

# PROFILAKTYKA CHORÓB DIETOZALEŻNYCH



dr inż. Mirosław Pysz

Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia

# Stan zdrowia człowieka

- Zgodnie z Olimpijską Deklaracją Żywienia i Kondycji Fizycznej stan zdrowia człowieka jest determinowany przez triadę kluczowych i wzajemnie powiązanych czynników:
  - podłoże genetyczne
  - sposób żywienia
  - aktywność fizyczną



# Prawidłowy sposób żywienia

- **Prawidłowy sposób żywienia** został zdefiniowany jako spożywanie takiej ilości energii i składników odżywczych, które warunkują utrzymanie odpowiedniej masy ciała i normalne funkcjonowanie organizmu
- **Pożywienie musi więc być dostosowane do rzeczywistych potrzeb organizmu**, z uwzględnieniem wieku człowieka, jego płci, stanów fizjologicznych oraz rodzaju wykonywanej pracy

# Choroby dietozależne

- Szacuje się, że wadliwe, czyli zarówno niedoborowe jak i nadmierne oraz jednostronne żywienie jest przyczyną **ponad 80 różnych chorób.**
- W konsekwencji ponad 1/3 osób, czyli 12 milionów ludzi w Polsce cierpi na różne schorzenia spowodowane nieprawidłową dietą.

# Choroby dietozależne

## UDZIAŁ (%) GŁÓWNYCH CHORÓB W UMIERALNOŚCI OGÓLNEJ W POLSCE





# Choroby dietozależne

- Otyłość
- Choroby układu krążenia
- Nadciśnienie tętnicze
- Osteoporoza
- Cukrzyca typu II
- Próchnica
- Nowotwory



# Przyczyny chorób dietozależnych

- Dodatni bilans energetyczny
- Nadmierne spożycie cukru i soli
- Nadmierny udział w diecie nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów trans
- Niewystarczająca podaż błonnika pokarmowego
- Niedostateczne spożycie witamin antyoksydacyjnych oraz polifenoli
- Niedostateczne spożycie wapnia i magnezu
- Niedostateczne spożycie ryb i olejów

# Otyłość

- **Otyłość** jest schorzeniem ogólnoustrojowym charakteryzującym się nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej w organizmie człowieka, przekraczającym jego fizjologiczne potrzeby i możliwości adaptacyjne.





# Otyłość

- Warto podkreślić, że młody organizm wyjątkowo reaguje na nadmiar składników pokarmowych - szczególnie tłuszczów zwierzęcych, cukrów prostych i zbyt dużą kaloryczność posiłków



# Otyłość

- Obecnie wiadomo, że przekarmianie dzieci i młodzieży, prowadzące często do nadmiernej masy ciała, może pozostawić trwałą ślad w postaci zwiększenia liczby komórek tkanki tłuszczowej tzw. **adypocytów**, które pozostają przez całe życie człowieka i nie zmniejszają się nawet podczas stosowania kuracji odchudzającej

# Otyłość

- Cierpi na nią ok. 20% populacji ludzkiej, dlatego zaliczono ją do tzw. przewlekłych chorób niezakaźnych (choroby dietozależne)
- W ciągu ostatnich 10 lat częstość występowania otyłości na świecie wzrosła o 50% z ok. 200 mln. do ponad 300 mln. osób.
- Otyłość w okresie dzieciństwa i dojrzewania prowadzi do otyłości u dorosłych

# Czynniki ryzyka związane z otyłością



# Przyczyny otyłości

- **Główna przyczyna otyłości** to:
  - przede wszystkim dodatni bilans energetyczny,
  - niska aktywność fizyczna,
  - nieodpowiedni skład diety: duża zawartość tłuszczu, cukru, spożywanie słodkich napojów, posiłków fast-food, słonych przekąsek
  - mała liczebność i częstość spożywania posiłków,
  - przekarmianie i sztuczne żywienie w wieku niemowlęcym (zwłaszcza w pierwszym półroczu)



## Niewłaściwy skład diety

- Osoby spożywające 1-2 posiłki dziennie wykazują większą tendencję do tycia, mają wyższe stężenie cholesterolu i częściej zaburzoną tolerancję węglowodanów niż te, które spożywają 5 posiłków dziennie.
- **Otyłość powstaje jednak przede wszystkim w wyniku spożywania nadmiaru tłuszczu oraz zbyt małej aktywności fizycznej.**

