



ZDROWIE/FELIETON. Lek. med. Marta Siedlecka: Leczenie choroby otyłościowej to proces, nie ma drogi na skróty

data aktualizacji: 2026.09.12



Otyłość to choroba jak wiele innych. Zaczniemy to rozumieć i akceptować, by móc skutecznie leczyć chorobę otyłościową. CHOT to nie jest brak silnej woli, to nie jest lenistwo, to nie jest zaniedbanie swojego ciała, to nie jest umiłowanie jedzenia. To jest przewlekły stan mający gdzieś swój początek, a nieleczony prowadzi do wielu powikłań, które same nie ustąpią i których nie cofniemy silną wolą. Dlatego tak ważne jest zrozumienie, że osoby z chorobą otyłościową powinny szukać pomocy w leczeniu. My, lekarze, również musimy przestawić swoje myślenie w tej kwestii, bo niestety nadal pokutuje w nas slogan: proszę mniej jeść i więcej się ruszać - zauważa lek. med. Marta Siedlecka, inicjatorka dyskusji na temat CHOT w powiecie iławskim.

W marcu tego roku na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Iławie: www.powiat-ilawski.pl oraz na łamach Życia Powiatu Iławskiego [ukazał się artykuł dotyczący choroby otyłościowej \(CHOT\)](#). Na pytania odpowiadała wówczas lekarz kardiolog Marta Siedlecka, która zainicjowała temat, poddając go szerszej dyskusji i wprost mówiąc, że chciałaby zatrzymać czarne statystyki tej

choroby. Nie minęło jeszcze pół roku od tamtej publikacji, a naprawdę dużo się wydarzyło i nadal dzieje. Odbłyły się spotkania z mieszkańcami, w szkołach, przedszkolach, bibliotekach. Ruszyła także grupa wsparcia dla osób chorujących na CHOT oraz ich bliskich. W marcu zapowiadaliśmy ciąg dalszy artykułu, tym razem na temat leczenia choroby otyłościowej. Dzisiaj właśnie ta kontynuacja.

- Autorem poniższego artykułu jest lekarz medycyny Marta Siedlecka, kardiolog, internistka, w trakcie studiów podyplomowych na kierunku leczenie otyłości.

Najważniejsza jest zgoda pacjenta na leczenie

Leczenie choroby otyłościowej rozpoczynamy od zgody pacjenta. Najpierw pacjent musi zaakceptować ten stan chorobowy. Nie trwać w nim, bo on nie ulegnie sam wycofaniu, a raczej będzie narastać i z nadwagi przejdziemy w otyłość 1 stopnia, potem 2, itd. **Leczenie choroby otyłościowej to proces, proces długi i trudny**, proces, który nie jest linią prostą, wręcz przeciwnie, ma wiele zakrętów i powrotów do punktu wyjścia. Jeśli ktoś chce zgubić kilka – kilkanaście – kilkadziesiąt kilogramów w kilka tygodni, to niestety jest skazany na porażkę, bo to nie jest ta droga. Pacjenci stosują wiele "diet cud", które mają przywrócić sylwetkę zdrową i szczupłą. Każdy pacjent z CHOT w swoim życiu stosował już kilka i zwykle po zakończeniu był powrót do poprzedniej wagi albo z dodatkową nawiązką. Dlaczego tak się dzieje? Bo nasz organizm tak został zaprogramowany już w czasach naszych dalekich przodków, by magazynować energię na trudny czas, na wiele miesięcy głodu. Nasze komórki tłuszczowe zapamiętują ten stan, gdy były największe i najbardziej napakowane tłuszczem. W procesie niskokalorycznej redukcji powodujemy, że te komórki wracają do swoich prawidłowych rozmiarów, powracają do zdrowia, wraca w nich ukrwienie, wycofuje się stan zapalny. Ale te komórki teraz będą starały się wrócić do tego stanu dobrobytu. I im szybciej je odchudzimy, tym one będą bardziej zbuntowane i zrobią wszystko, byśmy znów dali im bardzo bardzo dużo jeść. **Dlatego tak ważna jest ta droga, proces, nie ma drogi na skróty**. Im dłużej i stabilniej będzie trwało leczenie, tym skuteczniej będziemy powracać do zdrowia... zdrowia metabolicznego, zdrowia psychicznego, fizycznego i wizualnego, które nie oszukujemy się, ale cieszy nas bardzo.

