

Obsah

Úvod	11
1 Proč léčit obezitu? <i>MUDr. Dita Pichlerová, Ph.D.</i>	15
1.1 Definice obezity	15
1.2 Epidemiologie obezity	16
1.3 Etiopatogeneze obezity	20
1.4 Komorbidity obezity	29
1.5 Obezita a psychika	33
1.6 Obezita a mortalita	36
1.7 Obezita a COVID-19	37
1.8 Existuje metabolicky zdravá obezita?	39
1.9 Stigmatizace obezitou	40
1.10 Obezita jako chronické onemocnění	40
2 Obézní pacient v ambulanci praktického lékaře <i>MUDr. Dita Pichlerová, Ph.D.</i>	44
2.1 Diagnostika obezity v ordinaci VPL	45
2.2 Jak komunikovat s obézním pacientem	46
2.3 Cíle léčby obezity	47
2.4 Základy intervence v ambulanci VPL	48
2.5 Závěr	53
Příloha 1 – Redukční jídelníček	54
Příloha 2 – Seznam obezitologických a bariatrických center v ČR	62
Obezitologická centra v ČR	62
Odborná centra pro chirurgickou léčbu obezity	63
3 Dietoterapie obezity <i>Bc. Lucie Kašparová, DiS., Mgr. Kristina Šístková</i>	64
3.1 Anamnéza a spolupráce s pacientem	64
3.2 Časté chyby v jídelníčku obézních pacientů	65
3.3 Mýty ve výživě obézního pacienta	68
3.4 Dieta při různých onemocněních	71
3.5 Módní diety	72
3.6 Porce pokrmů	72
3.7 Pitný režim	76
3.8 Doplnky stravy	80
3.9 Redukce hmotnosti v dětském věku	82
Příloha 1 – Bílkoviny	85
Příloha 2 – Proteinové nápoje	88

Příloha 3 – Vzor záznamového archu týdenního jídelníčku	
Příloha 4 – Vybrané mléčné výrobky	90
Příloha 5 – Vybrané nápoje	92
4 Léčba obezity pohybem MUDr. Ing. Tomáš Větrovský, Ph.D.	94
4.1 Zdravotní benefity pohybu	94
4.2 Pohyb a regulace tělesné hmotnosti	96
4.3 Co doporučit svým pacientům	99
4.4 Jak účinně intervenovat	103
4.5 Závěr	107
5 Psychologické přístupy v léčbě obezity PhDr. Iva Málková	109
5.1 Psychika a kila navíc	109
5.2 Základy psychoterapie	112
5.3 Zjištění motivace pacienta ke změně návyků	115
5.4 Terapie pacienta s nízkou motivací ke změně	119
5.5 Terapie pacienta s vyšší motivací ke změně	122
5.6 Role psychologa v terapii obezity	136
6 Současné možnosti farmakoterapie obezity v České republice MUDr. Dita Pichlerová, Ph.D.	139
6.1 Výskyt obezity v ČR	139
6.2 Cílové BMI	140
6.3 Obezita a hypothalamus	140
6.4 Indikace antiobezitik	140
6.5 Nežádoucí účinky antiobezitik	141
6.6 Přehled antiobezitik v současnosti dostupných v ČR	141
6.7 Antidiabetika používaná v ČR s pozitivním vlivem na hmotnost	152
6.8 Budoucnost ve farmakoterapii obezity	152
6.9 Závěr	153
7 Léčba obézních pacientů s diabetem prof. MUDr. Martin Prázný, CSc., Ph.D.	156
7.1 Úvod	156
7.2 Vztah mezi obezitou a diabetes mellitus 2. typu	157
7.3 Klinické dopady redukce hmotnosti	158
7.4 Farmakoterapie obezity u diabetes mellitus 2. typu	158
7.5 Vliv antidiabetik na tělesnou hmotnost	160
7.6 Antidiabetika spojená s poklesem hmotnosti	162
7.7 Antidiabetika s neutrálním vlivem na tělesnou hmotnost	166
7.8 Antidiabetika spojená s přírůstkem tělesné hmotnosti	167
7.9 Léčba obezity u pacientů s diabetes mellitus 1. typu	170
7.10 Závěr	172