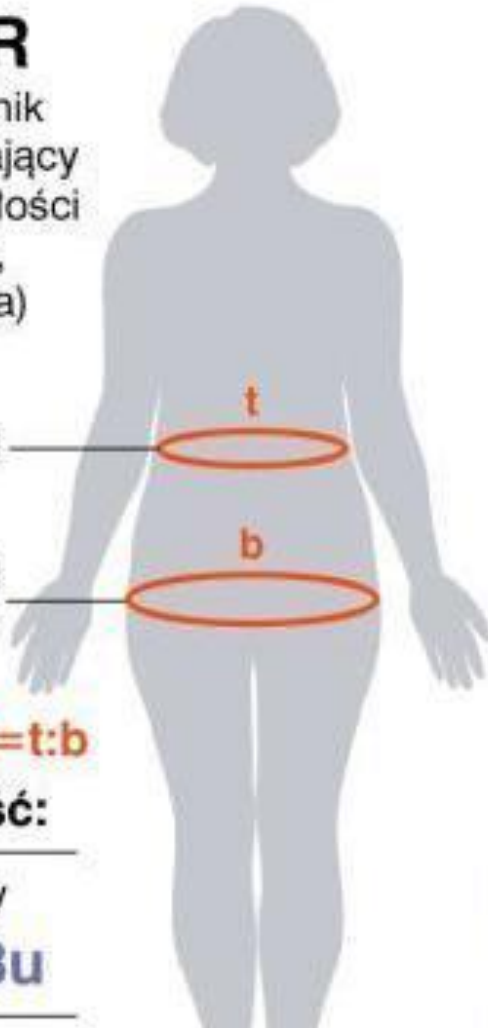
# Rozpoznanie otyłości

## WHR

Wskaźnik określający typ otyłości (jabłko, gruszka)

obwód talii

obwód bioder



**WHR = t:b**

**otyłość:**

Kobiety

**+0,8u**

Najprościej sprawdzić typ otyłości, mierząc obwód w talii w centymetrach.

## Kobiety

**80 cm** - sygnał ostrzegawczy

**88 cm** - konieczne odchudzenie

## Mężczyźni

**88 cm** - sygnał ostrzegawczy

**102 cm** - konieczne odchudzenie



**Otyłość brzuszna zwiększa ryzyko:**

udar mózgu

11 razy

zawału serca

15 razy

# Typy otyłości

## Otyłość ginooidalna

pośladkowo-udowa, charakterystyczna dla kobiet, najczęściej powoduje:

- kłopoty z oddychaniem
- bezdech senny
- zaburzenia rytmu serca
- zwyrodnienie kości i stawów
- żylaki

## Otyłość androidalna

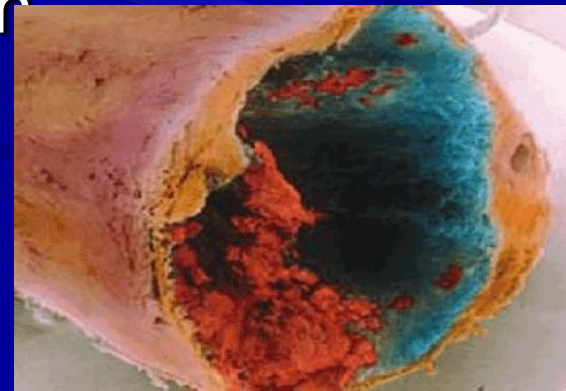
u mężczyzn nadmiar tkanki tłuszczowej gromadzi się zwykle wewnątrz jamy brzusznej i najczęściej wywołuje:

- udar mózgu
- nadciśnienie tętnicze
- miażdżycę
- zawał mięśnia sercowego
- cukrzycę
- dyslipidemię - nieprawidłowe stężenie lipidów we krwi

Bez względu na płeć otyłe osoby są szczególnie narażone na nowotwory odbytu, wątroby, trzustki i nerek. Kobiетom grozi także rak macicy i piersi, a mężczyznom - rak prostaty i jelita.

