



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Zalecenia dla pacjenta z otyłością

Opracowanie autorstwa:

- mgr Marii Ptaszek.

1. Wstęp - znaczenie problemu otyłości

Otyłość stanowi jedno z najpoważniejszych wyzwań zdrowotnych XXI wieku. Uznawana jest przez Światową Organizację Zdrowia za chorobę przewlekłą, o złożonej etiopatogenezie i wieloczynnikowym podłożu (PTLO, 2024).

W ujęciu społecznym i zdrowotnym otyłość prowadzi do istotnych konsekwencji w zakresie jakości życia, aktywności zawodowej i społecznej, a także do wzrostu obciążenia systemu opieki zdrowotnej. Jest czynnikiem ryzyka dla rozwoju licznych chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca czy zwyrodnienia stawów (Szpital Bystra, 2022; PTD, 2024).

Coraz częściej podkreśla się także wpływ otyłości na zdrowie psychiczne pacjentów, w tym poczucie wstydu, wykluczenia społecznego oraz obniżonej samooceny, które prowadzą do trudności w podejmowaniu skutecznych działań prozdrowotnych (Szpital Siedlce, 2021).

Z punktu widzenia organizacji systemu ochrony zdrowia, rosnąca liczba osób z nadmierną masą ciała stanowi obciążenie zarówno dla szpitali, jak i podstawowej opieki zdrowotnej, co wymusza wprowadzenie standardów postępowania pielęgniarskiego uwzględniających potrzeby tej grupy pacjentów (PTD, 2024).





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

2. Definicja i klasyfikacja otyłości

Otyłość definiowana jest jako przewlekła, postępująca choroba metaboliczna, charakteryzująca się nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej w organizmie, przekraczającym jego fizjologiczne potrzeby i zdolności adaptacyjne. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia, otyłość stanowi istotne zagrożenie dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz społecznego, a jej rozpoznanie opiera się na wskaźnikach antropometrycznych umożliwiających ocenę stopnia nadwagi i rozmieszczenia tkanki tłuszczowej (PTD, 2024; PTLO, 2024).

Podstawowym narzędziem stosowanym w klasyfikacji otyłości jest wskaźnik masy ciała BMI (Body Mass Index), obliczany według wzoru: masa ciała (kg) / wzrost² (m²). Wartość BMI w przedziale 18,5-24,9 uznaje się za prawidłową, natomiast wartości od 25,0 do 29,9 oznaczają nadwagę, a wartość równą lub większą, niż 30,0 - otyłość (PTLO, 2024). W praktyce klinicznej wyróżnia się ponadto trzy stopnie otyłości:

- I stopień (BMI 30,0–34,9 kg/m²) - otyłość umiarkowana,
- II stopień (BMI 35,0–39,9 kg/m²) - otyłość znaczna,
- III stopień (BMI ≥40,0 kg/m²) - otyłość olbrzymia, tzw. patologiczna.

Wskaźnik BMI, choć powszechnie stosowany, nie uwzględnia jednak różnic w budowie ciała i rozmieszczeniu tkanki tłuszczowej, dlatego w ocenie klinicznej coraz częściej wykorzystuje się także inne parametry antropometryczne, takie jak wskaźnik stosunku obwodu talii do obwodu bioder ukryty w literaturze przedmiotu pod skrótem WHR (Waist-to-Hip Ratio) oraz tzw. wskaźnik talia-wzrost, a więc WHtR (Waist-to-Height Ratio).

Wskaźnik WHR obliczany jest jako stosunek obwodu talii do obwodu bioder. Służy on ocenie rozmieszczenia tkanki tłuszczowej, szczególnie w kontekście ryzyka metabolicznego. U kobiet wartości WHR powyżej 0,85, a u mężczyzn powyżej 1,0 wskazują na otyłość, która wiąże się z ryzykiem powikłań sercowo-naczyniowych i metabolicznych (Szpital Bystra, 2022; Szpital Rawicz, 2024). Z kolei WHtR jest prostym i czułym wskaźnikiem ryzyka otyłości trzewnej; wartości przekraczające 0,5 uznaje się za graniczne, powyżej których znacząco rośnie ryzyko rozwoju chorób metabolicznych (PTD, 2024).



