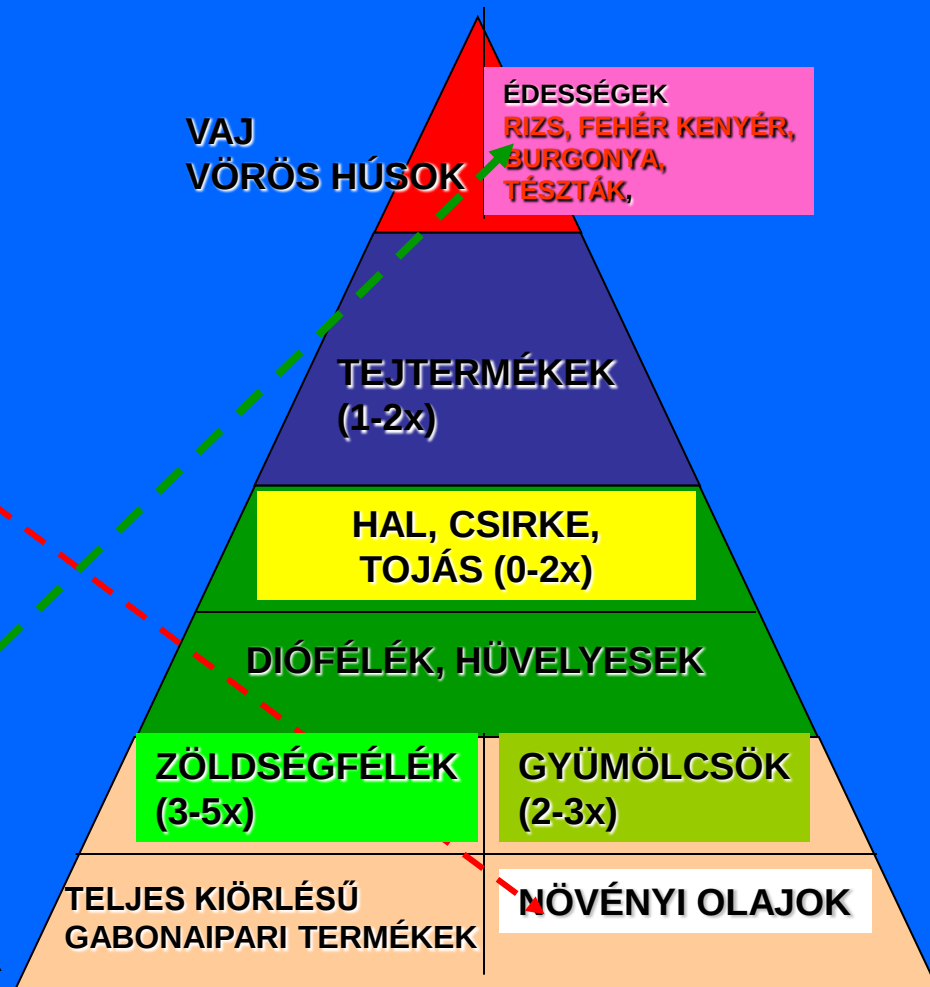
Eredmények:

	Low-fat	Mediterrán	Low-carb
Fogyás	3,3 kg	4,6 kg	5,5 kg
Ch/HDL-Ch	-12%		- 20 %
Vércukor			