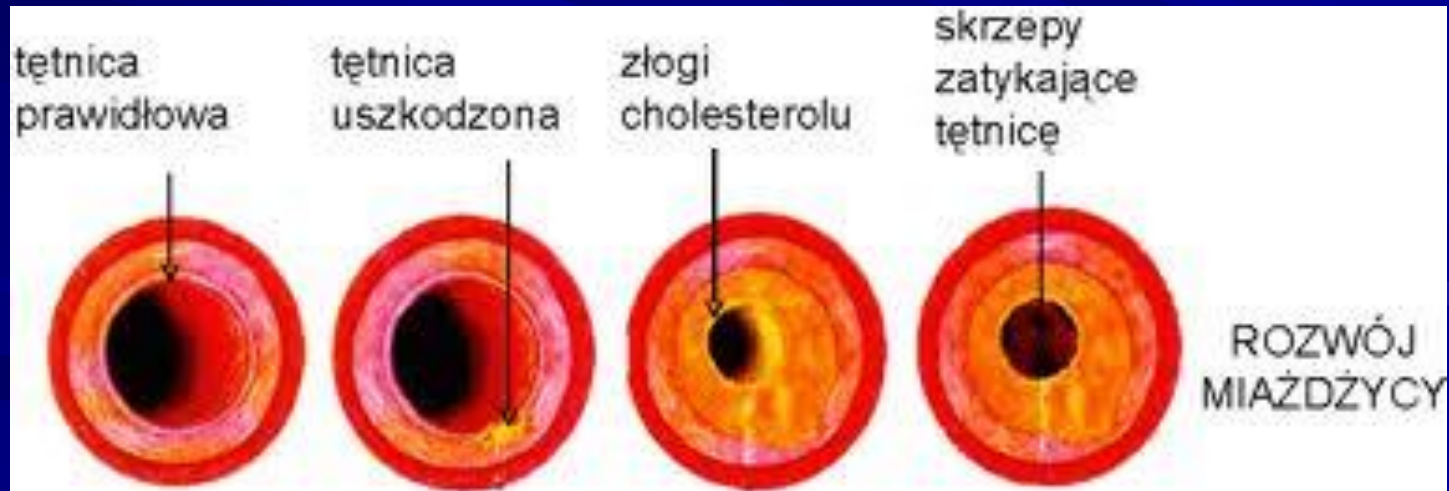
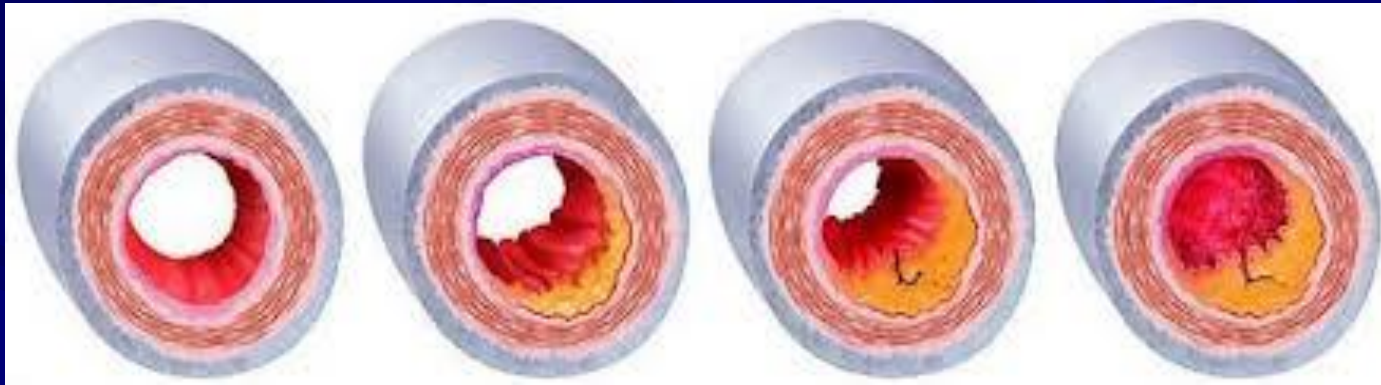
# Choroby układu krążenia

- **Miażdżyca**, czyli zgrubienia ścian tętnic powodujące zmniejszenie światła naczyń i w konsekwencji prowadzące do ich niedrożności
- Mimo iż jest uważana za chorobę wieku dojrzałego, prawdopodobnie swój początek ma już w dzieciństwie
- Przez wiele lat przebiega w sposób powolny i utajony, bez manifestacji klinicznych





# Choroby układu krążenia





# Choroby układu krążenia



## CZYNIKI RYZYKA

- palenie tytoniu
- brak ruchu
- nieprawidłowa dieta
- stres
- nadwaga
- alkoholizm
- nadciśnienie
- cukrzyca
- predyspozycje dziedziczne