Nie mówimy o odchudzaniu, tylko o leczeniu choroby otyłościowej

Proces leczenia choroby otyłościowej opiera się o 4 główne aspekty i każdy z nich jest bardzo istotny. Można powiedzieć, że piękny byłby stan, gdyby każdy pacjent mógł doświadczyć takiego kompleksowego leczenia. Ja wychodzę z takiego założenia, że **wiele pacjent może zrobić sam dla siebie w oparciu o pomoc lekarza**. Lekarz może być tylko drogowskazem, a to od pacjenta zależy wszystko. To pacjent podejmuje świadomą decyzję o ciężkiej pracy nad sobą, prawdziwie angażuje się w proces leczenia i jest nastawiony na samodyscyplinę, bo przymus nic tu nie zdziała dobrego.

To nie jest chwilowa decyzja o ODCHUDZANIU, bo odchudzanie jest na okazję, a LECZENIE CHOROBY OTYŁOŚCIOWEJ jest na całe życie.

Pierwszym bardzo ważnym aspektem leczenia jest zmiana nawyków żywieniowych. **Ludzie**

odżywiają się bardzo źle. Niestety jest to w dużym stopniu efekt czasów, w których żyjemy i przemysł spożywczy nam w tym nie pomaga. Jesteśmy nastawieni na łatwość, na szybkość, na przeogromną dostępność wszystkiego. Dodatkowo z każdej strony jesteśmy bombardowani reklamami żywności, która zawsze jest przedstawiona pięknie, zachęcająco, kojarzona z emocjami, z celebracją. Żywność obecnych czasów jest oparta o żywność przetworzoną, czyli taką, która ma już rozłożone wiązania chemiczne i nasz organizm nie musi się starać, by ją strawić, nie wydatkuje energii na ten proces. Jest bogata w cukry, tłuszcze, konserwanty, wzmacniacze smaku, zapachu. Ta żywność jest gęsta energetycznie, czyli ma duży ładunek kalorii, ale jest bardzo uboga odżywczo, pozbawiona witamin, błonnika, mikroskładników. Jesteśmy przekarmieni ilościowo i niedożywieni jakościowo. Jak zatem zdrowo się odżywiać? W procesie leczenia zaczynamy od zmian tych naszych nawyków żywieniowych. Eskalujemy plan działania, nie rzucamy się na głęboką wodę, to ma trwać. Musimy nauczyć się tego, co powinno być na naszym talerzu. **Nasz talerz żywieniowy jest bardzo prosty. Opiera się o podział na 3 równe części,** owoce i warzywa, białko i węglowodany. W redukcji te proporcje są nieco przesunięte ze szczególnym uwzględnieniem białka. Komponowania posiłków w taki sposób można się nauczyć i po jakimś czasie to staje się naprawdę proste. I przede wszystkim przynosi efekty.

Białko jest bardzo ważnym aspektem naszego zdrowego żywienia, bo daje nam dużą sytość i organizm potrzebuje dużo energii, by je strawić. Dodatkowo białko buduje nasze mięśnie i zapobiega sarkopenii (przyp. red. sarkopenia to postępująca, związana z wiekiem utrata masy mięśniowej, siły i sprawności fizycznej). Podobnie jest z błonnikiem, którego każdy z nas ma niedobory. Błonnik jest potrzebny do prawidłowej pracy jelit, prawidłowego funkcjonowania mikrobioty (dobrych bakterii jelitowych), która jest bardzo mocno zaburzona w chorobie otyłościowej.

Należy też wspomnieć o **dobrym nawadnianiu** w procesie redukcji. Każdy z nas powinien wypijać dziennie około 35 ml/kg wagi aktualnej wody. Tego też trzeba się nauczyć, to nawyk, który powinien zaistnieć w naszym życiu na stałe. Ja piję wodę ciepłą, wtedy łatwiej mi wypić należną porcję. Pacjenci podają różne sposoby, np. picie ze szklanki, nowy bidon, postawienie wody blisko siebie, by po prostu o tym pamiętać, itd. Wierzę, że każdy znajdzie swój sposób na picie wody.

Temat żywienia jest bardzo szeroki i ciężko omówić jest tutaj wszystkie aspekty, a jest ich naprawdę wiele i każdy z nich tworzy całość w redukcji, ale zapraszam na spotkania grupy wsparcia pacjentów z chorobą otyłościową, tam omawiamy te tematy.

Najbliższe odbędzie się w czwartek 17 września 2026 r. w siedzibie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Iławie (ul. Sienkiewicza 19), o godz. 18:00.

Kilka słów o higienie jedzenia

W procesie redukcji bardzo ważna jest regularność, ilość posiłków i powolne spożywanie. Skupiamy się na zapachu, smaku, strukturze posiłku. **Uważność w czasie jedzenia** pomaga nam też w odczuciu sytości, która jest dla nas sygnałem, że powinniśmy skończyć posiłek niezależnie od tego, ile jeszcze zostało na talerzu. Przegapienie tego momentu i bagatelizowanie prowadzi do przyjęcia nadmiaru energii, która gromadzi się w tkance tłuszczowej. Dlatego, gdy jemy, nie czytamy, nie oglądamy tv, nie patrzymy w ekran telefonu, bo to zaburza naszą percepcję.

