

## SPALIO 11-OJI PASAULINĖ NUTUKIMO DIENA

*Statistika negailestinga – Lietuvos gyventojai yra vieni labiausiai Europoje nutukusių žmonių, nutukimas yra ne estetinė problema, o liga, kurią reikia gydyti.*

*Nutukimas Lietuvoje pasiekė epidemijos lygį: nutukusiųjų skaičiai kasmet didėja, o jų amžius jaunėja. Jei anksčiau buvo galima sakyti, kad nutukimas yra vyresnių žmonių problema, dabar pastebime, jog su nutukimo problema susiduria jaunesni žmonės. Blogiausia tai, kad nutukimo problema tampa aktuali ir tarp vaikų.*

*Nutukimas yra liga, kuria susirūpinti reikėtų dar tada, kai nekyla didelių sveikatos problemų. Ir nors daugelis dėl nutukimo kaltina „prastus genus“, tačiau didesnę žalą kūnui daro netinkamas gyvenimo būdas.*

### KAS YRA VIRŠSVORIS IR NUTUKIMAS?

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) teigia, kad suaugusių sveikų asmenų KMI yra nuo 18,5 iki 24,9.

- Antsvoris: KMI didesnis arba lygus 25
- Nutukimas: KMI didesnis arba lygus 30.
- Ypač didelio laipsnio nutukimas: KMI didesnis arba lygus 50.
- MEGA nutukimas: KMI didesnis arba lygus 70.

### LIEMENS APIMTIS IR SVEIKATA

Liemens apimtis yra toks pat svarbus sveikatos rodiklis kaip ir KMI, ir yra geriausias visceralinių riebalų rodiklis. Pilvo srityje kaupiasi dviejų rūšių riebalai – poodiniai, esantys tiesiai po oda, ir visceraliniai,

dengiantys pilvo ertmės organus. Būtent visceraliniai riebalai ne tik labiausiai kenkia figūrai, bet ir turi įtakos sveikatai.

Siūlomos liemens apimtys vertinimo rekomendacijos:

- Vidutinio svorio moterims – iki 80 cm, vyrams – iki 90 cm
- Viršsvorį turinčioms moterims – iki 90 cm, vyrams – iki 100 cm
- Pirmojo laipsnio nutukimu sergančioms moterims – iki 105 cm, vyrams – iki 110 cm
- Antrojo ir trečiojo laipsnio nutukimu sergančioms moterims – iki 115 cm, vyrams – iki 125 cm.

NUSISTATYKITE SAVO KŪNO MASĖS INDEKSĄ KMI:

$$KMI = \frac{\text{masė (kg)}}{\text{ūgis(m)}^2}$$

### AR ŽINOTE, KAD:

- **5,5 proc.** visų vėžinių ligų priskiriama per dideliu svoriui ir nutukimui.
- **Dvigubai** padidėja išeminės širdies ligos ir insulto rizika palyginus su normalaus svorio asmenimis.
- **3-7 kartus didesnis** 2 tipo diabeto dažnis, palyginus su normalaus svorio asmenimis.
- **55 proc. padidėja** rizika susirgti depresija žmonėms, kurių  $KMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$
- Esant  $KMI \geq 30-35 \text{ kg/m}^2$  **gyvenimo trukmė sumažėja maždaug 3 metais.**
- Esant  $KMI \geq 40-45 \text{ kg/m}^2$  **gyvenimo trukmė sumažėja maždaug 10 metų.**

### NUSTATYKITE SAVO SVORIO TIKSLĄ

Nutukusiems suaugusiems asmenims 5-10 proc. kūno svorio sumažėjimas pagerina esamų susirgimų būklę ar padeda išvengti rimtų ligų.