# Choroby układu krążenia

- **Zapobieganie miażdżycy** w młodym wieku powinno polegać przede wszystkim na eliminacji czynników ryzyka poprzez:
  - zmianę stylu życia
  - zmianę nawyków żywieniowych,
  - zwiększenie aktywności fizycznej,
  - przeciwdziałanie nawykowi palenia tytoniu,
  - wczesne ujawnienie i leczenie nadciśnienia tętniczego krwi



# Choroby układu krążenia

## ■ Oznacza to ograniczenie w diecie:

- tłuszczów zwierzęcych, takich jak smalec, słonina,
- tłustego mięsa i tłustych wędlin
- masła, twardych margaryn oraz produktów mlecznych bogatych w tłuszcz
- podrobów i żółtka jaj
- słodyczy oraz słodkiego pieczywa

# Choroby układu krążenia

- **Oznacza to zwiększenie spożycia w diecie:**
  - olejów roślinnych
  - owoców i warzyw
  - roślin strączkowych
  - produktów zbożowych z pełnego przemiału
  - ryb morskich



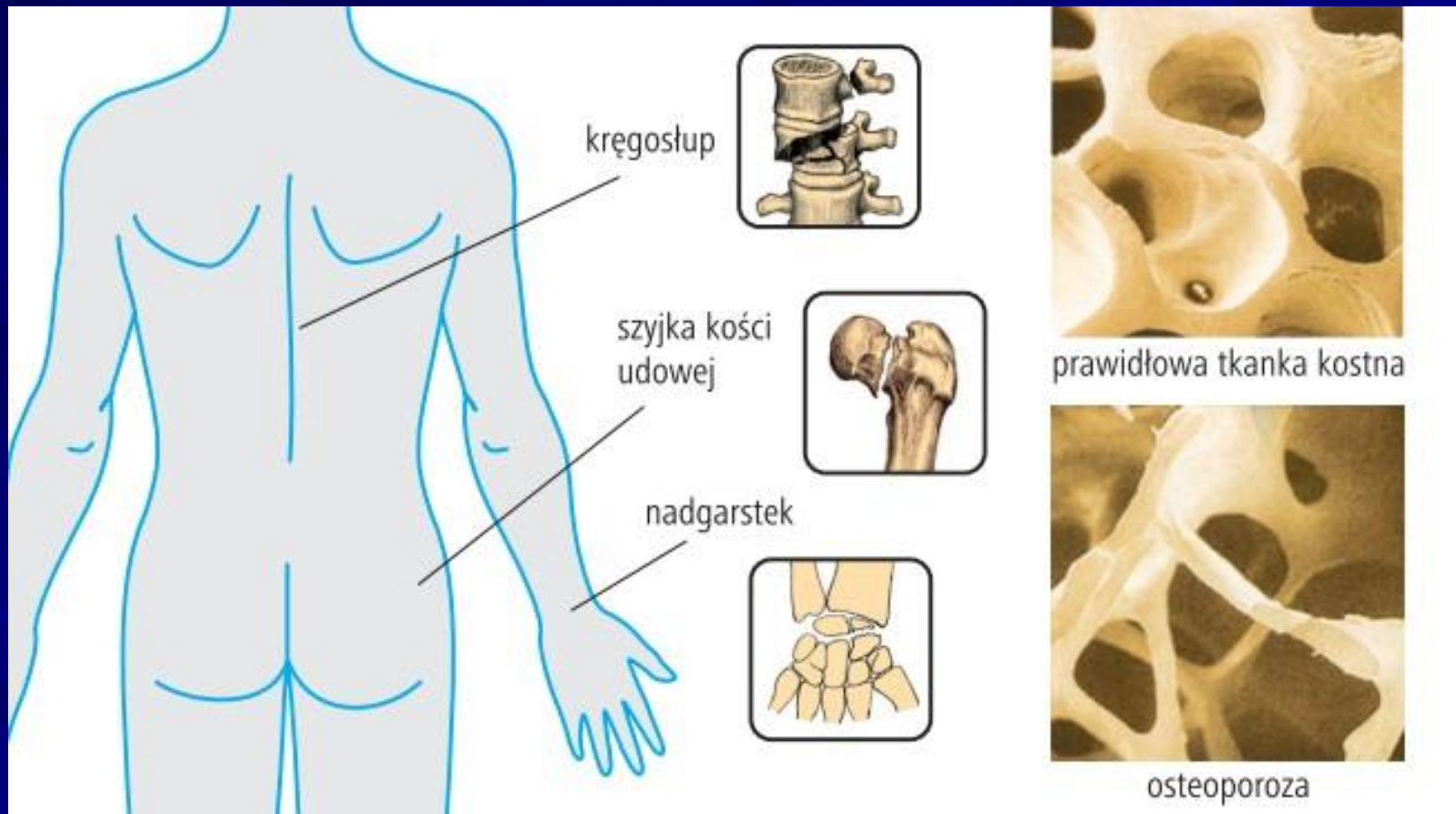


