

Tíz éve vagyok tagja a Premium csapatának...

Dr.Simon Attila
belgyógyász-obezitológus
Nagykanizsa



Mottó:

„A fájdalmat mindenki nagyszerűen
el tudja viselni, kivéve azt aki érzi...”

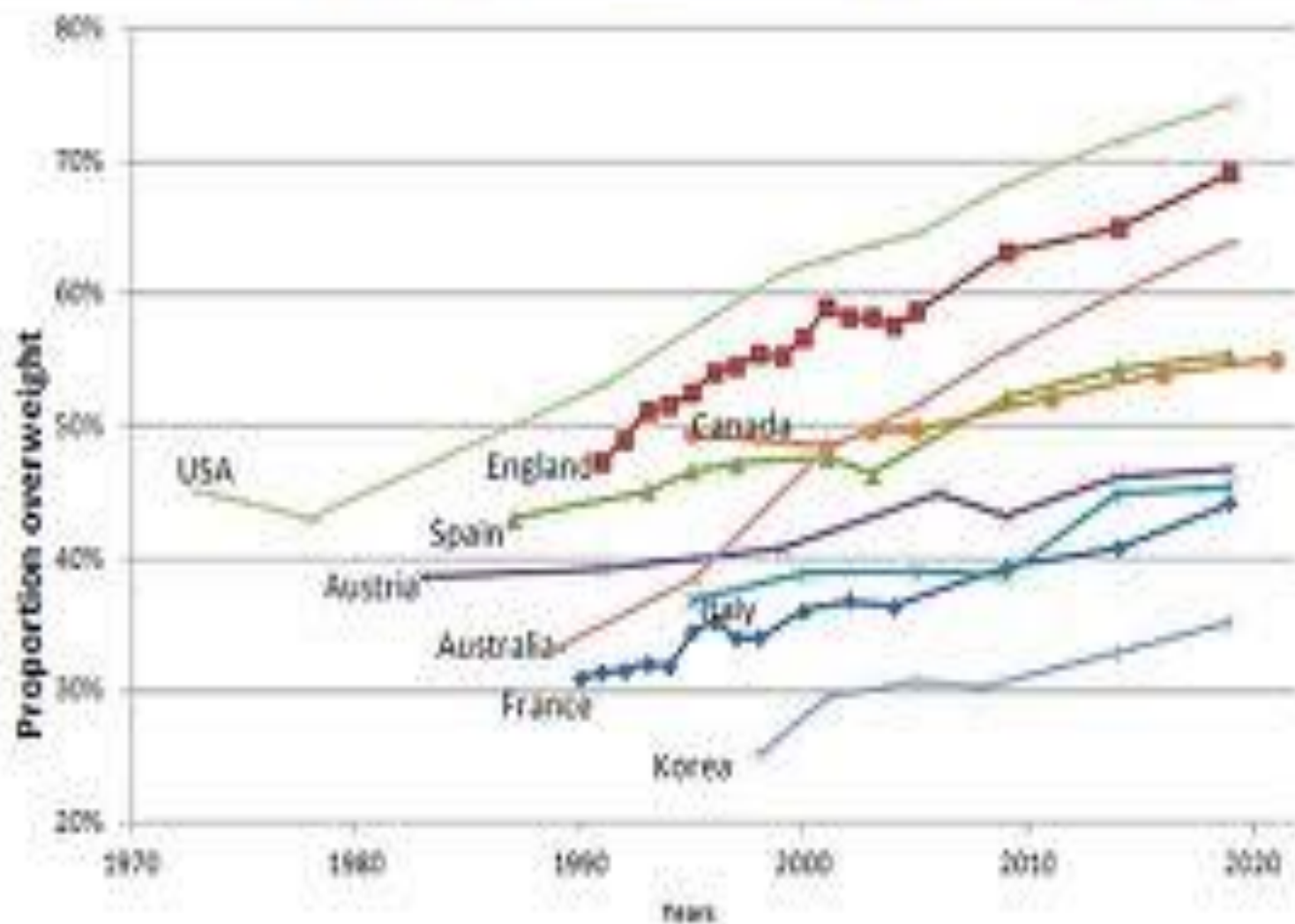
avagy

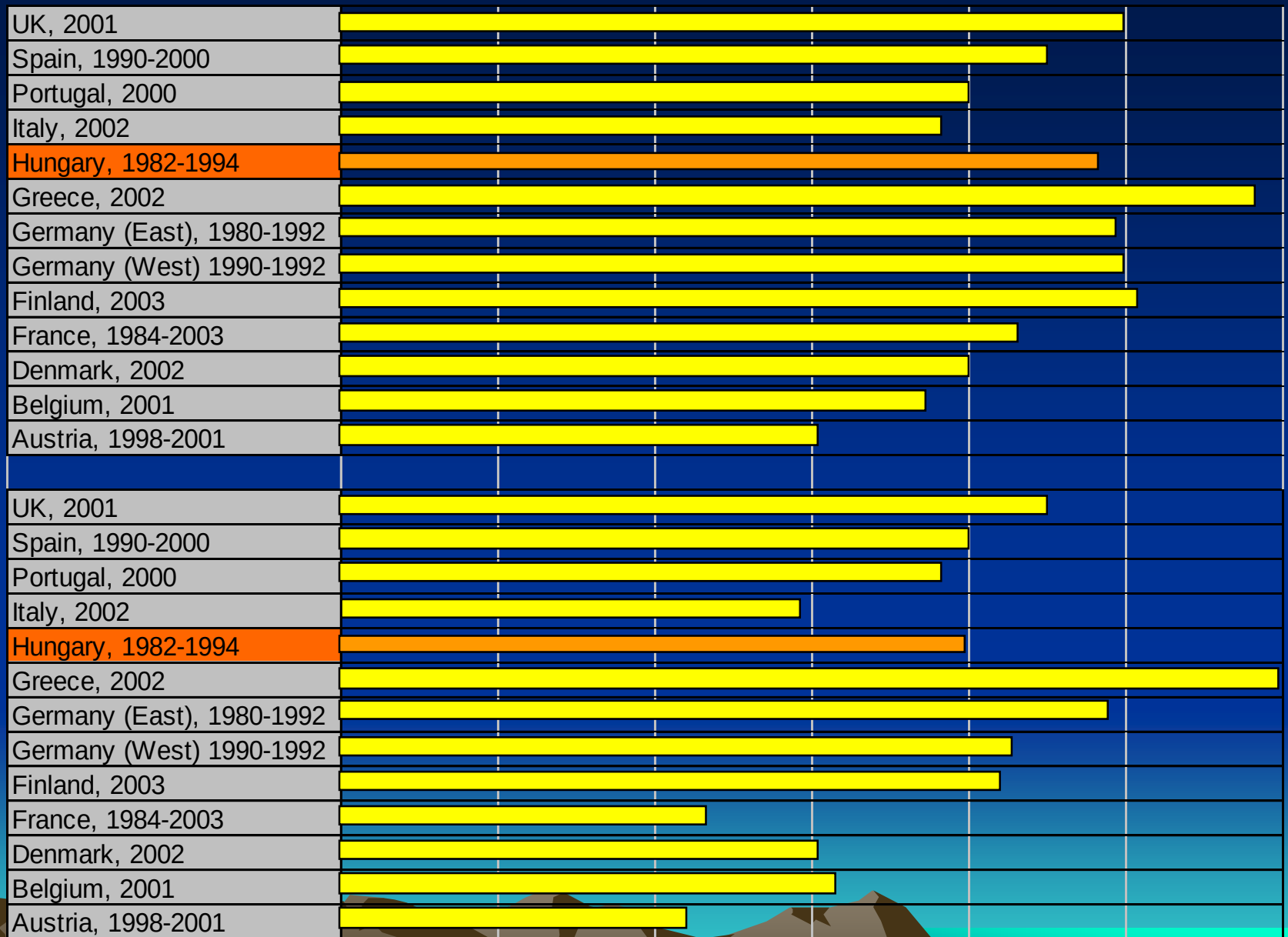
A diétás kezelés magyarországi
szempontjai





Past and projected future overweight rates in selected OECD countries





USA lakosság táplálkozásának változása 1971 és 2000 között

Férfiak

	1971	2000
Energia (kcal)	2450	2618
Zsírbevitel	36,9%	32,8%
Szénhidrát bevitel	42,4%	49,0%

Nők

	1971	2000	Változás
Energia (kcal)	1542	1877	+2-300 kcal
Zsírbevitel	36,1%	32,8%	-4 %
Szénhidrát bevitel	45,4%	51,6%	+7 %

Elhízottak aránya: 1971:14,5% 2000:30,9%
(BMI > 30)



Magyarország

- Felnőtt lakosság 36%-a túlsúlyos(BMI>27)
- Felnőtt lakosság 27%-a elhízott (BMI>30)
- Felnőtt lakosság 22%-a „szükség diéta”-zik
- ***A testsúlyproblémások aránya:
több mint 80% !!!***



