

## Metodološka načela šole hujšanja

UDK 613.25:616-056.52-083.2

PRINCIPLES OF WEIGHT REDUCTION PROGRAMMES. ABSTRACT— *The authors present the methods and principles of the weight-losing regimen employed in the Čadež Spa. The therapeutic approach to overweight subjects involves evaluation of their health and dietary history and assessment of the degree of physical activity. Patients are introduced to the main principles of balanced nutrition and informed about a specially devised programme of physical activity with a calculated caloric effect. They are motivated for the main targets of the weight reduction programme: to attain the desirable weight and to maintain it. The reasons for applying this modality of treating obesity are given.*

IZVLEČEK— *Avtorja obravnavata metodološka načela šole hujšanja Terme Čadež: ocenjevanje zdravstvenega stanja oseb, ki hujšajo, ugotavljanje napačnih navad v prehrani in telesni dejavnosti ter poučevanje o zdravi prehrani in koristnosti energetsko določene in programirane telesne dejavnosti. Opredeljeno je motiviranje za končne cilje hujšanja: doseči normalno telesno težo in jo obdržati. Opisani so tudi razlogi, ki so opredelili takšen način reševanja problema debelosti.*

Debelost je negativna posledica življenjskega standarda oziroma sodobne urbanizacije, avtomatizacije in vsega, kar sodi v osebno ali družbeno blagostanje sodobnega človeka.

Debelost se ni pojavila danes, je pa dandanašnji veliko pogostejša kot nekdaj, še posebno je to vidno v obdobju od povojnih let do danes. Iz debelosti izvirajo (kot generalizirana premorbidna osnova) številni zdravstveni, psihološki in sociološki problemi. Med zdravstvenimi so najpomembnejši metabolični (diabetes), kardiovaskularni (ateroskleroza, zvišan krvni tlak, večja nevarnost za srčni ali možganski insult) in lokomotorni (poslabšanje degenerativnih bolezni). Posledica debelosti je v najboljšem primeru, ko še ni prišlo do prej navedenih bolezenskih stanj, zmanjšana delovna sposobnost ter ogroženost socialne varnosti debele osebe in njene družine. Vse navedeno veča možnost, da taka oseba ne bi dočakala povprečne starosti.

Navedeni medicinski, psihološki in sociološki razlogi so sami zase ali skupno stopnjevali boj proti debelosti. Pri tem se sredstva ne izbirajo, zato potekajo ukrepi »iz skrajnosti v skrajnost«. Popolno stradanje se dopolnjuje s fizično preobremenitvijo in podobno. Dosežki so majhni in začasni, včasih celo ogrožajo zdravje. To smo preizkusili in spoznali tudi pri naših »shujševalnih kurah«, ki smo jih pred leti uporabljali v Termah Čatež. Osebe, ki so shujšale, so 8 do 10 izgubljenih kilogramov ponovno »dobile« čez dva do tri mesece. Na podlagi analize vzrokov ponovnega pridobivanja teže teh oseb ter analize številnih razlogov nastanka debelosti smo prišli do drugačne metodologije v procesu hujšanja. Model, ki ga uporabljamo sedaj, daje možnost doseganja normalne telesne teže v mesecih po končani šoli hujšanja ter obdržanje normalne telesne teže.

## Metodološka načela šole

S proučevanjem pridobivanja teže smo ugotovili tri glavne razloge za nastanek debelosti:

- napačne navade v prehrani,
- sprejemanje večje količine energije, kot jo rabimo,
- poraba energije, ki je manjša od sprejete.

Na podlagi navedenih razlogov smo oblikovali glavna metodološka načela hujšanja, ki obsegajo:

- prvi in končni zdravstveni pregled posameznika, njegove telesne zmogljivosti in ogroženost posameznih organskih sistemov;
- ugotavljanje napačnih navad v prehrani in porabe energije osebe, ki hujša;
- poučevanje o zdravi prehrani in telesni aktivnosti, primerni za posamezno osebo, ki hujša;
- motiviranje oseb, ki hujšajo, za medicinske, psihološke in sociološke cilje programa šole hujšanja.

### 1. Prvi in končni zdravstveni pregled

Šola hujšanja traja 14 ali 21 dni. Predvideno je, da bi osebe, ki hujšajo, poleg zmanjšanja telesne teže (v šoli to ni glavni cilj) zboljšale tudi svoje zdravje. Pri njih se opravijo naslednje laboratorijske preiskave: krvna slika, krvni sladkor, holesterol, trigliceridi, urin, sečna kislina; splošni klinični pregled, merjenje krvnega tlaka in elektrokardiogram (EKG); antropometrijsko merjenje telesne teže, višine, kožnih gub, merjenje porabe kisika na kilogram telesne teže v minuti po Astrandu (test aerobne sposobnosti), funkcionalno testiranje respiratornega sistema (vitalna kapaciteta, maksimalni ekspiracijski volumen, inspiracijska in ekspiracijska apnoa) ter funkcionalno testiranje lokomotornega sistema z merjenjem gibljivosti hrbtenice v sagitalni ravni in merjenjem gibljivosti ramenskih sklepov.