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekłe Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Z klinicznego punktu widzenia otyłość dzieli się również na różne typy morfologiczne, odzwierciedlające lokalizację i charakter tkanki tłuszczowej. Otyłość prosta (pierwotna) stanowi najczęściej występującą postać choroby, uwarunkowaną nadmiernym spożyciem energii w stosunku do jej wydatku, bez towarzyszących zaburzeń endokrynologicznych.

Otyłość brzuszna (trzewna, androidalna) charakteryzuje się nagromadzeniem tłuszczu w okolicy jamy brzusznej i narządów wewnętrznych; to właśnie ten typ otyłości wiąże się z największym ryzykiem powikłań metabolicznych, takich jak insulinooporność, nadciśnienie tętnicze czy miażdżycza (PTLO, 2024). Otyłość sarkopeniczna występuje przede wszystkim u osób starszych i polega na współwystępowaniu zwiększonej masy tkanki tłuszczowej przy równoczesnym obniżeniu masy i siły mięśniowej. Ten typ otyłości prowadzi do ograniczenia sprawności ruchowej, zwiększonego ryzyka upadków oraz trudności w samoopiece, co stanowi szczególne wyzwanie dla zespołów pielęgniarzkich w opiece długoterminowej (Szpital Siedlce, 2021; LuxMed, 2024).

Wiedza o różnicach pomiędzy typami otyłości oraz o sposobach oceny ich nasilenia stanowi podstawę do indywidualizacji planu opieki pielęgniarzkiej i opracowania właściwych zaleceń zdrowotnych. Właściwa interpretacja wskaźników antropometrycznych umożliwia pielęgniarkom nie tylko monitorowanie skuteczności działań terapeutycznych, ale także wczesne wykrywanie zmian w stanie zdrowia pacjenta, co ma kluczowe znaczenie w profilaktyce powikłań otyłości.

3. Skutki zdrowotne i powikłania otyłości

Otyłość, jako przewlekła choroba metaboliczna, prowadzi do szeregu powikłań somatycznych, psychicznych oraz społecznych. Jej konsekwencje dotyczą niemal wszystkich układów organizmu, przyczyniając się do znacznego pogorszenia jakości życia, ograniczenia sprawności fizycznej i zwiększonej śmiertelności ogólnej (PTLO, 2024; PTD, 2024). Poniżej przedstawiono najczęściej obserwowane następstwa kliniczne otyłości (Szpital Siedlce, 2021; LuxMed, 2024):

A) układ metaboliczny i endokrynny:





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- cukrzyca typu 2,
- insulinooporność,
- dyslipidemia (hipercholesterolemia, hipertriglicerydemia),
- dna moczanowa,

B) układ sercowo-naczyniowy:

- nadciśnienie tętnicze,
- miażdżyca i choroba wieńcowa,
- niewydolność serca,
- udary mózgu i incydenty zakrzepowo-zatorowe,

C) układ oddechowy:

- obturacyjny bezdech senny,
- zespół hipowentylacji związanej z otyłością,
- spłycenie oddechu, obniżona pojemność płuc,

D) układ kostno-stawowy:

- choroba zwyrodnieniowa stawów kolanowych, biodrowych i kręgosłupa,
- przeciążeniowe uszkodzenia struktur mięśniowo-szkieletowych,
- ograniczona ruchomość i ryzyko upadków,

E) układ pokarmowy:

- stłuszczenie wątroby (niealkoholowa choroba stłuszczeniowa wątroby),
- kamica pęcherzyka żółciowego,
- refluks żołądkowo-przełykowy,

F) układ rozrodczy i hormonalny:

- zaburzenia miesiączkowania,
- zespół policystycznych jajników (PCOS),
- obniżona płodność u kobiet i mężczyzn,
- zaburzenia erekcji,

G) układ immunologiczny i skóra:

- przewlekły stan zapalny o niskim nasileniu,
- zwiększona podatność na zakażenia,
- grzybice i odparzenia w fałdach skórnych,
- ryzyko powstawania odleżyn,





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

H) sfera psychiczna i społeczna:

- zaburzenia emocjonalne i depresja,
- niska samoocena, stygmatyzacja społeczna,
- wycofanie z życia zawodowego i towarzyskiego,
- obniżona jakość życia i motywacji do leczenia.

