



# NUTUKIMO PROBLEMOS

Sveikatai palanki mityba - reguliariai visų organizmui reikalingų maisto medžiagų ir tokiomis kiekiais, kurie geriausiai patenkina organizmo poreikius užtikrinimas. Per pastaruosius kelis dešimtmečius Europos Sąjungoje smarkiai pagausėjo gyventojų, turinčių antsvorio, taip pat nutukusių žmonių, o tai rodo prastus mitybos įpročius.

## PASAULIO SVEIKATOS ORGANIZACIJA NUTUKIMĄ ĮVARDIJA KAIP PADIDĖJUSIĄ KŪNO RIEBALŲ MASĘ, GALINČIĄ REIKŠMINGAI PABLOGINTI SVEIKATOS BŪKLĘ IR SUMAŽINTI IŠGYVENAMUMĄ.

Nesubalansuota mityba, svarbus veiksnys, nulemiantis daug sveikatos problemų. Per didelis kūno svoris – vargina raumenis, pažeidžia sąnarius, padidina kraujospūdį ir sunkina širdies darbą. Nutukimas skatina cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų, aterosklerozės, tulžies pūslės akmenligės, kepenų suriebėjimo, osteoartrito, kojų venų trombozės, kvėpavimo sistemos ir kitų ligų raidą. Su nutukimu taip pat siejamos kai kurios vėžio rūšys.

### Nutukimo įvertinimas

Nutukimas įvertinamas apskaičiuojant kūno masės indeksą (KMI) ir liemens apimtį. KMI parodo svorio ir ūgio santykį (asmens svorį (kg) dalijant iš jo ūgio (m), pakelto kvadratu), o liemens apimties matavimas padeda įvertinti riebalinio audinio pasiskirstymą kūne.

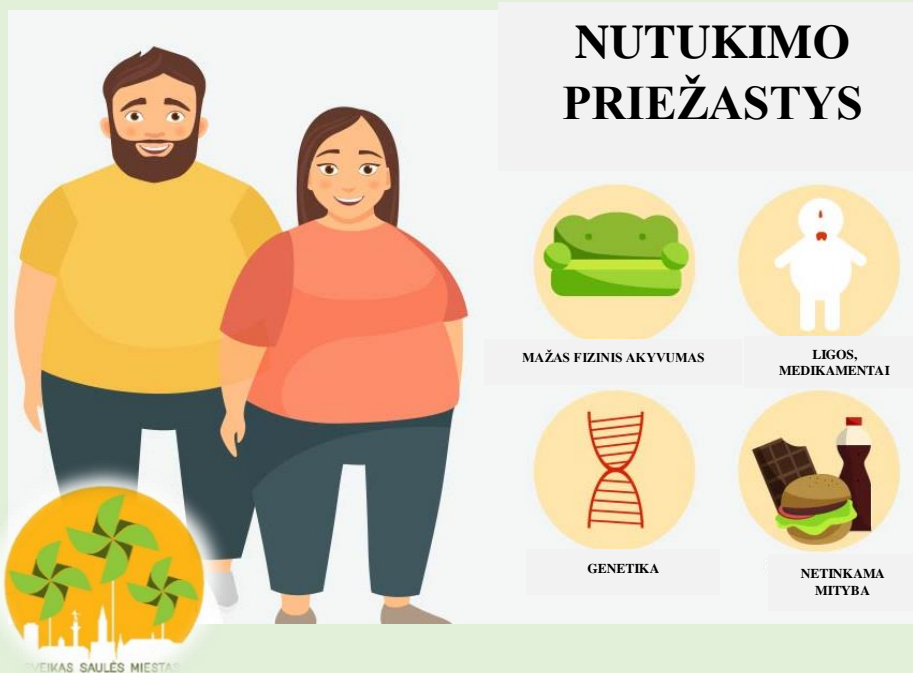
#### *Rezultatų klasifikacija, pagal KMI:*

Klasifikacija	Kūno masės indeksas (KMI) KMI = kūno masė (kg) / ūgis (metrais) <sup>2</sup>
Per mažo kūno svorio	<18,5
Normali kūno masė	18,5 – 25
Antsvoris	25,1 – 30
Nutukimas	30,1 – 40
Liguistas nutukimas	> 40

Taip pat norint įvertinti su nutukimu susijusias komplikacijas tikslinga atlikti:

- glikemiją nevalgius ir/ ar gliukozės tolerancijos mėginį (dėl galimo angliavandenių apykaitos sutrikimo ar cukraligės);
- lipidogramą (siekiant įvertinti lipidų profilį);
- TTH (skydliaukės funkcijos įvertinimui);
- bendrą kraujo tyrimą (dėl galimos policitemijos – pilnakraujystės);
- bendrą šlapimo tyrimą (dėl galimo cukraus šlapime ar baltymo šlapime – rodančio inkstų pažeidimą);
- kepenų fermentus (dėl galimo kepenų suriebėjimo);

- šlapimo rūgštį (dėl galimos podagros);
- elektrokardiogramą (dėl galimos širdies išemijos).