Az elhízás szövődményeinek többlet gyakorisága



DIAGNOSZTIKA

Obezitologiai Alapszabályok

1. Határozzuk meg az elhízás mértékét

Felnőtteknél a testtömeg index (BMI) egy alkalmas mérőszám.
(TSKG/TM²)

Gyermekekben a testmagassághoz viszonyított relatív testsúly meg van adva a növekedési táblázatban vagy az életkorral módosított BMI-görbék alkalmasak a felmérésre.

Kezelés akkor javallt, ha a BMI meghaladja a 30 kg/m². Minél kifejezettebb az elhízás, annál hatékonyabb beavatkozásra van szükség.

2. Ismerjük fel a centrális elhízást

A testsúlycsökkentés mérlegelendő, még enyhe elhízás esetén is ("túlsúly" BMI 25-30) ha a derék körfogat meghaladja a 102cm-t férfiakban és a 88 cm-t nőkben vagy ha a derék/csípő arány meghaladja az 1,0-et férfiakban és a 0,90-et nőkben.



Diagnosztika

3. Zsírmennyiség meghatározás CT ill. MR vizsgálattal

(cost/benefit ???)

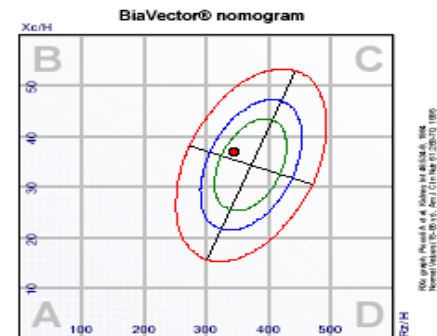
4. Testösszetétel meghatározás BIA műszerrel
(PREMIUM !!!)