4. Zalecenia pielęgniarские dla pacjenta z otyłością i jego rodziny i opiekunów

- **Spożywaj posiłki regularnie. Pamiętaj o śniadaniu, kolację zjedz 2-3 godziny przed snem.**

Prawidłowo zbilansowane żywienie stanowi fundament skutecznej terapii otyłości oraz kluczowy element profilaktyki jej powikłań. (PTLO, 2024; PTD, 2024).

- **Zjadaj 4-5 posiłków w ciągu dnia w małych ilościach, a same posiłki dziel na wzór „Talerza Zdrowego Żywienia”.**

Przy komponowaniu posiłków pamiętaj o $\frac{3}{4}$ talerza wypełnionego warzywami, owocami oraz pełnoziarnistymi produktami zbożowymi bogatymi w błonnik.

- **Pamiętaj o wdrażaniu i utrzymywaniu “diety redukcyjnej”.**

Podstawowym założeniem diety redukcyjnej jest utrzymanie umiarkowanego deficytu energetycznego, zwykle w granicach 500-800 kcal dziennie, co pozwala na stopniową utratę masy ciała w tempie około 0,5-1 kg tygodniowo (PTD, 2024). Zbyt gwałtowna redukcja kalorii może prowadzić do niedoborów pokarmowych, spadku masy mięśniowej i efektu jo-jo.

- **Zadbaj o odpowiednią jakość produktów białkowych w diecie.**

Wybieraj nasiona roślin strączkowych, ryby, chude mięso, produkty mleczne do 2% zawartości tłuszczu oraz jaja. Wszystkie spożywane posiłki powinny zawierać produkty o wysokiej wartości odżywczej, powinny być bogate w błonnik, witaminy i sole mineralne (Szpital Bystra, 2022).

- **Jedz powoli, w spokojnym otoczeniu, dokładnie przeżuвай każdy kęs.**





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- **Unikaj jedzenia posiłków przed telewizorem lub komputerem, nie używaj telefonu przy jedzeniu.**

Takie zachowania sprzyjają kontroli łaknienia i poprawiają percepcję sytości (LuxMed,2024).

- **Ogranicz spożycie soli ze wszystkich źródeł do 5-6g dziennie (jednej małej łyżeczki).**
- **Unikaj produktów wysokoprzetworzonych, bogatych w tłuszcze trans, sól i cukry proste.**

Ograniczaj spożywanie słodczy, posiłków typu fast food, napoi gazowanych oraz żywności typu instant. Zgodnie z wytycznymi Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości, pacjent powinien dążyć do ograniczenia spożycia energii pochodzącej z tłuszczów do poniżej 30% całkowitej wartości energetycznej diety, z czego mniej niż 10% powinny stanowić tłuszcze nasycone (PTLO, 2024).

- **Wyeliminuj alkohol z diety, zrezygnuj z palenia tytoniu.**
- **Do obróbki posiłków wykorzystuj gotowanie w wodzie oraz na parze, duszenie, pieczenie. Unikaj smażenia na głębokim tłuszczu.**
- **Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie.**

Odpowiednie nawodnienie organizmu stanowi istotny element diety redukcyjnej. Zaleca się przyjmowanie około 1,5-2 litrów płynów dziennie, głównie w postaci wody mineralnej, herbat ziołowych lub niesłodzonych napojów. Unikanie słodzonych napojów i alkoholu pozwala ograniczyć nadmiar „pustych kalorii” (Szpital Rawicz, 2024).