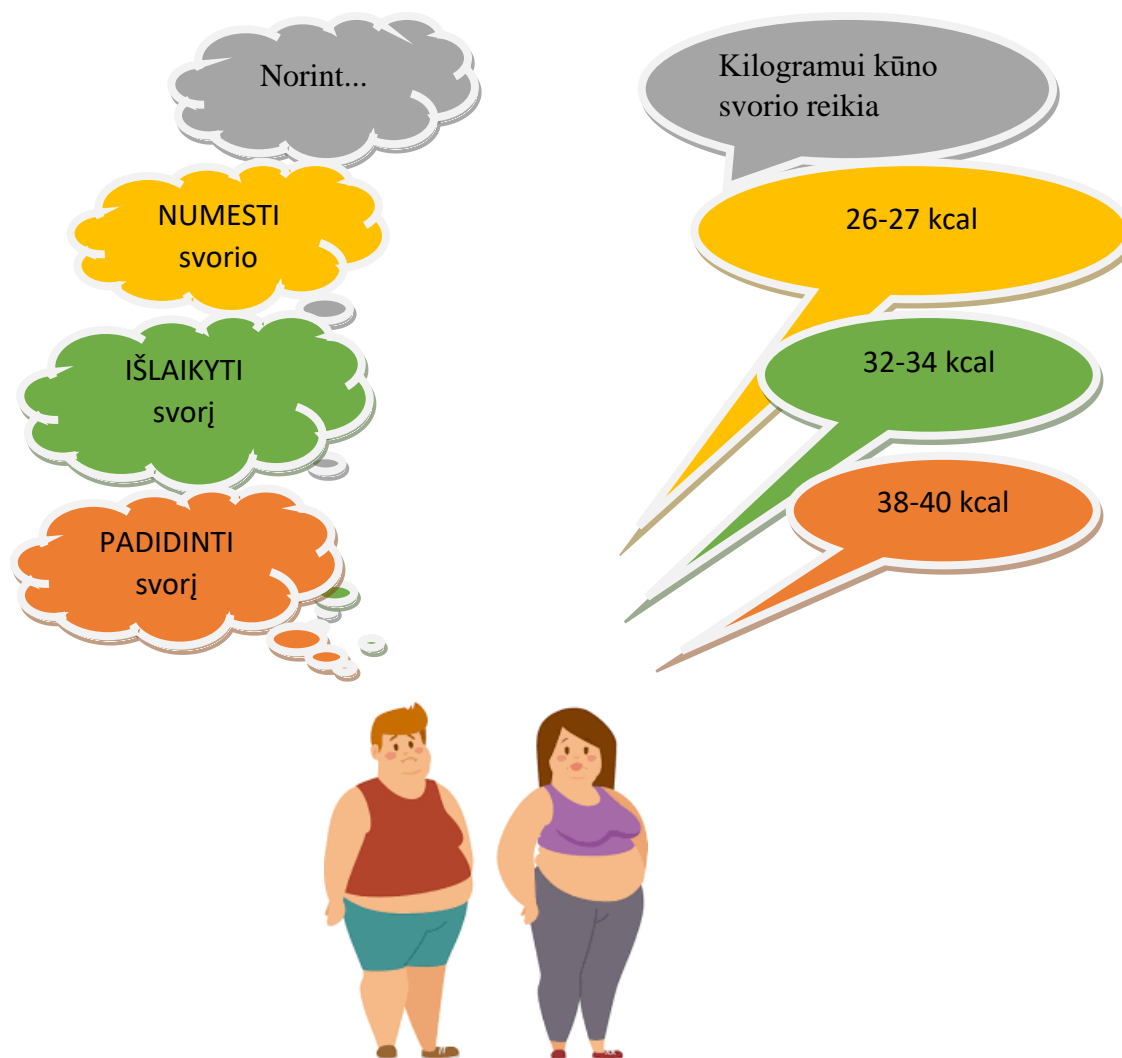
Tikslas turi būti realus. Pirmiausia pradėkite nuo tikslo sumažinti 5-10 proc. esamo svorio. Pavyzdžiui, jei sveriate 100 kg, tai tikslas numesti 5-10 kg.