# Osteoporoza

- Według WHO osteoporoza to druga zaraz po chorobach układu krążenia choroba uważaną za najważniejszy problem zdrowotny współczesnych społeczeństw
- **Osteoporoza** to choroba kości objawiająca się ubytkiem masy kostnej i zmniejszeniem jej gęstości
- Słabość kośćca zwiększa ryzyko złamań, powoduje bóle i zniekształcenie sylwetki



# Osteoporoza



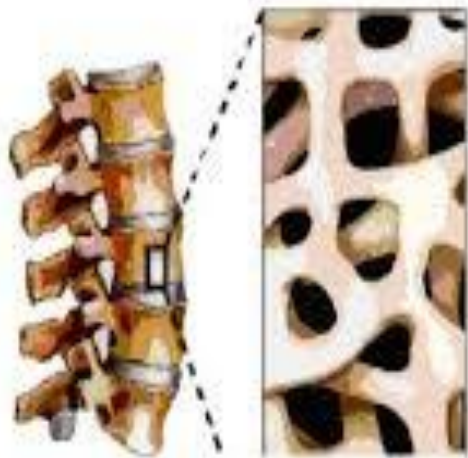
# Osteoporoza

- Układ kostny człowieka kształtuje się do 20-25 roku życia, w tym czasie kości osiągają największą gęstość, która później spada wraz z wiekiem, dlatego ważne jest dostarczanie w tym okresie wapnia i witaminy D wraz z dietą.

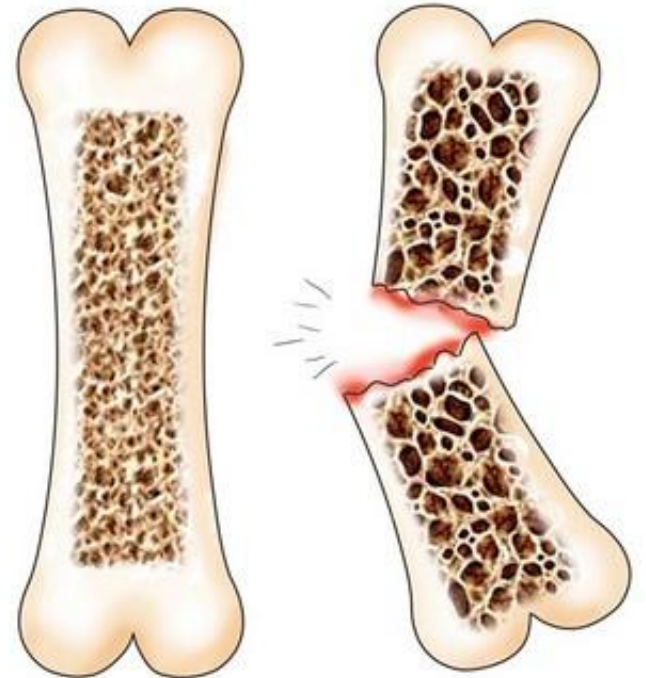


# Osteoporoza

Kość zdrowa



Kość z osteoporozą



# Przyczyny osteoporoza

- Czynniki genetyczne i osobnicze (płeć)
- Brak lub mała aktywność fizyczna
- Niewłaściwa podaż wapnia i witaminy D w diecie
- Nadmierna podaż fosforu
- Nadmierne spożycie kawy, herbaty, alkoholu
- Nadmiar białka zwierzęcego w diecie
- Palenie papierosów



