

Doporučení pro léčbu obezity dle AACE 2025

Intervence týkající se životního stylu

VÝŽIVA

Zaměření na snížení energetického příjmu se zachováním kvalitní výživy:

- zavedení zdravého stravování (například středomořská dieta)
- preference minimálně průmyslově zpracovaných potravin s vysokým obsahem živin
- omezení konzumace potravin a nápojů s vysokou energetickou hodnotou
- zajištění dostatečného příjmu živin (bílkovin, vlákniny, železa, vápníku a dalších mikroživin) při výrazném úbytku hmotnosti

Individuální výživové plány mohou zahrnovat:

- strategie založené na makroživinách
- náhrady jídel
- intermitentní půst
- personalizované cíle pro příjem energie

*Zvážit odeslání k nutričnímu terapeutovi
Kombinace dietních přístupů založených na vědeckých důkazech tak, aby vyhovovaly individuálním a kulturním preferencím*

SPÁNEK

- screening poruch spánku
- podpora dobré spánkové hygieny
- optimalizace kvality a délky spánku

V případě potřeby doporučit polysomnografii nebo vyšetření ve spánkové laboratoři

FYZICKÁ AKTIVITA

Přizpůsobení aktivit preferencím a funkčním možnostem pacienta:

- aerobní aktivita
- silový trénink*
- omezení sedavého způsobu života

Postupné zvyšování intenzity a objemu podle tolerance

V případě potřeby odeslání ke kondičnímu trenérovi

BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE

Screening úzkosti, deprese, poruch příjmu potravy a internalizovaných předpokladů ohledně hmotnosti

Podpora dodržování režimu:

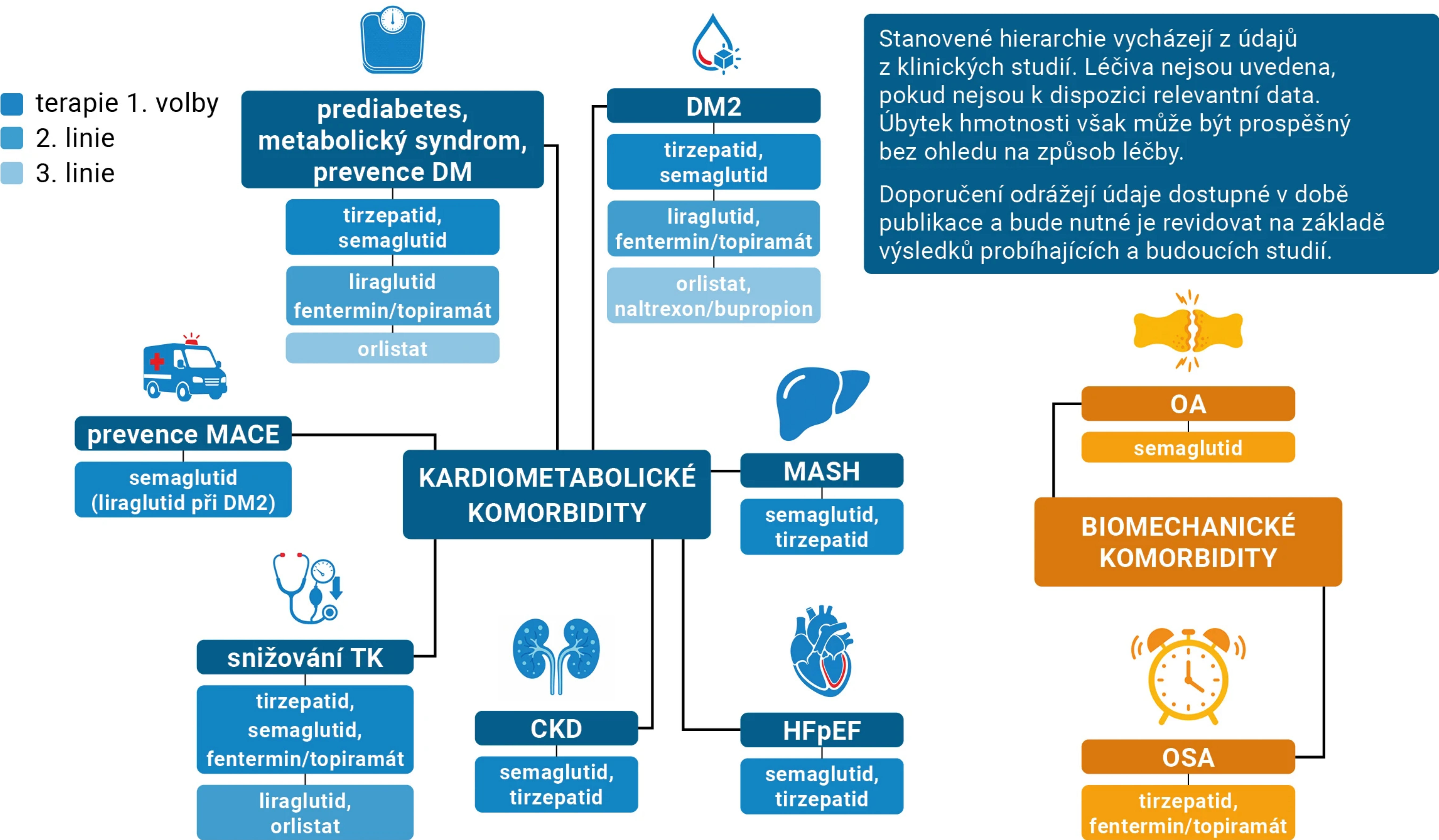
- stanovování cílů, sebemonitorování a řešení problémů
- kognitivně-behaviorální terapie
- techniky pro snižování stresu

V případě potřeby doporučení psychologického testování nebo podpory v oblasti duševního zdraví



*Silový trénink pomáhá udržet svalovou hmotu během výrazného váhového úbytku

Farmakoterapie obezity zaměřená na přidružené komplikace



CKD – chronické onemocnění ledvin; **DM2** – diabetes mellitus 2. typu; **HFpEF** – srdeční selhání se zachovanou ejekční frakcí levé komory; **MACE** – závažné nežádoucí kardiovaskulární příhody; **MASH** – steatohepatitida spojená s metabolickou dysfunkcí; **OA** – osteoartróza; **OSA** – obstrukční spánková apnoe; **TK** – krevní tlak.

Upraveno dle Nadolsky et al. *Endocr Pract* 2025; 31 (11): 1351–1394.