

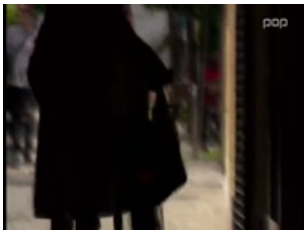
Zdravljenje **debelosti**



POP TV, 06.06.2023, **PREVERJENO**, 22:47

ALENKA ARKO (voditeljica)

Čeprav vreme ni nič poletno pa smo vendarle v juniju, ko marsikdo z nelagodjem tlači nase kopalke, ki so postale čez leto premajhne. Seveda hitre diete ponavadi niso recept za uspeh. O tem bo pripovedovala danes osebna trenerka, ki je izgubila 60 kg in šla potem na operacijo odvečne kože. In kakšno je novo zdravilo za hujšanje, ki je v svetu pravi hit? Ga predpišejo že tudi naši zdravniki?



ADI OMERVIČ (novinar)

Nekateri pred poletjem brez težav izgubijo odvečne kilograme, medtem ko drugi, ki poskušajo doseči postavbo za na plažo, končajo z obliko, ki bi se je najbolj prilegal kopalni plašči iz starega šotora. V svojem brezupnem lovu na sanjsko telo preizkušajo številne diete, ki obljublajo hitro izgubo kilogramov, vendar je edina stvar, ki se tanjša, njihova denarnica. Zgodba Katje Poš spominja na filmski scenarij z naslovom popolna preobrazba. Imela je 130 kg, danes pa je osebna trenerka in tehta 55 kg. Že v otroštvu se je soočala z odvečnimi kilogrami, v najstniških letih je preizkušala številne diete, ampak nobena ni zares delovala.



KATJA POŠ (osebna trenerka)

Od ločevalne do jajčne, do, ne vem, mislim tega je bilo ogromno, da bi bilo čim bolj instant, čim hitreje, da bi čim hitreje prišla do nekih rezultatov, saj so bili vidni sicer tudi na hiter način, ampak potem dobiš duplo nazaj. Sam sebe obsojaš, da ti spet ni uspelo po neki dieti, spet si se zredil in se mi zdi, da je tisto potem še hujše in še bolj bredeš v nek krog, pa še bolj ješ.



ADI OMERVIČ (novinar)

Občutke nervoze, žalosti in stiske je vedno potlačila s hrano.

KATJA POŠ (osebna trenerka)

Se mi zdi, da sem čisto nekontrolirano potem posegala po taki nezdravi hrani, po sladkarijah in se prenažirala.



ADI OMERVIČ (novinar)

Kompulzivno prenažanje spremljalo tudi odraslih letih, ko je postala mama.

KATJA POŠ (osebna trenerka)

Moji hčeri, takrat je bila še v vrtcu, ta starejša hčera in so rekli, vrstniki so se hecali pač kakšno mamico ima in najhujše od vsega je bilo to, da mi v bistvu ona ni želela tega povedati, sem izvedela pootem od znanke to in ko sem jo vprašala, sem rekla Alina, povej mi, kaj je bilo, kaj se je zgodilo, je rekla veš, mami, ti si meni lepa takšna, kot si in se mi zdi, da to me je pa najbolj prizadelo. To je bil tisti triger, ko sem rekla zdaj pas dovolj in ne bom čakala ne na ponedeljek ne na naslednji mesec, ampak sem začela tisti dan.



ADI OMERVIČ (novinar)

Hujšanje iz jeze je bilo ekstremno, skoraj povsem je prenehala jesti. Kilogrami so sicer hitro padali, vendar so kmalu v ospredje prišle zdravstvene težave.

KATJA POŠ (osebna trenerka)

Začeli izpadati lasje, seveda telo ni dobilo nobenih makrohranil, ki jih potrebuje, nobenih vitaminov, nič. Jaz tako pravim danes, to je še najmanj, kar se je zgodilo, da so mi lasje izpadali



in potem sem mogla v bistvu se naučiti, kako jesti, da kljub temu hujšam, pa da dobi telo vse, kar rabi.

ADI OMERVIČ (novinar)

Ugotovila je, da je pravilno hujšanje tek na dolge proge.

KATJA POŠ (osebna trenerka)



Zdaj pa v bistvu potem, ko so sem se začela učiti, kaj sploh moje telo rabi, kaj je treba, potem pa sem jedla vse, tako da sem videla, da kljub temu lahko ješ čisto vse, še vedno hujšaš, ampak moraš biti pa v kalorijskem deficitu.