10.11.2005

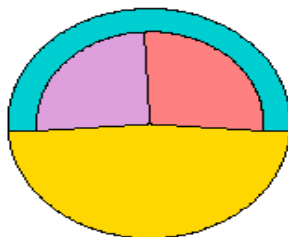
23.07.2005 12:13

23.07.2005 12:13

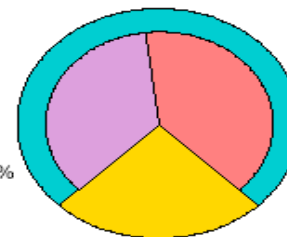


Normálértékek

Normálértékek



- Testzsírarány 47,7 %
normáltartomány: 20,0 - 30,0 %
- Testsejttömeg BCM: 51,6 FFM%
- Extracelluláris tömeg ECM: 48,4 FFM%

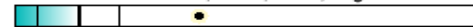


Normáltartományok:

45,9 - 56,6 kg



min. 16,2 - 18,4 - 20,5 kg



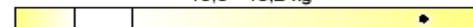
50,0 - 56,0 %



--	--	--



10.8 - 16.2 kg



10,0 - 10,2 kg



42,0 - 53,0 %



72,7 %

Obezitológiai ajánlások

Magyar Elhízástudományi Társaság
(Útmutató 2011)

- Kettős ajánlás.
 - 1. low-calorie – low-fat
 - 2. low-calorie – low-carb, high-protein



MOMOT ajánlás

- 1200-1500 kcal/nap
- Szénhidrát <45%, alacsony GI ételekből
- Fehérje >25%, főleg növényi fehérje (vese!)
- Zsír <30%
- Rost >30 g / nap
- Célkitűzés: 10% fogyás / fél év
(nem a BMI <25 kg/m² a célérték !!!)





USE SPARINGLY:
RED MEAT & BUTTER
REFINED GRAINS: WHITE RICE, BREAD & PASTA
POTATOES
SUGARY DRINKS & SWEETS
SALT

OPTIONAL: ALCOHOL IN MODERATION
(Not for everyone)



DAILY MULTIVITAMIN
PLUS EXTRA VITAMIN D
(For most people)



DAIRY (1-2 servings a day) OR
VITAMIN D/CALCIUM SUPPLEMENTS



NUTS, SEEDS, BEANS & TOFU



FISH, POULTRY & EGGS



VEGETABLES & FRUITS



HEALTHY FATS/OILS



WHOLE GRAINS

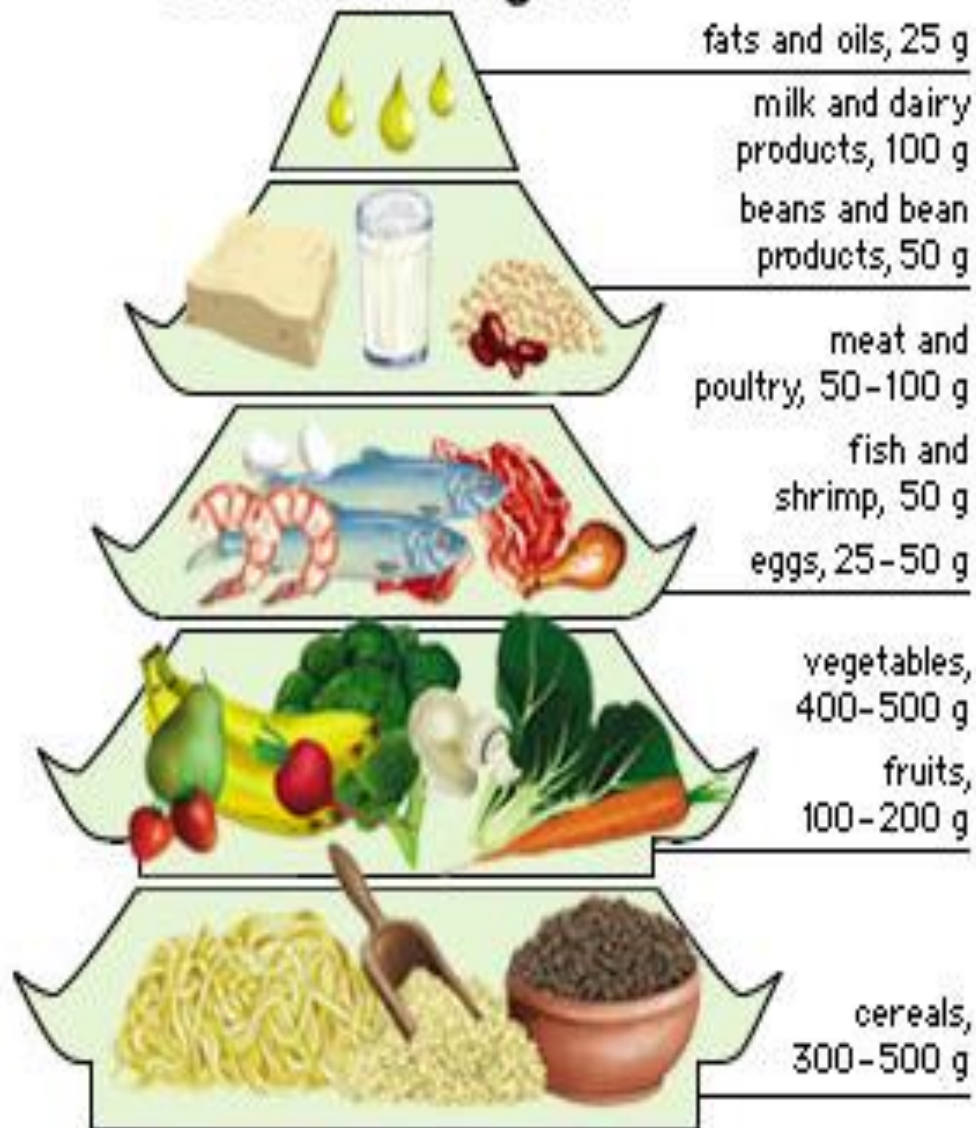
HEALTHY FATS/OILS:
OLIVE, CANOLA, SOY, CORN,
SUNFLOWER, PEANUT
& OTHER VEGETABLE OILS;
TRANS-FREE MARGARINE

WHOLE GRAINS:
BROWN RICE,
WHOLE WHEAT PASTA,
OATS, ETC.