ÉLELEM PIRAMIS

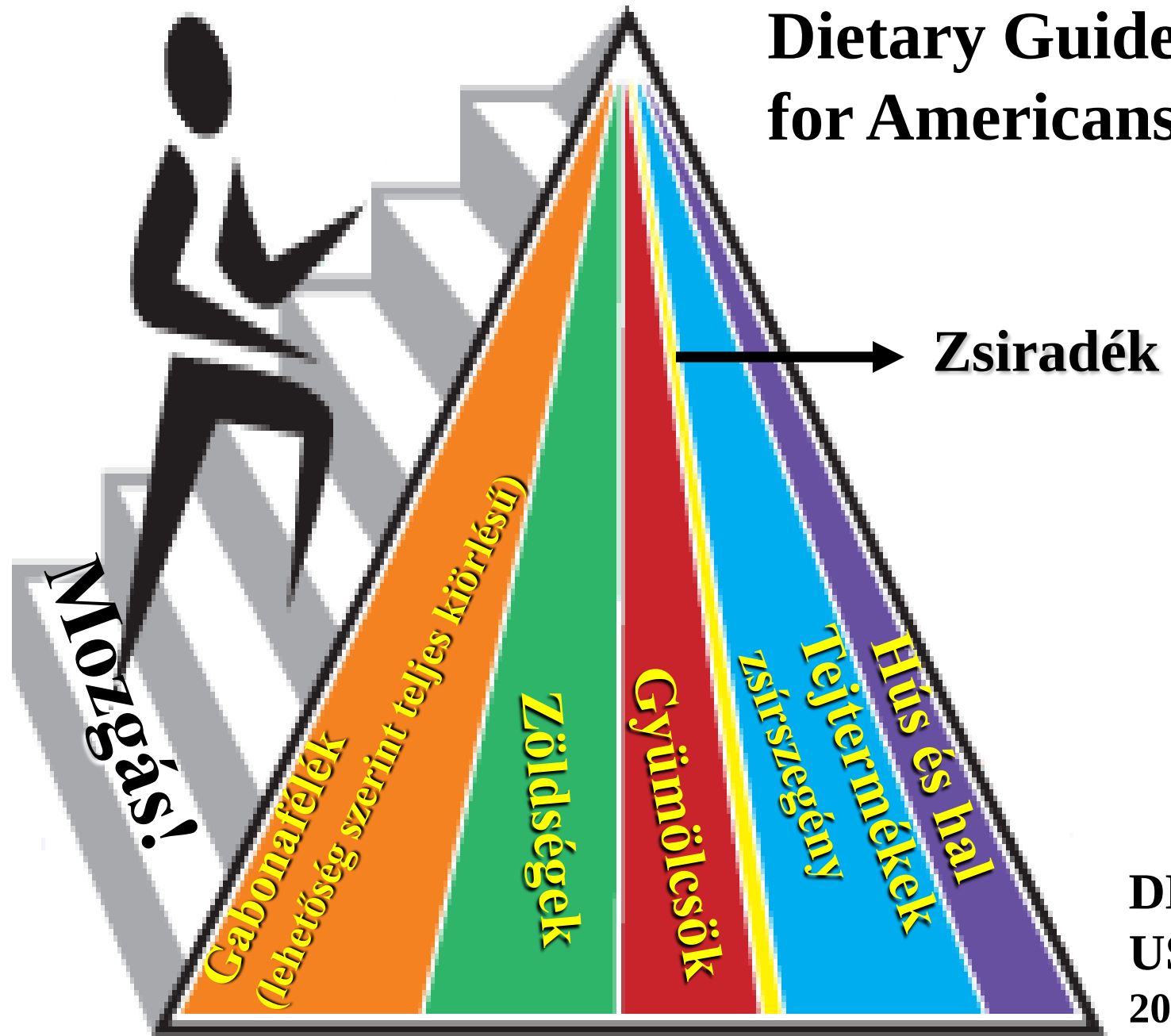


USDA piramis (1992)



Harward piramis (2003)

Dietary Guidelines for Americans 2005



DHHS-
USDA
2005.jan.12.

Szent Imre Kórház, DOTE

Audikovszky, Pados, Paragh:

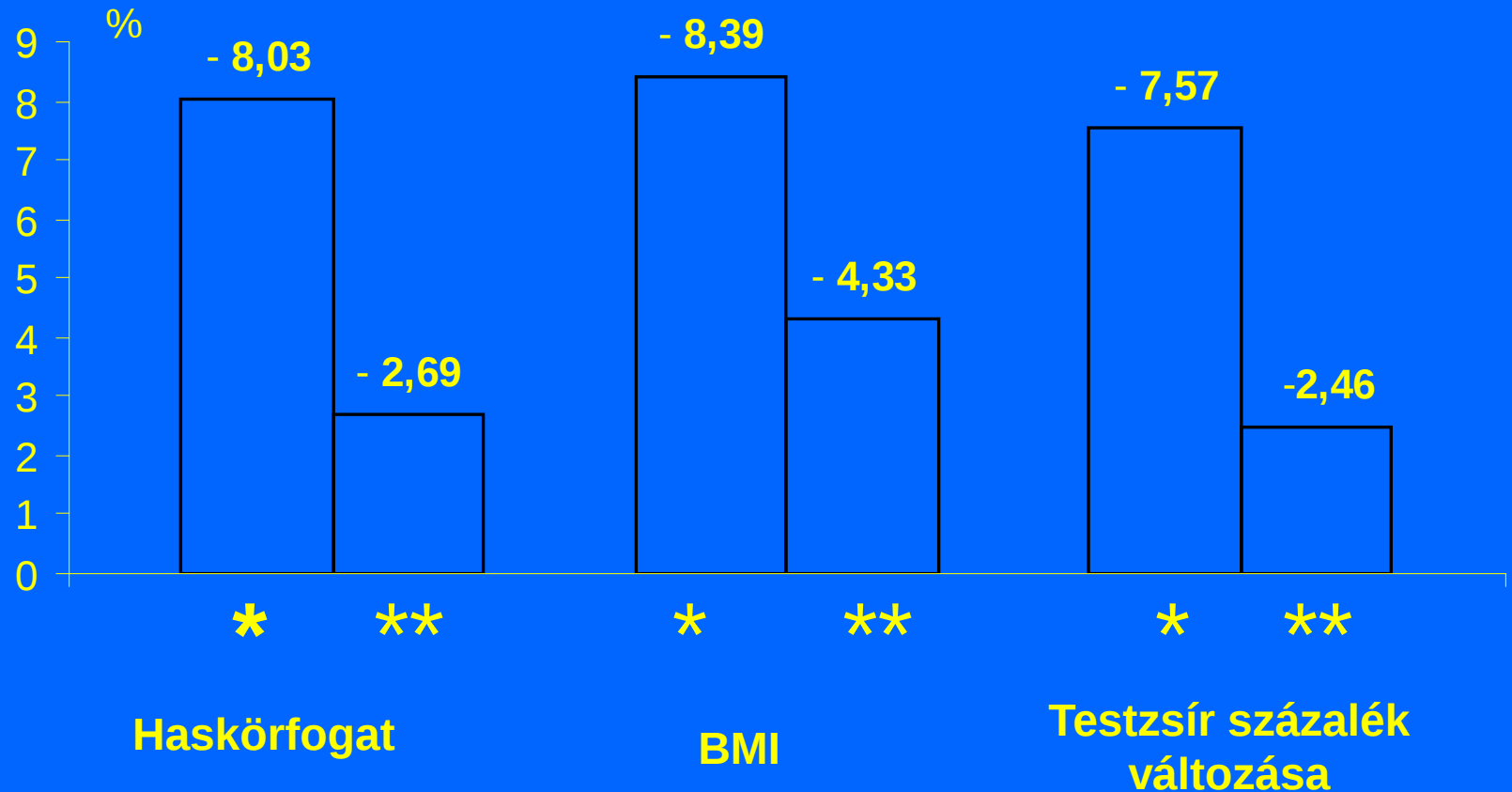
A low-carb – high-protein és low-fat diéta összehasonlítása

**Alacsony SZH (45%) – alacsony GI-ű („low carb”)- magas
fehérje (25%) tartalmú, valamint
alacsony zsír (low-fat < 30%) – magas SZH(55%) tartalmú
diéták összehasonlítása.**

**Kórházi 5-800 kalóriás VLCD indításával, majd otthoni 3
hónapos 1200 kalóriás, fenti, kétfajta tápanyagösszetételű
diéta folytatásával**

Változások a haskörfogatban, BMI-ben és testzsír százalékban „low-carb” ill. „low-fat” diéta hatására

* = low-carb
** = low-fat



Testsúly -8,56 versus 6,06 kg

Adiponektin ↓ $p < 0,05$

Fehérjebevitel növelése

1.