ADI OMERVIČ (novinar)

Vsi vemo, da moramo pojesti manj, kot telo potrebuje, če želimo shujšati, vendar zgolj štetje kalorij ne zagotavlja rezultata.



JERNEJ OGRIN (prehranski svetovalec)

To, da nekomu reči, da je debel in da naj poje manj, ni okej. In to, da nekomu reči, da je suh in naj poje več, ravno tako ni ok. Veš, kaj pa je ful ok? To, da se brigaš zase in za svojo prehrano.

ADI OMERVIČ (novinar)

Ne zrediš se od božiča do novega leta, ampak od novega leta do božiča, meni prehranski svetovalec Jernej Ogrin, vplivnež z družbenih omrežij, ki je mnogim pomagal shujšati brez diet in strogih jedilnikov.

JERNEJ OGRIN (prehranski svetovalec)

Dieta, ki je najboljša za posameznika, ne rabi imeti imena, ne rabi imeti keto, paleo, kakorkoli že, ampak je to dieta, ki jo posameznik lahko vzdržuje dolgoročno in mu dolgoročno omogoča rezultate. Ponavadi gre za spremembo celotnega life styla. Eni celo rečejo, da moramo postati druga oseba, da nekaj lahko dosežemo na dolgi rok, sprememba identitete, sprememba prioritet tako na izbiri živil kot na količinah, telesna aktivnost, spanje, vse to ima lahko nek dolgoročen vpliv na našo telesno maso, na naše zdravje.

ADI OMERVIČ (novinar)

Težko je. Sprememba navad je zelo dolgotrajen proces, **debelost** pa je posledica različnih življenjskih dejavnikov.

JERNEJ OGRIN (prehranski svetovalec)

Včasih ljudi zanima, kdo je oziroma kaj je glavni krivec za **debelost** in radi s prstom kažejo kruh, maščobe, cukar, ne vem kaj in mislim, da to veliko napačnih sporočil daje, ker ni toliko preprosto. Nimamo glavnega krivca za **debelost**, **debelost** je zelo kompleksen problem. Če bi imeli glavnega krivca, če bi nam lahko pokazali s prstom, bi do zdaj že imeli rešitev.

ADI OMERVIČ (novinar)

Prst bi lahko usmerili vase. Morda se je celo treba vrniti nazaj v otroštvo, da bi lažje razumeli določene vzorce. Osebna trenerka Katja je to storila s pomočjo psihoterapije.

KATJA POŠ (osebna trenerka)

Jaz več nisem hrane jemala kot sredstvo za tolažiti se in nekje je začelo to udarjati ven pri meni in takrat sem doživela napad panike prvi, tesnoba, padla sem v rahlo **depresijo** in na potem sem se soočala s temi psihičnimi problemi in šele takrat sem pol ugotovila, kaj pomeni, v bistvu kaj sem sploh počela celo življenje, se pravi, da sem tlačila s hrano vse, kar me je mučilo, kar razjedalo.

ADI OMERVIČ (novinar)



Izgubila je več kot 60 kg, zdravstveno zavarovanje ji je zato celo pokrilo kirurško odstranitev odvečne kože.

KATJA POŠ (osebna trenerka)

Sem imela v planu samo odvečno kožo okrog trebuha, ampak glede na to, koliko kil sem shujšala, je bilo potrebno še potem in na nogah in na rokah odstraniti odvečno kožo.

ADI OMERVIČ (novinar)



Odvečno kožo ji je odstranil specialist plastične rekonstrukcije in estetske kirurgije Miran Križančič. Ljudje smo različnih postav, nekateri lahko pravilno in počasi hujšajo, pa bodo še vedno imeli maščobne zaloge okoli pasu ali na stegnih, problematična maščobna območja lahko zdravniki uspešno odstranijo z liposukcijo.

MIRAN KRIZANČIČ, dr. med. (spec. plastične, rekonstruktivne in estetske kirurgije)

To še posebej postaja problematično oziroma razvidno z leti, namreč če pogledamo mamo, pa hčerko, vidimo drastične razlike v telesu, torej v postavi taki, kot je, pa kljub temu, da imata recimo enak jedilnik vsak dan, ker mama kuha enako **za** oba. To je težava, ki se je dejansko tudi na vse te načine, torej z **zdravo prehrano**, s fizično vadbo ne moremo na ta način rešiti.

ADI OMERVIČ (novinar)

Liposukcija je hiter način oblikovanja telesa, vendar določene lastnosti lahko spremenimo le v okviru lastne genetike.