## Nutukimo priežastys

### *Genetiniai veiksniai.*

Genetiniai veiksniai turi lemiamą reikšmę nutukimui vystytis. Genų mutacijos yra susiję su nutukimo atsiradimu ankstyvoje vaikystėje. Iki 80 proc. visų nutukimo atvejų nustatomas keletas genų mutacijos ar pažeidimai.

### *Aplinkos veiksniai.*

Mityba (gausus kaloringo maisto vartojimas, ydingi valgymo įpročiai), mažas fizinis aktyvumas (nejudrus gyvenimo būdas), psichiniai veiksniai (stresas, baimė, miego sutrikimai).

### *Specifinės patologinės priežastys.*

Endokrininės ligos, centrinės nervų sistemos ligos, navikai, hormonų disbalansas ir kt. Nutukimą lemia ir kai kurie vaistiniai preparatai.

## Gydymas

Mitybos koregavimas, fizinis aktyvumas, kai kuriais atvejais medikamentinis ar chirurginis gydymas.

**GERIAUSIAS BŪDAS IŠVENGTI ANTSVORIO –  
PREVENCIJA.**

## Prevensija

### Mityba

Kiekvienam žmogui reikalingas skirtingas suvartojamos energijos kiekis. Dietologai dažniausiai rekomenduoja suvartoti tam tikrą maisto kiekį priklausomai nuo amžiaus, lyties, kūno svorio, klimatinių sąlygų, metų laikų, profesinės veiklos. Turime atsižvelgti ir į tai, kad to paties amžiaus, lyties, profesijos žmonės nėra vienodi. Jie skiriasi savo kūno sudėjimu, endokrine ir vegetacine nervų sistema, daugeliu kitų požymių.

- Valgykite mažesnėmis porcijomis.
- Stebėkite ką valgote bent 3 dienas. Tai parodys jūsų valgymo įpročius, kurių kartais net nepastebėsite ir padės suskaičiuoti kiek kalorijų suvalgote ir išgeriate kasdien.
- Tikrinkite maisto sudėtį – kaloringumą. Maisto etiketėje rasite informaciją apie pridėtinius cukrus, sočiuosius riebalus, druską ir kalorijas, tada lengviau pasirinksite ar verta tą produktą valgyti.
- Du ketvirtadalius lėkštės sudaro daržovės, kuo įvairesnių spalvų, tuo geriau, nes tuo įvairesnių naudingų maisto medžiagų su jomis gauname.
- Ketvirtadalį lėkštės turi sudaryti baltyminis maistas (liesa mėsa, paukštiena, kalakutiena, žvėriena, žuvis, jūros gėrybės, kiaušiniai, tie kurie nevalgo šių produktų gali rinktis pieno produktus – sūrį, varškę, jogurtą, taip pat riešutus, ankštines daržoves, tofu sūrį, sėklas).
- Ketvirtadalį lėkštės užima sudėtiniai angliavandeniai (pilno grūdo duona, makaronai, rudieji ryžiai, bulvės, kukurūzai).



### Judėjimas

Patariama judėti kasdien arba beveik kasdien bent po 30 min., kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotumėte. Kiekvienas gali rinktis sau patinkančią fizinio aktyvumo formą: eiti, plaukti, važiuoti dviračiu, žaisti krepšinį arba tinklinį ir panašiai. Svarbu stengtis kasdien judėti daugiau. Lipkite laiptais, užuot važiaavę liftu, pasivaikščiokite per pietus. Nebūtina tapti sportininku, bet judėti būtina. Jei riksitės aktyvesnį sportą, pvz. šokdynę, aerobiką – sportuokite mažiausiai 1 val. 15 min. per savaitę. **1 minutė aktyvaus sporto lygi 2 minutėms vidutinio aktyvumo.**



**30 min fizinės veiklos kasdien –  
10 000 žingsnių kasdien.**

*Parengė: visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Karolina Usevičienė, pagal PSO ir ŠVSB informaciją. Tel.: 867684778, Karolina.usevicene@sveikatos-biuras.lt*