



NEHOTENA IZGUBA TELESNE TEŽE

Ana Kolenbrand

1. Zakaj pride do nehotene izgube telesne teže?

Do izgube telesne teže privede več mehanizmov. Najpogosteje je to zmanjšan vnos energije s hrano ali povečana poraba energije zaradi procesov razgradnje in pospešenega metabolizma. V to je vključenih več zapletenih fizioloških procesov, v katerih sodelujejo hormoni, dejavniki vnetja in druge snovi. Vzrok za takšne procese so lahko različne bolezni, pa tudi revščina in neurejene socialne razmere.

2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Ljudje, ki nehoteno izgubljajo telesno težo, si lahko pomagajo sami predvsem z nefarmakološkimi ukrepi – to pomeni način zdravljenja brez zdravil. Poudarek je na povečanem vnosu energetsko bogate prehrane, predvsem beljakovin. Svetujemo tudi visoko energijske prigrizke med glavnimi obroki in zmerno telesno dejavnost. Zaželeno je podpora socialne skupnosti (družinskih članov, sorodnikov, prijateljev). Pomembno je seveda sodelovanje z zdravnikom družinske medicine, ki lahko uspeh zdravljenja spremlja, diagnosticira morebitno bolezen, ki je vzrok hujšanja, in po potrebi spremeni zdravljenje ali bolnika napoti do ustreznih specialistov.

3. Kdaj morate k zdravniku?

K zdravniku morate, če izgubite več kot 5 % telesne teže v obdobju 6-12 mesecev. Tudi vsaka druga spremljajoča težava, kot je na primer zmanjšan apetit, bolečine v trebuhu, driske, slabost, zgaga, težave pri požiranju, utrujenost, slabša telesna zmogljivost, kašelj itd. je pomembna in je potrebno poiskati njen vzrok.

4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik vas bo o vaši težavi podrobno izprašal, opravil bo telesni pregled in po potrebi odredil potrebne preiskave. Najpogosteje so to laboratorijske preiskave krvi in urina, rentgensko slikanje pljuč, po potrebi tudi ultrazvok trebuha. Na osnovi izvidov se bo odločil za zdravljenje ali morda za napotitev do ustreznega specialista.

5. Katere so najpogostejše diagnoze ob nehoteni izgubi telesne teže lahko postavi?

Najpogostejše bolezni, ki povzročajo nehoteno izgubo telesne teže, so bolezni prebavil, maligne bolezni in depresija.

- Bolezni prebavil: kronična vnetna črevesna bolezen, kronična razjeda želodca ali dvanajstnika, kronični pankreatitis, sindromi malabsorpcije, maligne bolezni prebavil, ciroza jeter itd.
- Psihiatrične bolezni: depresija, anoreksija nervosa, bulimija, konverzivne motnje, shizofrenija.



- Maligne bolezni: prikrita maligna bolezen je verjetno najpogostejši vzrok hujšanja. Posebno moramo biti pozorni na maligno dogajanje v prebavnem traktu, jetrih, trebušni slinavki, pa tudi na limfome in levkemijo.

Redkejši vzroki izgube telesne teže so:

- endokrine bolezni: sladkorna bolezen, tirotoksikoza, feokromocitom, panhipopituitarizem, insuficienca nadledvičnice,
- okužbe: prikrite okužbe, kot so tuberkuloza, glivična okužba, tudi okužba s HIV itd.,
- ledvične bolezni.

6. *Kateri so načini zdravljenja?*

Načina zdravljenja sta nefarmakološki in farmakološki. Najprej je potrebno odkriti vzrok hujšanja in se glede na to odločiti, kakšen način zdravljenja je primeren. Način nefarmakološkega zdravljenja je predvsem povečan vnos hrane, s poudarkom na visoko energetske – proteinski prehrani, prehranskih dodatkih in prigrizkih med glavnimi obroki, dodatki vitaminov in mineralov. Zdrava prehrana naj vključuje kompleksne ogljikove hidrate in vlaknine (žita, zelenjava, sadje), omega 3 maščobne kisline (ribe, oreški), veliko sadja in zelenjave (5 obrokov na dan), čimmanj nasičenih maščobnih kislin (primerni so jajca, pusto belo meso, mlečni izdelki z manj maščobe), enostavnih sladkorjev (beli sladkor, slaščice) in alkohola. Svetujemo tudi opustitev kajenja in redno telesno dejavnost. Pomembna je podpora svojcev oziroma okolja, v katerem bolnik živi. Včasih je potreben celovit pristop, ki vključuje dietetika, psihoterapevta, socialnega delavca in druge.

Zdravljenje z zdravili pride v poštev, ko nefarmakološko zdravljenje odpove. Veliko zdravil je še v fazi razvoja, med temi so najpomembnejši stimulatorji apetita in zdravila, ki delujejo anabolno. Seveda pa je zdravljenje usmerjeno v obvladovanje bolezni, ki je doprinesla k pojavu nehotene izgube telesne teže.

7. *Kako poteka spremljanje bolnika, ki nenamerno hujša?*

Če ugotovimo vzrok hujšanja in odkrijemo bolezen, se usmerimo v odpravo vzroka oziroma zdravimo bolezen. Med procesom zdravljenja spremljamo napredovanje pridobivanja telesne teže. Po določenem času (npr. 3 mesece) ocenimo stanje prehranjenosti in se glede na rezultat odločimo o morebitni spremembi zdravljenja ali nadaljujemo z obstoječim. Če telesna teža v 3 mesecih ustrezno poraste, to pomeni, da smo z zdravljenjem uspešni. Če porasta telesne teže ne zaznamo, je potreben razširjen diagnostični postopek in sprememba zdravljenja.

8. *Ali in kako lahko preprečite nehoteno izgubo telesne teže?*

K preprečevanju izgube telesne teže prispeva zdrav način življenja s polnovredno uravnoteženo prehrano in telesno dejavnostjo, opustitev kajenja in pitja alkohola. Tako zmanjšate tudi verjetnost za pojav različnih bolezni, ki bi lahko privedle do hujšanja.