



METODY LÉČBY OBEZITY

Každý teoreticky ví, jak zhubnout. Ale málokdo to dokáže, a ještě méně lidí dokáže zhubnout trvale. V následujícím textu se seznámíte s metodami léčby obezity ve spolupráci s lékařem, které v různých kombinacích povedou k dlouhodobým výsledkům.

Redukční dieta



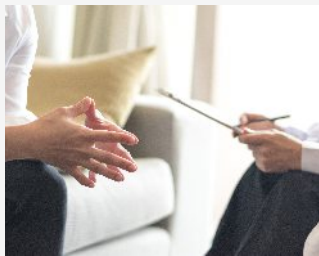
Žádné dlouhodobé hubnutí se neobejde bez redukční diety. Aby bylo vaše hubnutí úspěšné, je potřeba znát váš současný energetický příjem a podle něj nastavit reálný plán.

Pohybová aktivita



Zvláště pro ty, kteří si chtějí udržet pokles hmotnosti, je pohyb zásadní. Pro zlepšení zdravotního stavu je navýšení pohybové aktivity účinnější než redukční dieta.

Psychologie a psychoterapie



Pochopení, proč sahám po určitém jídle nebo nápoji, je zcela zásadní pro volbu dalšího postupu. Pokud si sami uvědomujete, že zajídání stresu je váš problém, určitě může hrát psycholog v úspěšné redukci hmotnosti důležitou roli.

Léky na hubnutí



Mají velký význam, protože pomáhají snižovat hmotnost nad rámec běžných postupů. Snižování hmotnosti o několik kilogramů navíc může být rozhodující nejen pro příznivé ovlivnění cukrovky, vysokého krevního tlaku, ale také například pro psychiku, snížení operačního rizika, snazší rehabilitaci po operaci apod.

Informace o těchto lécích vám může poskytnout pouze lékař. Reklama na tyto přípravky je v ČR zakázána.

Bariatrie



Chirurgické řešení obezity je velmi efektivní nejen při snižování hmotnosti, ale i pro kompenzaci či léčbu cukrovky. Ukazuje se, že operace je optimální, pokud se podaří co nejvíce zhubnout předchozími postupy včetně farmakoterapie. Tím je nejen nižší operační riziko, ale po delší přípravě se pravděpodobně s operací pacient lépe vyrovná.

A co to ostatní?

Akceptujete-li, že obezita je nemoc, poraďte se nejdříve se svým lékařem. V televizi, časopisech i na internetu se setkáte s reklamou na různé volně prodejné přípravky, které slibují pokles tělesné hmotnosti. Přířímý účinek těchto přípravků na snížení hmotnosti nelze očekávat.