MIRAN KRIZANČIČ, dr. med. (spec. plastične, rekonstruktivne in estetske kirurgije)

V podkožje se gre s kanilo, torej to je na nek način ena slamica, po kateri se potem to maščobo posrka in ta način oblikuje telo. Torej razumljivo je, da nekako to ne more biti na zavarovalnico.

ADI OMERVIČ (novinar)

Cena liposukcije je v zasebnem zdravstvu odvisna od količine maščob, ki odstranijo in števila področij, ki jih obdelajo.



MIRAN KRIZANČIČ, dr. med. (spec. plastične, rekonstruktivne in estetske kirurgije)

Cenovno so to recimo od 1.000 do 5.000 **EUR** recimo razponi. Pri takem posegu recimo sodeluje 5 do 6 ljudi. Rezultat je viden takoj, je pa res, da nekaj časa v tkivu še oteklina zaradi posega, ker je le to invaziven poseg. Liposukcija je pravzaprav trajno odstranjevanje maščobnih celic. Princip debeljenja je to, da se tiste obstoječe celice, kar so v našem telesu povečajo, ni da bi se množile, da bi jih bilo vedno več. se pravi, če jih fizično odstranimo, tiste, ki so povečane, jih več ni in se več ne morejo debeliti.

ADI OMERVIČ (novinar)

60 % Slovencev ima težave s povečano **telesno težo**, pandemija **debelosti** je velika težava zdravstva, ker vpliva na razvoj številnih kroničnih obolenj. Zato država v zdravstvenih domovih organizira brezplačne centre **za krepitev zdravja**, pojasni vodja programa **za** hujšanje Jerneja Filipič iz Zdravstvenega doma Vrhnika. Program, ki narekuje celostno življenjsko spremembo je namenjen le tistim, ki imajo že tvegane zdravstvene dejavnike. Kako prideš v program, kaj so kriteriji?

JERNEJA FILIPIČ (vodja programa, **Center za krepitev zdravja ZD Vrhnika**)

Torej indeks telesne mase mora biti nad 30 oziroma nad 27, v kolikor je prisotna srčno-žilno ogroženost. Starost je namenjena **za** osebe nad 19 let.

ADI OMERVIČ (novinar)

Z vsakim kandidatom najprej opravijo individualni pogovor in pripravijo načrt **za** dolgoročno spremembo življenjskega sloga.





JERNEJA FILIPIČ (vodja programa, **Center za krepitev zdravja ZD Vrhnika**)

Velikokrat v ozadju ni samo prehranjevanje oziroma imam 130 kg, ampak so tudi neki drugi psihološki duševni razlogi oziroma stres v našem hitrem tempu življenja in je potrem treba najti z njim nek balans, kako bomo to **telesno težo** oziroma skušali zniževati oziroma telesno maso.

ADI OMERVIČ (novinar)

Napotitev v centre **za krepitev zdravja** je čedalje več, samo na Vrhniki jih je bilo lani več kot 800 in večina jih je visoko motiviranih **za** hujšanje.



JERNEJA FILIPIČ (vodja programa, **Center za krepitev zdravja ZD Vrhnika**)

Večina vseh teh oseb, ki so k nam že prišli, so vsi že hujšali, ni to njihovo prvo. Mi pa želimo zniževati telesno maso, ne hujšati, ne stradati, ampak na nek dolgoročni spremembi načina življenja.

ADI OMERVIČ (novinar)

Povprečna starost udeležencev pada. Sprva je bilo povprečje kandidatov 65 let.



JERNEJA FILIPIČ (vodja programa, **Center za krepitev zdravja ZD Vrhnika**)

Trenutno imamo starost 48 let povprečje in večina vseh teh udeležencev je v aktivnem načinu življenja, torej imajo službe, imajo družine in tukaj so potem, ko sami rečejo, rezultati ogromni, ker lahko v njihov način življenja vključijo tudi te spremembe, ki so se jih tukaj naučili.



ADI OMERVIČ (novinar)

Enainštiridesetletni Primož Merlak je po novem letu tehtal 117 kg. Vključil se je v program in v manj kot pol leta uspel shujšati **za** kar 15 kg.

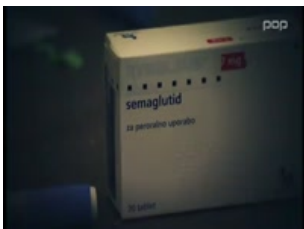
PRIMOŽ MERLAK (kandidat programa **za** hujšanje)

Sem res zadovoljen s komplet programom, ki je, ker so svetovali na en tak pravilen način in prehrano sem nekako obrnil, sem spremenil določene navade. Namesto kavo s smetano, pa z dvema sladkorjema zdaj pijemo kavo z mlekom brez sladkorja in take majhne spremembe tudi pripeljejo do potem do velikih rezultatov.