- **Kontroluj regularnie RR i glikemię.**
- **Wysypiaj się 7-8 godzin dziennie snu.**
- **Korzystaj z częstego przebywania na świeżym powietrzu.**

Aktywność fizyczna stanowi nieodzowny element terapii otyłości, wspierający redukcję masy ciała, poprawę metabolizmu i ogólnej kondycji psychofizycznej pacjenta. Właściwie dobrany wysiłek sprzyja utrzymaniu efektów diety oraz ogranicza ryzyko nawrotu choroby (PTLO, 2024).

Zaleca się aktywności o umiarkowanej intensywności, dostosowane do wieku, wydolności i chorób współistniejących pacjenta. Najczęściej rekomendowane formy ruchu to marsz, pływanie, jazda na rowerze stacjonarnym oraz nordic walking, które charakteryzują się





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niezależnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

niskim ryzykiem urazów i są dobrze tolerowane przez osoby z nadmierną masą ciała (Szpital Bystra, 2022; PTD, 2024). Ważne, by pacjent wybierał aktywności sprawiające mu przyjemność.

Zgodnie z aktualnymi zaleceniami (PTD, 2024) aktywność fizyczna powinna być wprowadzana stopniowo, rozpoczynając od krótkich sesji (15-20 minut dziennie).

- **Dbaj o higienę i dobre osuszanie skóry, obserwuj ciało w kierunku ran, dokładnie ją pielęgnuj, dbaj o stopy.**

Skóra pacjentów z otyłością wymaga regularnej kontroli pod kątem zaczerwienień, pęknięć, otarć i miejsc o zwiększonym ucisku. Zaleca się stosowanie kremów ochronnych, delikatne mycie, osuszanie fałdów skórnych oraz częstą zmianę pozycji w przypadku osób leżących. (Szpital Rawicz, 2024).

Dostosowanie ubioru i obuwia do potrzeb pacjenta zwiększa komfort i bezpieczeństwo podczas codziennych czynności oraz aktywności fizycznej. Wskazane jest używanie odzieży przewiewnej, dobrze dopasowanej oraz obuwia stabilizującego stawy i zmniejszającego ryzyko urazów (PTLO, 2024).

- **Regularnie odbywaj wizyty kontrolne u specjalistów.**
- **Systematycznie przyjmuj leki według zaleceń lekarzy.**
- **Ważne jest wsparcie rodziny i pomoc w czynnościach życia codziennego.**

Wsparcie emocjonalne stanowi integralny element kompleksowej opieki nad pacjentem z otyłością (Szpital Siedlce, 2021; LuxMed, 2024). Problematyka związana z nadmierną masą ciała często wiąże się z doświadczeniem stygmatyzacji, obniżoną samooceną oraz zaburzeniami nastroju, co może utrudniać przestrzeganie zaleceń terapeutycznych.

Bibliografia

- Kasprovicz, A. Zalecenia żywieniowe w nadwadze i otyłości [PDF]. Mazowiecki Szpital Wojewódzki im. Jana Pawła II w Siedlcach.
https://szpital.siedlce.pl/tiny_files/dietetyka/13.pdf
- Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości (PTLO). (2024). Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na otyłość 2024. Stanowisko Polskiego





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Towarzystwa Leczenia Otyłości [PDF].

https://ptlo.org.pl/resources/data/forms/aktualnosci/258/ws_ptlo_otylosc_2024_final.pdf

- LuxMed. Dieta na otyłość. <https://www.luxmed.pl/dla-pacjenta/artykuly-i-poradniki/dieta-na-otylosc>
- Nowak, A. Zalecenia żywieniowe w nadwadze i otyłości [PDF]. https://www.szpitalrawicz.pl/wp-content/uploads/2024/03/Zalecenia_zywieniowe_w_nadwadze_i_otylosci.pdf
- Szpital Bystra. (2022). Zalecenia w nadwadze i otyłości [PDF]. <https://szpitalbystra.pl/wp-content/uploads/2022/10/12.-Zalecenia-w-nadwadze-i-otylosci.pdf>
- Polskie Towarzystwo Dietetyki (PTD). (2024). Standardy leczenia dietetycznego otyłości 2024 [PDF]. <https://ptd.org.pl/standardy-leczenia-dietetycznego-otylosci-2024/>