### 2. Ugotovitev napačnih navad v prehrani

Pri osebah, ki želijo shujšati, moramo najprej ugotoviti napačne navade v prehrani in telesni dejavnosti glede na njihovo dejansko telesno težo. To opravi zdravnik internist že pri prvem individualnem pogovoru z njimi.

### 3. Poučevanje

Poučevanje o zdravi prehrani in potrebni primerni telesni aktivnosti v bioritmu posameznika poteka na treh ravneh:

- **zdravnik specialist** (internist) osebe, ki hujšajo, na posebnih seminarjih seznanjajo o zdravstvenih nevarnostih debelosti, o procesu hujšanja kot združenem procesu uresničevanja dietoterapijskih načel in na podlagi telesne zmogljivosti načrtovane športno rekreativne dejavnosti, ki je temu energetsko prirejena. Tako jih skuša spodbuditi za doseg normalne telesne teže in njeno obdržanje;
- **kuharica – dietetičarka** poučuje osebe, ki hujšajo, o kaloričnih vrednostih vseh vrst hrane, o načinih pripravljanja in serviranja zdrave, predvsem neredilne hrane;

– **programer telesnih oziroma športno rekreativnih dejavnosti** pa poučuje o zdravstveni, psihološki, estetski koristnosti telesne dejavnosti in z njimi praktično izvaja tri- do štiriurni individualni prilagojeni dnevni program tovrstnih dejavnosti z natančno določeno energetske porabo.

#### 4. Motiviranje za cilje šole hujšanja

Cilji šole hujšanja so že od prvega pogovora z zdravnikom, moderatorjem šole in višjo medicinsko sestro, koordinatorjem šole hujšanja, znani vsem osebam, ki hujšajo po tej metodi. Motiviranje se nanaša na glavni cilj šole: **doseči normalno telesno težo ter njeno obdržanje**. Motiviranje poteka sočasno s poučevanjem oseb, ki hujšajo, na vseh ravneh. pri zdravniku, pri medicinski sestri, koordinatorju šole, pri kuharici – dietetičarki in pri programerju rekreacije.

#### Zaporedje obveznosti v šoli hujšanja

Takoj ob prihodu: laboratorijske preiskave, zdravniški pregled, antropometrijske meritve, EKG, Astrandtov test, funkcionalne preiskave dihal in gibal, določanje idealne in dejanske telesne teže.

Jedilnik se določa po dejanskih energetskih potrebah, odštejemo le 2,1 MJ (500 Kkal), in sicer pet obrokov dnevno. Z Enemonom (Agroemonski izdelek izbalansirane hrane) se začne dnevni prehranski režim (zajtrk), nadajuje se z dopoldansko malico, nato s kosilom, popoldansko malico (tudi vrečka Enemona z 28 gr = 420kJ (100 Kkal) ter z lažjo večerjo.

Enemon se uporablja kot biološka zaščita pri hujšanju, pa tudi kot sredstvo, ki daje občutek sitosti (traja 2,5 ure).

Telesna teža se kontrolira vsak dan. Telesna dejavnost se programira za porabo 2,1 do 2,5 MJ (500 do 600 Kkcal) dnevno. V štirinajstih dneh imajo osebe, ki hujšajo, dva zdravniška pregleda, opravijo navedene teste (s tem, da se test telesne zmogljivosti ponavlja neposredno pred koncem šole), dva individualna pogovora z moderatorjem šole in šest predavanj v obliki seminarjev z manjšo skupino. Vsi dobijo o predavanju zapis v obliki repetitorija, pred koncem šole pa tudi napisane jedilnike.

Pozitiven dosežek šole hujšanja je, da oseba zmanjša telesno težo za 2 do 4 kilograme. Ob tem spozna tudi napotke za zdrav način življenja, za zdravo prehrano in primerno telesno dejavnost, kar ga motivira za nadaljevanje hujšanja oziroma za obdržanje normalne telesne teže.

---

ČLOVEK, VSE KAR ČLOVEK LJUBI IN GRADI, ŽIVI LE KRATEK ČAS. POTEM IZGINE.  
NARAVA SENE OZIRA NA TO IN NEUMORNO OBNAVLJA SVOJ LETNIKROG. TO JE STAR  
ZAKON, KI NI NE ŽALOSTEN NE GRENAK, KRŠI GA SAMO ČLOVEK, KO UNIČUJE  
LEPOTO IN ŽIVLJENJE NARAVE.

Trevelyan