DAILY EXERCISE & WEIGHT CONTROL

Food Guide Pagoda



Source: Chinese Nutrition Society

HEALTHY EATING PLATE

Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.



The more veggies—and the greater the variety—the better. Potatoes and french fries don't count.

VEGETABLES

Eat plenty of fruits of all colors.

FRUITS



STAY ACTIVE!

© Harvard University

WHOLE GRAINS

HEALTHY PROTEIN



Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

Eat whole grains (like brown rice, whole-wheat bread, and whole-grain pasta). Limit refined grains (like white rice and white bread).

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



FIZIKAI AKTIVITÁS SZEREPE A KARDIOVASZKULÁRIS BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉBEN

(Konszenzus ajánlás 2014 november)

. **Ajánlott mozgásforma**: dinamikus, aerob jellegű
(pl. séta, gyaloglás, úszás, kerékpározás esetleg labdajátékok)

. **Intenzitás**:
- mérsékelt (4-7 kcal/min, 3-6 MET) = 5.2 km/h sebességű séta,
- mérsékelten erős (>7 kcal/min; 6> MET-) = 8 km/h kocogás
- az életkorból számított maximális szívfrekvencia (220-életkor) 60-80% a, fokozatosan növelve

Gyakoriság és időtartam: heti 5-7x 30-60 perc (heti 15-30 MET-óra)
Edzettségi és klinikai állapottól függően alkalmazható magasabb intenzitás és hosszabb időtartam, ez fokozza a kedvező élettani hatást

Orvossal történő konzultáció, illetve terheléses EKG ajánlott:

- magasabb intenzitású sportolásnál
- 40 év felett (férfiak), 50 év felett (nők)



I. Egészségkultúra

Egészség $\neq$ Divatosság

- Nem „divat” az egészség
- Táplálkozási-diétás klubok hiánya
- Fitness termek- erőnléti edzések



II. Gazdaságpolitikai szempontok

Egészség $\neq$ érték

- összefüggés a munkavállalással
- összefüggés a táppénzzel
- összefüggés a rokkantossítással
- összefüggés az „ingyenes” orvosi ellátás igényével (nem szükséges tennie semmit)



III. Tömegtájékoztatás

- A táplálkozási tanácsokat nyújtó intézményes formák
 - Háziorvos ?
 - Kórház ?
 - Dietetikus ?





III. Tömegtájékoztatás

- A táplálkozási tanácsokat nyújtó intézményes formák

teljes hiánya !

Ki végezze a tanácsadást?

- Házi orvos ?
- Kórház ?
- Dietetikus ?



IV. Gazdasági környezet

- A jó minőségű szolgáltatás
Magyarországon nehezebben megfizethető
HATALMAS A VERSENY !!!
 - Fitness centrumok
 - Magánrendelések
 - Táplálékiegészítők





IV. Gazdasági környezet

- A jó minőségű szolgáltatás Magyarországon nehezebben megfizethető
 - Fitness centrumok
 - Magánrendelések
 - Táplálékiegészítők





Miért a Premium Health Concept ?

- Ad I. :
 - „divatot „ teremthet
 - táplálkozási-diétás „klub”-ot hoz létre
 - a programban,kezdetben nem feltétel a tréning



Miért a Premium Health Concept ?

- Ad II. :
 - Értékké teszi-teheti az egészséget
 - Befektetés – „hozam” aránya kedvező



Miért a Premium Health Concept ?

- Ad III. :
 - „Kihasználja” a táplálkozási tájékoztatási intézmények hiányát
 - Komplex szolgáltatás
(mérés, tanácsadás, mozgásth., életmód)



Miért a Premium Health Concept ?

- Ad IV. :
 - Értéket ad versenyképes áron !!!
 - Befektetés – „hozam” aránya kedvező
 - Diagnosztika (BIA)+ tanácsadás + táplálékkiegészítő + ellenőrzés =
BIZTONSÁGOS ÉS MINŐSÉGI TERÁPIA !!!





Premium Nagykanizsa

- 10 év
- 865 páciens jelentkezett- 689 kezdte el a programot
- 141 fő idő előtt abbahagyta
- 548 fő elégedetten befejezte
- 22 fő jelenleg is folytatja



Premium Nagykanizsa

- 46 hónap
- Népszerűség okai:
 - diétás klubok hiánya
 - táplálkozási tanácsadások hiánya
 - orvosi kontroll !!!
 - nincs magára hagyva a diétázó egyén





Premium Nagykanizsa

- 120 hónap
- Nehézségek :
 - reklám- promociós korlátok
 - egyéb tápl.kiegészítők
 - az ár elfogadtatása
 - a páciens megtartása



Balken Verlauf für:

Dömötörfy, Klára

2015.08.31.

Name: Dömötörfy, Klára

Größe: 164 cm

Alter: 39

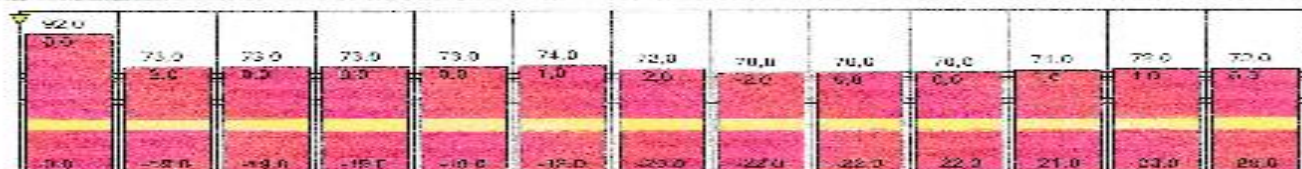
Geschlecht: weiblich

Datum:	24.10.11	04.03.13	25.03.13	08.04.13	22.04.13	05.05.13	03.06.13	24.06.13	29.07.13	26.08.13	23.09.13	21.10.13	19.11.13
Rz/Xc (Ohm):	595/54	415/44	408/44	401/43	385/43	388/43	381/44	389/43	389/43	386/42	376/42	376/42	369/44
BMI:	34,2	27,1	27,1	27,1	27,1	27,5	26,8	26,9	26,9	26,9	26,4	26,6	26,8
Bauchumfang (m):	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90