# Produkty zalecane w profilaktyce osteoporozy

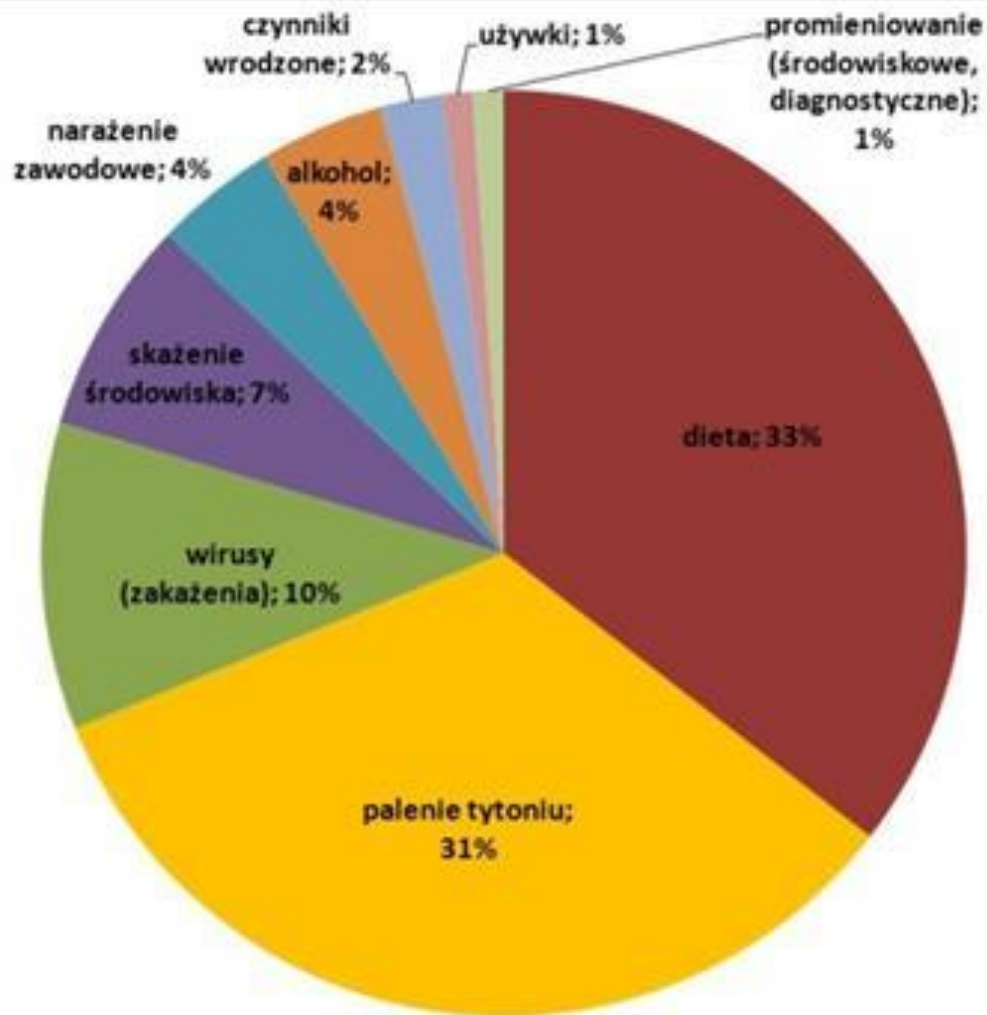




# Choroby nowotworowe

- Jak wynika z wielu prac naukowych i stanowiska ekspertów WHO, dieta ma istotny wpływ na występowanie i umieralność na **choroby nowotworowe**
- Istotny jest zarówno:
  - skład diety i jej kaloryczność,
  - źródło pochodzenia żywności,
  - sposób obróbki technologicznej i przechowywania,
  - sposób przygotowania posiłku

# Przyczyny chorób nowotworowych



# Przyczyny chorób nowotworowych

- Nadmierne spożycie energii, tłuszczów, czerwonego mięsa, małe spożycie błonnika pokarmowego, niedobór witamin i antyoksydantów)
- Niewłaściwe przygotowanie potraw (smażenie, wędzenie, grillowanie)
- Spożycie alkoholu
- Nadmierna podaż produktów wędzonych i solonych

# Przyczyny chorób nowotworowych

- Duże ilości tłuszczu całkowitego oraz tłuszczów nasyconych w diecie
- Niedobór błonnika pokarmowego w diecie
- Zbyt mała ilość warzyw i owoców





# Profilaktyka chorób nowotworowych

- Odpowiednie przygotowanie posiłków (mniej potraw smażonych, więcej gotowanych, pieczonych, duszonych)
- Wzrost spożycia warzyw, owoców oraz pełnoziarnistych produktów zbożowych (błonnik, antyoksydanty)
- Ograniczenie spożycia słodczy, produktów typu fast-food, słonych przekąsek
- Zwiększenie aktywności fizycznej

# Zasady zdrowego żywienia

**Aby zapobiec powstawaniu chorób  
dietozależnych należy kierować się  
zaleceniami zawartymi w  
Piramidzie Zdrowego Żywienia**

# Piramida zdrowego żywienia



# PIRAMIDA ZDROWIA

# Dziękuję za uwagę