8 Bariatrická léčba obezity a diabetu <i>MUDr. Dita Pichlerová, Ph.D.</i>	177
8.1 Úvod	177
8.2 Jaký je princip účinku chirurgických postupů na léčbu diabetu?	178
8.3 Kritéria remise diabetu	180
8.4 Indikační kritéria bariatrické chirurgie	180
8.5 Kontraindikace bariatrických výkonů	181
8.6 Multidisciplinární péče	181
8.7 Příprava pacienta k bariatrickému výkonu	182
8.8 Některá mezinárodní prvenství české bariatrie	187
8.9 Standardizované metody v léčbě obezity	188
8.10 Nové experimentální postupy	195
8.11 Závěr	200
9 Experimentální a alternativní metody léčby obezity	
– mýty a omyly <i>MUDr. Dita Pichlerová, Ph.D.</i>	203
9.1 Dieta FODMAP	203
9.2 Histaminová dieta	204
9.3 Intermittent fasting (přerušované hladovění)	205
9.4 Vegetariánství	206
9.5 Další módní diety současné doby	207
9.6 Nutrigenetika a nutrigenomika	209
9.7 Fekální transplantace v léčbě obezity	209
9.8 Obezita a štítná žláza	211
9.9 Obezita a doplňky stravy	212
10 Obezita a sexualita <i>MUDr. Dita Pichlerová, Ph.D.</i>	215
10.1 Obezita a sex	215
10.2 Diabetes a sex	220
10.3 Sexuální dysfunkce u obézních žen po bariatrické léčbě obezity	221
10.4 Závěr	225
11 Obezita a neplodnost <i>doc. MUDr. Zlatko Pastor, Ph.D.</i>	229
11.1 Úvod	229
11.2 Ženská sterilita obézních žen a její etiologie	230
11.3 Mužská neplodnost	233
11.4 Závěr	237
12 Obezita a nádorová onemocnění <i>MUDr. Radka Obermannová, Ph.D.</i>	239
12.1 Etiopatogeneze	240
12.2 Adenokarcinom jícnu a gastroezofageální junkce	241
12.3 Kolorektální karcinom a karcinom pankreatu	243
12.4 Karcinom prsu	246

12.5 Karcinom endometria	248
12.6 Nádory ledvin	248
12.7 Karcinom prostaty	249
12.8 Bariatrické operace a riziko nádorových chorob	250
O autorech knihy	255
Rejstřík.....	259

Dita Pichlerová a kol.

Léčba obezity přehledně a prakticky

Vyloučení odpovědnosti

Autoři, recenzenti i vydavatel věnovali maximální možnou péči správnosti informací uvedených v této knize – všechny byly kontrolovány a uváděny do souladu s aktuálním stavem znalostí v době přípravy díla. Přesto však nelze s naprostou jistotou zaručit absolutní bezchybnost.

Z těchto důvodů se vylučují jakékoliv nároky na úhradu přímých, či nepřímých škod.

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Autoři

MUDr. Dita Pichlerová, Ph.D.

a

Bc. Lucie Kašparová, DiS.

PhDr. Iva Málková

MUDr. Radka Obermannová, Ph.D.

doc. MUDr. Zlatko Pastor, Ph.D.

prof. MUDr. Martin Prázný, CSc., Ph.D.

Mgr. Kristina Šístková

MUDr. Ing. Tomáš Větrovský, Ph.D.

Recenzenti

prof. MUDr. Martin Fried, CSc.

prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc.

© Dita Pichlerová, Lucie Kašparová, Iva Málková, Radka Obermannová, Zlatko Pastor,

Martin Prázný, Kristina Šístková, Tomáš Větrovský, 2020

© Axonite CZ, s.r.o., 2021

Šéfredaktor: Mgr. Jiří Široký

Marketing manager: Mgr. Dana Stripaiová

Grafická úprava: Jindřich Studnička

Ilustrace: Mgr. Jan Kacvinský

Jazyková redakce: Jana Procházková

Tisk: Marten spol. s r. o.

Vydalo nakladatelství Axonite CZ (www.axonite.cz) jako svou třicátou druhou knihu

První vydání, Mlečice 2021

Vyšlo v edici Asclepius

ISBN 978–80–88046–24–0