Gewicht in kg:

Minimum / Maximum
54,4 kg / 69,0 kg

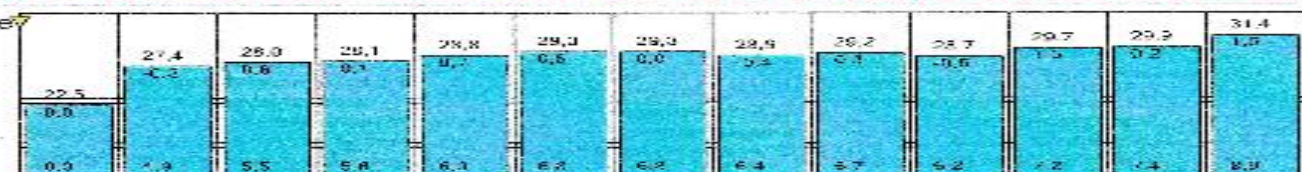
Zielgewicht
65,6 kg



Aktive Körperzellmasse
(BCM) in kg:

Normal:
23,0 kg

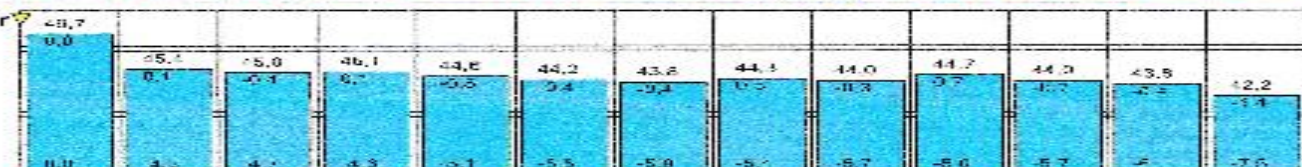
Minimum:
17,3 kg



Extracelluläres Wasser
(ECW) in %:

Maximum:
46,0 %

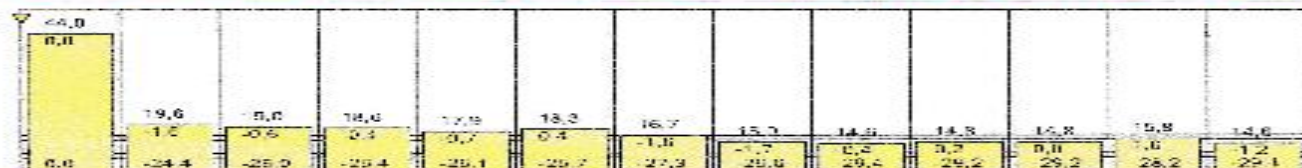
Minimum:
40,0 %



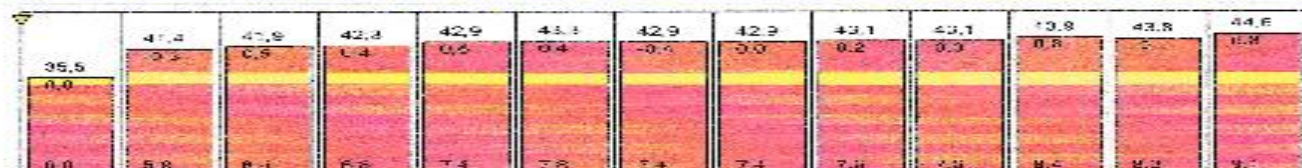
Fettmasse (FM) in kg:

Normal:
16,1 kg

Minimum:
11,5 kg



Körperwasser
(TBW) in l:



Balken Verlauf für:

GAZDIG, JÓZSEF

2015.08.31.

Name: **GAZDIG, JÓZSEF**

Größe: **173 cm**

Alter: **63**

Geschlecht: **männlich**

Datum:	05.01.15	02.02.15	16.02.15	02.03.15	16.03.15	30.03.15	13.04.15	27.04.15	11.05.15	01.06.15	16.06.15	29.06.15	17.09.15
RzXc (Dmm):	422/30	455/30	445/30	439/20	431/20	430/30	429/30	427/30	420/30	416/30	421/30	418/30	411/30
BMI	42,1	37,8	36,4	35,8	35,4	34,7	35,1	33,7	34,1	34,1	32,4	32,4	33,0
Bauchumfang (m)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Gewicht in kg:

Minimum / Maximum

67,2 kg / 73,0 kg

Zielgewicht:

73,0 kg

Aktive Körperzellmasse
(BCM) in kg:

Normal:

29,2 kg

Minimum

22,6 kg

Extracelluläres Wasser
(ECW) in %:

Maximum

50,0 %

Minimum

42,0 %

Fettmasse (FM) in kg:

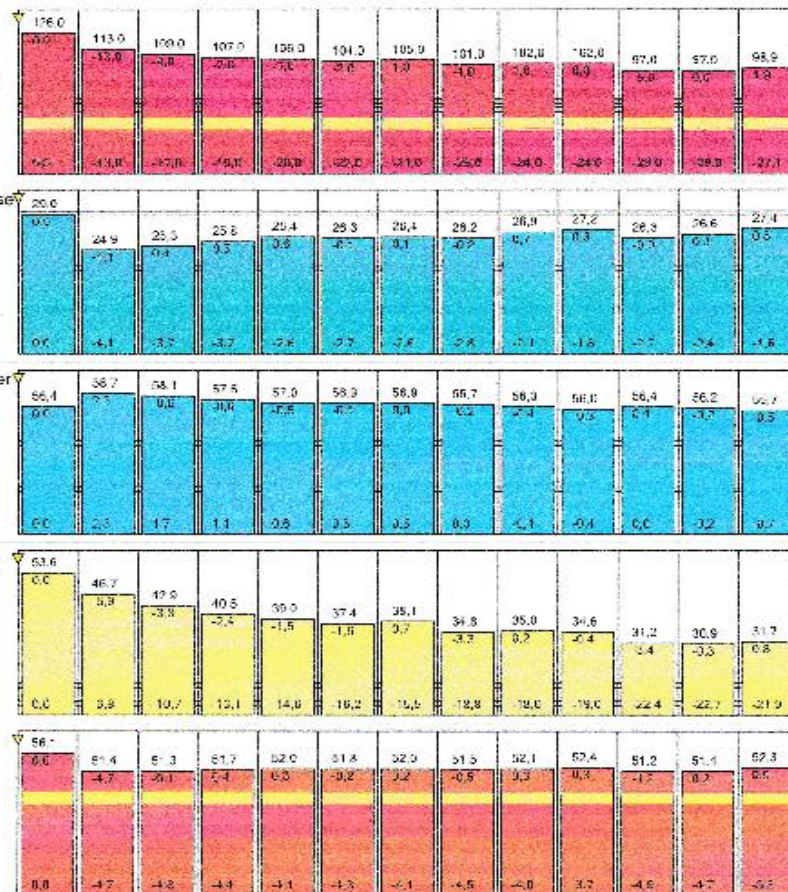
Normal:

17,5 kg

Minimum

11,7 kg

Körperwasser
(TBW) in l:



2015.08.31.

Datum:	12.09.11	03.10.11	24.10.11	14.11.11	19.12.11	30.01.12	05.03.12
Ko-Xc [Ohm]:	533/54	593/57	592/56	589/57	582/57	572/56	529/57
BMI:	24,1	22,9	22,1	21,2	21,2	20,8	20,3
Bauchumfang [m]:	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90

Level of Agreement	Percentage (%)
Strongly Agree	58.0
Agree	36.0
Disagree	5.0
Strongly Disagree	2.0
Don't Know	0.0
Refuse to Answer	0.0

41,8 kg

17.3	17.5	17.7	17.6	18.0	18.3	18.5
0.0	0.2	0.5	0.1	0.4	0.5	0.3
0.0	0.3	0.4	0.3	0.7	1.0	1.3

0,0 kg

45,6	44,8	44,1	44,4	44,1	44,1	43,5
0,0	-0,8	-0,5	0,3	-0,3	0,0	0,0
0,0	-1,6	-1,3	-1,2	-1,3	-1,5	-2,1

0,0 %

Year	Percentage
2009	21.5
2010	19.9
2011	16.9
2012	14.8
2013	14.1
2014	12.6

6,9 kg

27.3	26.0	27.0	27.1	27.4	27.9	28.0
0.0	-0.9	0.1	3.1	0.3	0.5	0.7
0.0	-0.4	-0.3	-3.2	0.1	0.6	0.7

Balken Verlauf für:

VARGA, LÁSZLÓ

2015.08.31.

Name: VARGA, LÁSZLÓ

Große: 173 cm

Alter: 56

Geschlecht: männlich

Datum:	17.03.14	31.03.14	14.04.14	28.04.14	19.05.14	02.06.14	07.07.14	08.10.14
Rx/Dx [Ohm]:	512/30	532/30	532/30	539/30	507/31	495/31	477/30	482/38
DMi:	28,1	28,1	27,4	26,4	26,1	25,4	25,1	24,7
Bruchumfang [m]:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

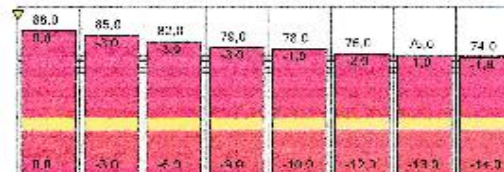
Gewicht in kg:

Minimum / Maximum

67,2 kg / 73,0 kg

Zielgewicht

73,0 kg



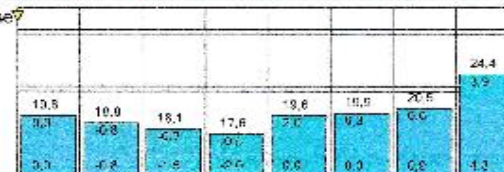
Aktive Körperzellmasse⁷
(BCM) in kg:

Normal:

29,2 kg

Minimum

22,6 kg



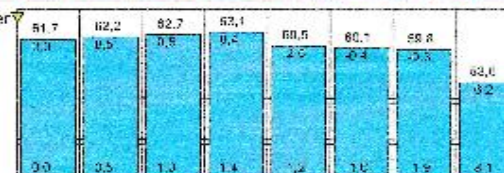
Extracelluläres Wasser⁷
(=CW) in %:

Maximum

50,0 %

Minimum

42,0 %



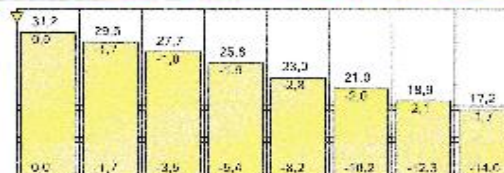
Fettmasse (FM) in kg:

Normal:

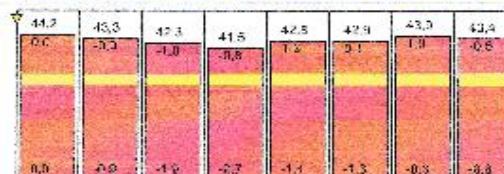
17,5 kg

Minimum

11,7 kg



Körperwasser
(TBW) in l:



Balken Verlauf für:

KALINICS, KRISZTIÁN

2015.08.31.