ADI OMERVIČ (novinar)

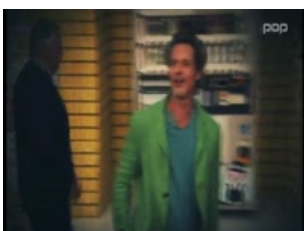
Za žeje se pije voda, zaužije se manj mesa in več zelenjave. Janja Gutnik je v programu že eno leto in uspela je izgubiti 4 kilograme, čeprav ni veliko, pravi, da je morala v življenju narediti velike spremembe.



JANJA GUTNIK (kandidatka programa **za** hujšanje)

Zdaj sem res pomembna jaz. Vsak dan res hodim vsak dan. Nabavila sem si še enega kuža, tako da imam sprehode vsak dan, res ni važno, ali je to dež, ali je sonce ali je sneg, sprehodi morajo biti, tako da upam, da sem na pravi poti, da bo to dolgoročno mi uspelo.

ADI OMERVIČ (novinar)

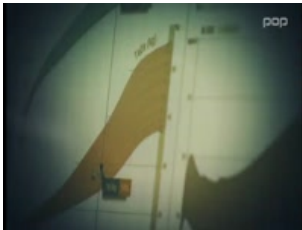


Jožica Blatnik iz Ljubljane je prav tako upokojenka. Zdravljenja **debelosti** se je lotila s pomočjo zdravil. Njen rezultat je kar trikrat boljši. v pol leta je izgubila že 15 kg.

JOŽICA BLATNIK

Lažje se priklonim, lažje hodim, lažje grem. Recimo jaz sem, jaz se prej nisem mogla toliko gibat, nisem, v bistvu sem bila nekako kar odvisna od avta, zdaj že grem, avto pustim in grem peš, ker enostavno lažje hodiš.

ADI OMERVIČ (novinar)



Dobila zdravilo ozempic, ki vsebuje snov semaglutid, ki je primarno namenjen zniževanju krvnega sladkorja, pojasni Boštjan Martinc, nacionalni koordinator za diabetes pri Lekarniški zbornici.

DR. BOŠTJAN MARTINC (Javni zavod lekarna Ljubljana)

Moram reči, da v zadnjem času opažamo veliko povečane zanimanja za tovrstno zdravilo. Verjetno gre tudi v določeni meri seveda na račun tako imenovane offlabel indikacije, ki je namenjena seveda za hujšanje.

ADI OMERVIČ (novinar)

Zdravilo je v tabletah ali injekcijskem peresu, ki se v predel trebuha vbrizga enkrat tedensko, deluje pa kot zaviralec apetita.

JOŽICA BLATNIK

To se pravi jaz sem si lahko na krožnik naložila veliko stvari, poln krožnik, samo ga nikakor nisem mogla pojesti.

ADI OMERVIČ (novinar)

To je, ko ste začeli semaglutid jemati.

JOŽICA BLATNIK

Ja, nisem mogla pojesti, to se pravi, da sem pojedla pol manj in to, če sem pa pojedla več, me je pa začelo v želodcu tiščati, to se pravi je bil znak, da si nekaj narobe naredil.

ADI OMERVIČ (novinar)

Zdravilo iz snovi semaglutid lahko pacient za mesečno terapijo pridobi izključno na podlagi zdravniškega recepta, belega z doplačilom 80 **EUR** ali zelenega, ki ga krije zdravstvena zavarovalnica.

DR. BOŠTJAN MARTINC (Javni zavod lekarna Ljubljana)

Vemo, da je s strani evropske agencije bilo izdano priporočilo oziroma obvestilo za zdravstvene delavce, ki priporoča, da se to zdravilo uporablja samo za bolnike s sladkorno boleznijo. Naj še enkrat ponovim, da gre to zgolj za priporočilo. Ni obvezujoče narave, še vedno ima zdravnik tisto ekskluzivno pravico, da se sam odloči, za kaj konkretno bo pri konkretnem pacientu to zdravilo seveda uporabljal.

ADI OMERVIČ (novinar)

Kardiolog Marko Gričar je Jožici Blatnik predpisal zdravilo, ker ima težave s srcem. Ima tudi astmo in odvečni kilogrami vplivajo na delovanje celotnega telesa.

