



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی شیراز



عنوان: چاقی - تغذیه



تهیه کننده: مریم زارعی کارشناس پرستاری

منابع:

- krause's food and nutrition diet therapy, 12th ed
2018

تاریخ تدوین: 1400/04/20

تاریخ آخرین بازنگری: تابستان 1401



«مرکز آموزشی درمانی حافظ»



عمل جراحی

یکی از راههای کاهش وزن برداشتن قسمتی از معده به وسیله عمل جراحی می باشد. این عمل باعث کوچک شدن معده می شود، در نتیجه بعد از خوردن حجم کمی از غذا احساس سیری به وجود می آید. این روش درمانی بیشتر در مواردی به کار گرفته می شود که چاقی خطرناک باشد و رژیم غذایی و دارو موثر نباشد. از عوارض این روش جراحی می توان عفونت زخم جراحی، به وجود آمدن لخته در خون (آمبولی)، حالت تهوع و استفراغ را نام برد.

توصیه های لازم به افراد چاق:

- کاهش تدریجی وزن حدود نیم کیلوگرم در هفته
- پیروی از یک رژیم غذایی متعادل با توجه به شرایط جسمانی
- مصرف صبحانه به عنوان یک وعده غذایی مهم
- مصرف کافی آب و مایعات
- پرهیز از مصرف نوشابه های شیرین و گاز دار
- استفاده از سالاد، سبزی و یا سوپهای رقیق قبل از غذا جهت کاهش اشتها
- کاهش مصرف نمک، شیرینی، شکلات، غذاهای چرب و سرخ شده
- پخت مواد غذایی به صورت آب پز، بخار پز و کبابی
- افزایش فعالیت بدنی و ورزش منظم
- جایگزین کردن نان های سبوس دار (نام معمولی) به جای نان سفید(نام فانتزی)
- پرهیز از رژیم های خیلی سخت، کم کالری و خودسرانه
- استفاده از آبغوره و آبلیمو به جای سس مایونز و سس سالاد

تعریف:

افزایش میزان چربی بدن به صورت موضعی یا عمومی را چاقی می گویند

عمده ترین عوامل چاقی:

- سابقه خانوادگی
- پرخوری و مصرف زیاد چربی و قندهای ساده
- کم تحرکی
- اختلالات هورمونی

عوارض چاقی:

- بیماری های قلبی ، عروقی
- فشارخون بالا
- دیابت نوع دو
- سرطان
- سنگ های صفراوی

وزن طبیعی و چگونگی محاسبه آن:

وزن طبیعی وزنی است که در آن فرد ضمن داشتن اندامی متناسب احساس سلامتی نیز داشته باشد .

ساده ترین روش محاسبه آن استفاده از فرمول زیر است :

100 - قد = وزن طبیعی

شاخص توده بدنی با BMI روش دقیق تری برای تعیین وضعیت بدن از نظر چاقی می باشد .

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)}^2}$$

اگر نقطه BMI شما از 30 بالاتر باشد شما به چاقی درجه 1-3 مبتلا می باشید و باید به مشاور تغذیه مراجعه نمائید .

اگر نقطه BMI شما بین 25-30 باشد شما دارای اضافه وزن می باشید و باید به مشاور تغذیه مراجعه نمائید .

اگر نقطه BMI شما بین 18/5-25 باشد شما جزء افراد طبیعی هستید و می توانید از تمام گروههای غذایی استفاده کنید .

اگر نقطه BMI شما کمتر از 18/5 باشد شما جزء افراد لاغر می باشید و باید به مشاور تغذیه مراجعه نمائید .

درمان چاقی

* تغذیه صحیح

رعایت اصول تغذیه زیر جهت کاهش وزن ضروری است :

کاهش انرژی دریافتی ما از رژیم صحبت نمی کنیم چون رژیم یعنی محدودیت ، بلکه از تغذیه صحیح صحبت می کنیم . یکی از بهترین روشهای درمان چاقی ، ریال کاهش انرژی دریافتی است شما می توانید با کمک یک متخصص تغذیه برنامه غذایی مناسبی را برای خود تنظیم نمائید تا ضمن تامین مواد مغذی کافی ، ذخایر چربی برای تامین انرژی روزانه مورد استفاده قرار گیرد .

تا آنجا که ممکن است از مصرف مواد غذایی نامناسب مانند غذاهای

پرچرب و شیرین دوری کنید ، تا در کاهش وزن خود موفق تر

باشید . شما باید تلاش کنید تا حداقل هفته ای نیم کیلوگرم وزن

خود را کاهش دهید.

*** برای تغییر برنامه نادرست غذایی خود از همین حالا شروع کنید اگر**

بگوئید فردا مطمئن باشید که هرگز شروع نخواهید کرد

• ورزش

ورزش در کاهش وزن بسیار موثر است . توصیه می شود که روزانه

به مدت 30 دقیقه یا بیشتر ورزش کنید .

• دارو

هیچ دارویی وجود ندارد که ضمن کاهش وزن عوارض جانبی به همراه

نداشته باشد و صدمه ای به بدن نرساند ، به طور مثال بعضی از این داروها

مانع جذب چربی غذا و در نتیجه مانع جذب ویتامین های محلول در

چربی می شوند و ویتامین های محلول در چربی شامل ویتامین E ، K ،

D ، A می باشد .