Name: KALINICS, KRISZTIÁN

Größe: 189 cm

Alter: 29

Geschlecht: männlich

Datum:	21.10.13	04.11.13	18.11.13	02.12.13	06.01.14	20.01.14	03.02.14	17.02.14	17.03.14
Rz/Kz [Ohm]	489/47	502/47	503/45	504/45	504/45	500/44	494/43	487/43	486/43
BMI	26.7	26.4	26.3	24.7	25.3	25.3	25.3	25.6	25.6
Resonanz (µV)	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Gewicht in kg:

Minimum / Maximum

81,9 kg / 89,0 kg

Zielgewicht

89,0 kg

Aktive Körperzellmasse^{AV}
(BCM) in kg:

Normal:

40,1 kg

Minimum

27,6 kg

Extracelluläres Wasser^{EV}
(ECW) in %:

Maximum

44,0 %

Minimum

38,0 %

Fettmasse (FM) in kg:

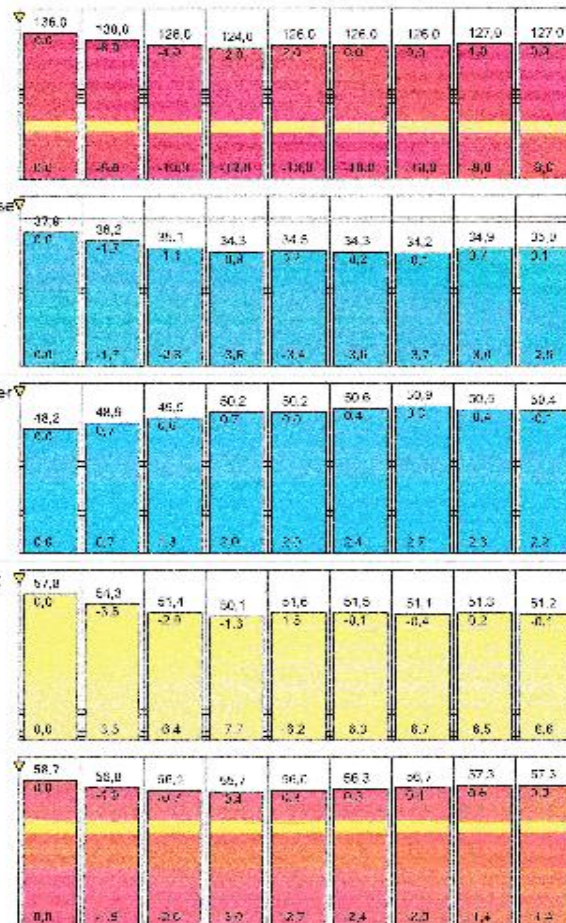
Normal:

17,8 kg

Minimum

10,7 kg

Körperwasser
(TBW) in l:



Oszlopdiagram:

Müller, János

2015.08.31.

Név: Müller, János

Magasság: 170 cm

Életkor: 53

Nem: Férfi

Datum:	17.01.11	23.05.12	05.05.12	20.06.12	04.07.12	18.07.12	29.08.12	12.09.12	26.09.12	10.10.12	07.11.12	07.12.12	28.07.14
Rx/Xc (Gnm):	489/50	482/53	486/47	425/41	419/43	417/43	412/42	413/42	401/43	305/42	401/43	427/40	428/40
BMI:	33,8	35,8	34,5	34,3	33,9	33,5	33,2	32,9	32,8	32,2	32,2	34,6	33,6
Hasslímerő m-ben:	0,00	0,03	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

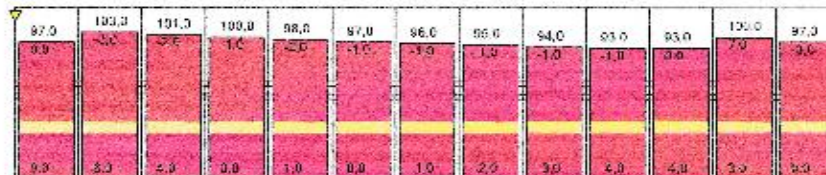
Súly kg-ban:

Minimum / Maximum

64,4 kg / 71,8 kg

Előrendő súly

72,8 kg



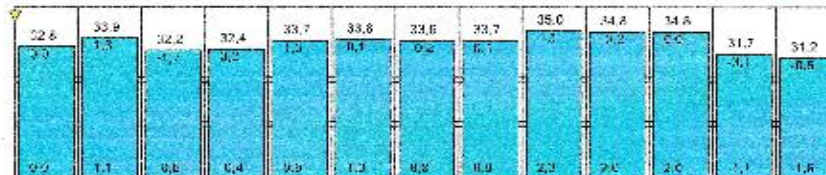
Aktív testsejt tömeg
(ECM) kg-ban:

Normális:

28,0 kg

Minimum

21,7 kg



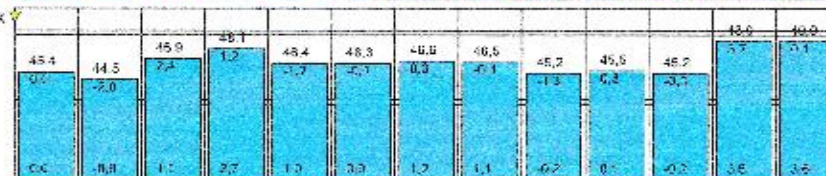
Extracelluláris folyadék
(ECM) %-ban:

Maximum

50,0 %

Minimum

42,0 %



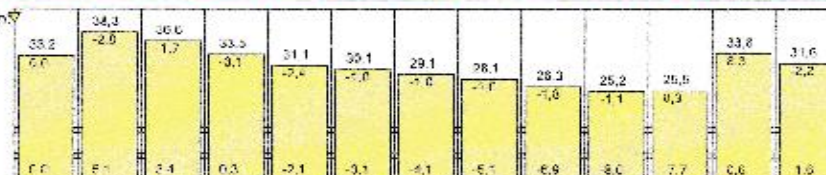
Zsírtömeg (FM) kg-ban:

Normális:

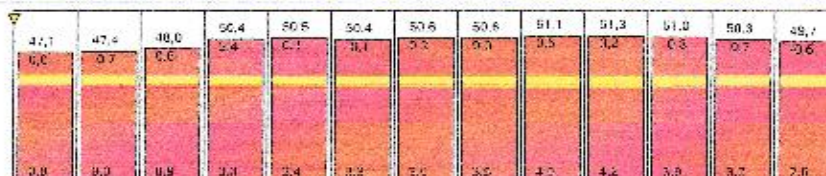
16,8 kg

Minimum

11,2 kg



Testvíz
(TBW) -ban:



Balken Verlauf für:

Rózsásné Hóbor, Erika

2015.08.31.

Name: Rózsásné Hóbor, Erika

Größe: 173 cm

Alter: 53

Geschlecht: weiblich

Datum:	07.11.11	26.03.12	23.04.12	21.05.12	26.06.12	16.07.12	03.09.12	17.09.12	01.10.12	15.10.12	29.10.12	26.11.12	17.12.12
RzXc [Ohm]:	515/49	444/43	429/42	423/42	411/41	402/41	401/40	392/40	378/41	360/40	353/40	350/41	349/41
BMI:	31,7	31,4	31,4	31,1	31,1	31,1	31,7	31,4	31,7	31,4	31,4	31,4	31,7
Bauchumfang [m]:	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

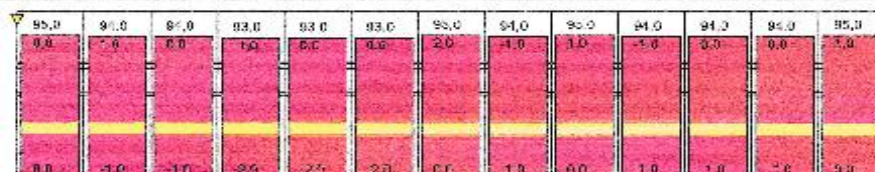
Gewicht in kg:

Minimum / Maximum

62,1 kg / 78,0 kg

Zielgewicht

79,5 kg



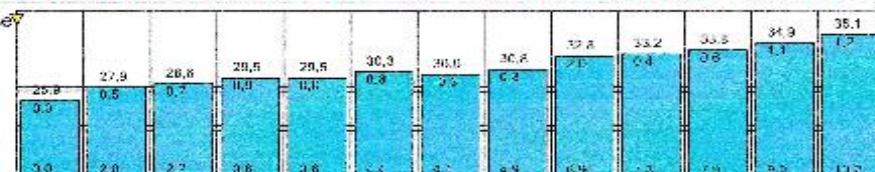
Aktive Körperzellmasse
(BCM) in kg:

Normal:

27,7 kg

Minimum

21,9 kg



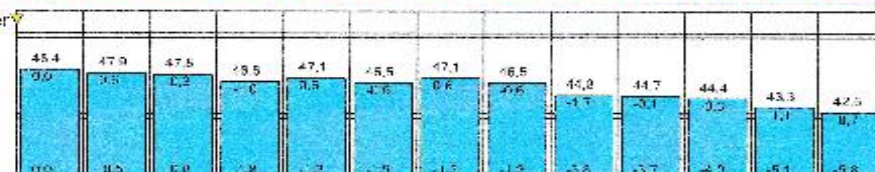
Extracelluläres Wasser
(ECW) in %:

Maximum

53,0 %

Minimum

42,0 %



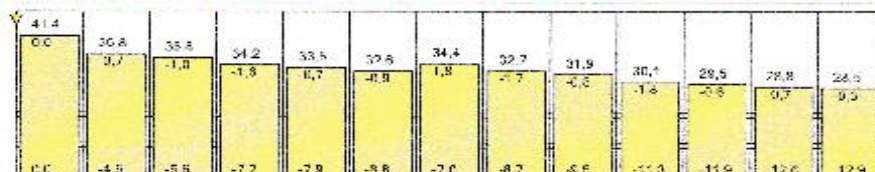
Fettmasse (FM) in kg:

Normal:

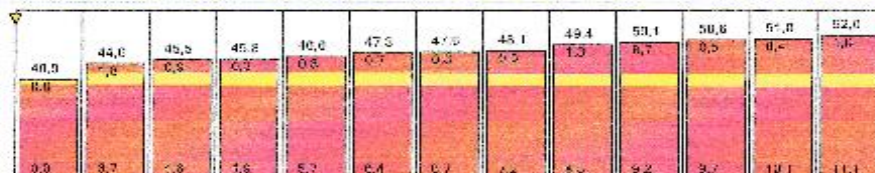
21,9 kg

Minimum

14,6 kg



Körperwasser
(TBW) in l:



„Ha állapotod a javulás útjára
lépett, akkor valószínűleg
megbetegedett az orvosod...”



A full-page background image showing a vibrant sunset or sunrise. The sun is a bright, glowing orb in the upper right, casting a golden light across the sky and reflecting on the water. The sky is filled with wispy, orange-tinted clouds. In the background, a range of mountains is visible under the warm light. The foreground features a dark, rocky shoreline with some sparse vegetation. The overall mood is serene and majestic.

Köszönöm a figyelmet !