MARKO GRIČAR (specialist kardiologije, Zdravstveni center Lorena)

Ne gre za izdajo recepta, kot da ostalih problemov ni in kot da je to edini način zdravljenja. Zdravljenje **debelosti** ali prekomerne telesne mase z zdravili je eden od elementov. Prilagoditve življenjskega sloga, učenja človeka o pripravi obrokov, oblikovanju obroku, manjšanju obroka, počasnem jedenju, pravi izmeri živil.

ADI OMERVIČ (novinar)

Zdravilo je zgolj košček muzika, vendar brez zdravila zdravljenje **debelosti** ni učinkovito.

MARKO GRIČAR (specialist kardiologije, Zdravstveni center Lorena)

Iz **debelosti** izvirajo sladkorna bolezen, koronarna bolezen, hipertenzija, spalna apneja, hiperlipidemija, to so najpogostejše kronične nenalezljive bolezni, ki imajo največji smrtni davek. To, kar sem naštel, povzroči 90 % smrti na svetu. **Debelost** vodi v te bolezni, ki povzročijo 90 % smrti na svetu in mi se obnašamo, kot da **debelost** ni problem. Se pa zelo intenzivno ukvarjamo

z vsemi zapleti **debelosti**, ne da bi prijeli bika za roge, ampak ga lovimo za rep in smo nenehno pobrcani.

ADI OMEROVIČ (novinar)

Novo zdravilo spominja na zgodbo o viagri, ki je bilo najprej razvito za zdravljenje angine. Danes ima modra tabletki povsem drug namen. Zdravila, ki vsebujejo semaglutid, so prvotno namenjena sladkornim bolnikom, vendar so zaradi dobrih rezultatov hujšanja zelo iskana na trgu.

DR. BOŠTJAN MARTINC (Javni zavod lekarna Ljubljana)

Tudi tujcem to izdajamo, v kolikor vemo, da je pri njih pomanjkanje tega zdravila, ja.

ADI OMEROVIČ (novinar)

Je bilo tudi pri nas kdaj pomanjkanje zdravila?

DR. BOŠTJAN MARTINC (Javni zavod lekarna Ljubljana)

Tudi že, ja, ravno pred kratkim v bistvu. Pa mislim, da je to že drugič, tretjič, ja, tako da ja, tudi pri nas je bilo že pomanjkanje.

ADI OMEROVIČ (novinar)

Številni hollywoodski zvezdniki so priznali, da uporabljajo semaglutid, krožijo celo zgodbe, da so nekateri dobili posušen videz, tako imenovan ozempic obraz. To ne drži in je zgolj spletni mit, razloži estetski kirurg Peter Zorman.

DR. PETER ZORMAN (specialist plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije)

To ni dokazano in do tega ne pride. Pride pa seveda, če izgubimo iz katerega razloga nenadno veliko količino **telesne teže** recimo 15, 20 kg v šestih mesecih, potem se pri večini ljudi to pozna tudi na obrazu.

ADI OMEROVIČ (novinar)

Na nedavnem evropskem kongresu o **debelosti** dobljeno so raziskovalci predstavili zgodovinski izide za mladostnike. Več kot polovica je z uporabo semaglutida padla pod mejo klinične **debelosti**. Rezultati so izjemni tudi pri genetski **debelosti** in **debelosti** po hipotalamični poškodbi, kjer so bili do zdaj z zdravljenjem nemočni, pove prof. Tadej Battelino, predstojnik oddelka za endokrinologijo Pediatrične klinike.

DR. TADEJ BATTELINO (predstojnik kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Pediatrična klinika **UKC** Ljubljana)

Naslednja skupina so tudi v člankih opisani mladi ljudje s psihiatričnimi boleznimi, ki prejemajo zdravila, ki znano znatno povečajo apetit, povzročajo **debelost** in tudi sladkorno bolezen tipa **II**. Se pravi tukaj ponovno skupina ljudi, kjer ne moreš pristopiti z temi splošnimi ukrepi in je seveda to izredno dobrodošlo zdravilo, ki lahko ključno spremeni potek. Mogoče prvič do zdaj imamo zdravilo, ki ima nek sprejemljiv varnostni profil, torej tako rečemo, da po vseh teh letih uporabe zaenkrat ni signalov za resne ali pa hude stranske učinke, hkrati pa so učinkoviti.

ADI OMEROVIČ (novinar)

Zdravilo ni čudežna palčka, kandidat bo še vedno moral zamenjati življenjski slog, kot ga je osebna trenerka Katja ali na stotine kandidatov v shujševalnih programih centrov krepitev zdravja. Hujšanje bo vedno tek na dolge proge.