## NORINT SUMAŽINTI SVORĮ 05-07 KG PER SAVAITĘ, REIKĖTŲ SUMAŽINTI 500 – 750 SUVARTOJAMŲ KALORIJŲ PER DIENĄ

- Susitelkite ties taisyklinga ir sveika mityba.
- Bet kuris maistas ir gėrimai yra tarsi maisto dėlionės dalis, kuri kiekviena patenkina organizmo mitybinius poreikius, bet negali viršyti limitų.
- Valgykite mažesnėmis porcijomis. Tam pasirinkite mažesnes lėkštes. Naudokite maisto kiekio matavimui, tą patį puodelį, kad būtų aišku ką suvalgote ar išgeriate. Galite net nustepti, kiek daug iš tiesų įsidedate į lėkštę.
- Stebėkite ką valgote bent 3 dienas. Žymėkite užrašuose ar mobiliosiose programėlėse. Tai parodys jūsų valgymo įpročius, kurių kartais net nepastebėsite ir padės suskaičiuoti kiek kalorijų suvalgote ir išgeriate kasdien.
- Reguliariai sverkitės – tai padės kontroliuoti ar suvalgote tinkamą kalorijų kiekį. Jei svoris didėja, dar sumažinkite kalorijų kiekį.
- Tikrinkite maisto sudėtį – kaloringumą. Maisto etiketėje rasite informaciją apie pridėtinius cukrus, sočiuosius riebalus, druską ir kalorijas, tada lengviau pasirinksite ar verta tą produktą valgyti.

### NUSTATYKITE SAVO DIENOS KALORIJŲ POREIKĮ

Kalorijų poreikis priklauso nuo amžiaus, lyties, fizinio aktyvumo. Bet galimas ir „greitasis“ apskaičiavimo metodas:





Jeigu nesinori skaičiuoti kalorijų, paprasta pasinaudoti „lėkštės“ principu. Standartinę 20-22 cm skersmens lėkštę lyg padaliname į 4 dalis:

- Du ketvirtadalius lėkštės sudaro **daržovės**, kuo įvairesnių spalvų, tuo geriau, nes tuo įvairesnių naudingų maisto medžiagų su jomis gauname. Būtinai valgykite žalios spalvos daržovių tokių kaip špinatai, Briuselio kopūstai, žaliosios pupelės.
- 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).

## **JEI NORIMA ATSIKRATYTI ANTSVORIO, REIKIA SUMAŽINTI SUVALGOMŲ KALORIJŲ KIEKĮ (-500 KCAL) IR PADIDINTI FIZINĮ AKTYVUMĄ**

Patariama judėti kasdien arba beveik kasdien bent po 30 min., kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotumėte. Kiekvienas gali rinktis prieinamiausią ir teikiančią malonumą 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, krepšinį, futbolą, plaukimą, aerobiką – sportuokite mažiausiai 1 val. 15 min. per savaitę. 1 minutė aktyvaus sporto lygi 2 minutėms vidutinio aktyvumo.

## PROFESIONALI PAGALBA

Pasiekti užsibrėžto tikslo nėra lengva. Jei norite sėkmingai pakeisti valgymo įpročius, subalansuoti mitybą bei gauti medikamentinį gydymą kreipkitės į gydytoją.

- Venkite pasyvaus gyvenimo būdo.
- Pradėkite nuo 10 minučių fizinės veiklos bent porą dienų per savaitę ir kaskart darykite šiek tiek daugiau.
- Ilgainiui pereikite į sudėtingesnę lygį.
- Jei jaučiate diskomfortą sportuodami, galite pakeisti pasivaikščiojimu.
- Stiprėsite eidami ilgesnį atstumą ir dažniau.
- Tiesiog pasirinkite sau tinkamą ėjimo tempą.
- Fiksuokite savo fizinį aktyvumą, skaičiuokite nueitų žingsnių per dieną skaičių.
- 30 min fizinės veiklos kasdien – 10 000 žingsnių kasdien.



*Informaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė,  
vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą  
Diana Gedminienė*