<u>1 év diéta:</u>	Fehérje 25%	12%
Abbahagyók	8%	28%
Fogyás	9,4 kg	5,9 kg
Testzsírcsökkenés	↓ 10%-al több	

2. **DIOGenes vizsgálat (Astrup, IASO 2010-es Kongresszus)**

8 ország

1., Testsúlycsökkentés: 11,2 kg fogyás

2., Súlyfenntartás vizsgálata

5 Különböző fehérje és GI indexű diéta

Csak a magas (25%) fehérje + alacsony GI csoport fogyott tovább(-0,4kg)

a többiek visszahíztak (+0,3 - +1,7 kg)

Astrup:..."higher protein content and a lower glycemic index

improved completion rate and weight loss maintenance

Növényi fehérje

Hazai ajánlások

Magyar Elhízástudományi Társaság (MET) 2005

1200-1500kcal/nap

Kettős ajánlás a rizikóstatusztól függően

Tápanyagösszetétel

1., Obezitás, plusz magas koleszterinszint

Zsír: 30%; SZH: 55%; Fehérje: 15%; Rost:>20g

2., Obezitás és atherogen dyslipidaemia (Tg ↑ HDL ↓),
vércukor ↑, met. szindróma, diabetes

Zsír: 30%; SZH: 45%; G.index ↓; Fehérje: 25%

Halmy és mtsai 2005

Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaság

(MOMOT)

Kalóriaszegény, low-carb, alacsony GI-el, rostdús

Fokozott mozgásterápia

Bedros és mtsai 2007

A low-carb – high-protein diéta kivitelezéséről

Szent Imre Kórház Lipidológiai Profil

I. VLCD (fakultatív) 1 hetes 600-800 kcal diéta,
kivizsgálás, edukáció, tréning 3-8 kg fogyás

Supplementáció: Rost, vitamin, ásványi anyag, Q10
complex tabl., Kaldyum, zabkorpa, D vitamin,
antiobstipáns (Lepicol), antioxidáns (Zeo Natur C),
2,5 liter folyadék (zöld tea?)

II. Ambuláns 1200-1500 kcal diéta

Sovány húsok és hentesáruk, halak, zsírszegény
tejtermékek, tojás, szója, zöldségek, saláták,
főzelékek

teljes őrlésű gabonatermékek, oliva olaj

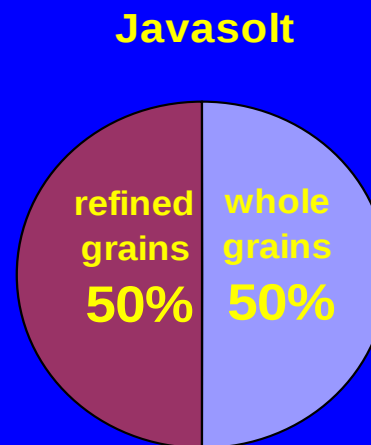
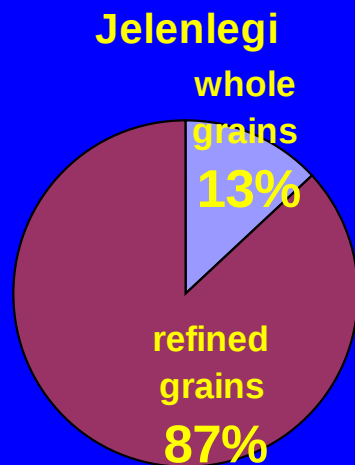
Este kevesebbet. Nassolás: mandula, dió

Reális célkitűzés: fél év alatt 10% (10 kg) fogyás

USA diétás irányelvek 2010

Elsődleges a kalóriabevitel csökkentés
A low-carb ekvivalens a low-fat diétával

Növelni : teljes értékű gabonatermékek...
Csökkenteni : finom lisztből készült termékek...



Hosszútávú diéták nehézségei

A kalóriamegszorításon túl

Legtöbb vizsgálat a low-carb ↔ high-protein diéta mellett szól

Néhány metaanalysis szerint a tápanyag összetétel kevésbé fontos

Fél év után a betegek többsége nem tartja a diétát vagy nem az előírtat tartja.

Nincs étvágycsökkentő gyógyszer.

Katan „behaviour” diéták. Compliance

Fél évig a „low-carb – high-protein” vezet

Populációs megközelítés:Franciaország-i gyerek program: 2 kisváros iskolások

Életmód változtatás +/- + 8% fogyás / -17%
hízás

**A vita folytatódik, de az eredmények
beszélnek?**

Lehetséges eklektikus update ajánlás:

Diéta indítás: low-calorie

low-carb, high-protein

legalább fél évig

- ~4 kg előny

Majd low-calorie diet

behaviour kontroll

Súlyfenntartás (legalább)



Köszönöm a figyelmet.