Jedzenie dostarcza nam energii. Wydatkujemy ją na podstawową przemianę materii, czyli utrzymanie naszego ciała przy życiu w bezruchu. Dodatkowo potrzebujemy jej na inne czynności życiowe, czyli na naszą aktywność. Jeżeli dostarczamy tej energii w nadmiarze i nie wydatkujemy jej, wtedy mamy dodatni bilans kaloryczny. Dlatego w procesie redukcji musimy wdrożyć aktywność, by zacząć pożytkować tą nagromadzoną energię w tkance tłuszczowej. I tu dochodzimy do kolejnego aspektu leczenia choroby otyłościowej.

Doskonałym założeniem w procesie leczenia jest **oparcie tego aspektu o fizjoterapeutę, czyli osobę, która nas poprowadzi w aktywności fizycznej**, która często okazuje się ogromnym wyzwaniem dla pacjenta, który nie ruszał się z domu dalej niż do pobliskiego sklepu, bo nie miał siły, nie miał chęci, nie miał odwagi, bo bał się przykrych komentarzy, itd. Przyczyny braku ruchu można mnożyć bez końca, a rozpoczęcie tego procesu jest bardzo trudne. Są oczywiście zalecenia w leczeniu choroby otyłościowej, ile czasu i jakie aktywności powinny zostać wdrożone. Jednak ważne, żeby pacjent przede wszystkim zrozumiał, że bez tego nie będzie efektu. **Każdy z nas jest w stanie znaleźć na początek taką aktywność, która wyzwoli pierwsze endorfiny związane z ruchem** i to da mu poczucie, że jest w stanie coś zrobić.

Ja zachęcam zawsze pacjentów do znalezienia takiej aktywności, która nie będzie wywoływać dyskomfortu, którą sami sobie wybiorą, która będzie cieszyć i zachęcać. Dlatego proszę, byście Państwo nie kupowali swoim bliskim np. karnetu na siłownię lub basen, bo najpierw dobrze jest zastanowić się, czy taka osoba ma przestrzeń w sobie na to, by wyjść z domu, by ubrać się w obcisłe legginsy lub strój kąpielowy i wystawić się na baczne oko obserwatorów i komentarze innych dotyczące wyglądu. **Zacznijmy np. od liczenia kroków**, dziś zróbmy 215, za 3 dni 477. Powoli małymi krokami pójdziemy po zdrowie.

Te dwa elementy leczenia choroby otyłościowej są istotne nie tylko dla efektu redukcji, ale też dla zachowania i budowania mięśni, które są nam wszystkim bardzo potrzebne. **Dobre żywienie jest budulcem dla mięśni, a wysiłek oporowy jest sygnałem dla mięśni, że bez nich nie będziemy mogli żyć w komforcie**. Zacznijmy od przypomnienia sobie, że mamy mięśnie, bo przestaliśmy ich używać. Staliśmy się społeczeństwem 3 krzeseł, tzn. siedzimy w aucie w drodze do pracy, potem siedzimy w pracy, wracamy do domu i znów siedzimy, np. przed telewizorem. Każda chwila w bezruchu powoduje odkładanie tkanki tłuszczowej, a z wiekiem nieuchronnie tracimy masę mięśniową. Dlatego zadbajmy o te mięśnie tak, jak tylko potrafimy to zrobić najlepiej, tak jak codziennie myjemy zęby, czy pijemy kawę. Stwórzmy kolejny zdrowy rytuał.

W CHOT mamy zaburzone szlaki między przewodem pokarmowym a mózgiem

Gdyby jednak to wszystko było takie proste, że wystarczy się ruszać i zdrowo się odżywiać, wszyscy bylibyśmy piękni, szczupli i zdrowi. Niestety tak nie jest. **W chorobie otyłościowej mamy zaburzone szlaki między przewodem pokarmowym a mózgiem**, a z czasem trwania choroby te mechanizmy coraz bardziej szwankują.

Wykazano naukowo, że aktywność fizyczna i zdrowe żywienie w większości przypadków choroby otyłościowej dają efekt krótkoterminowy, efekt słabnie z czasem, obserwujemy w ciągu 1-5 lat ponowny przyrost wagi ciała. To co robić, gdy coś nam nie idzie i przestaje dawać efekty?

Jest trzeci filar leczenia choroby otyłościowej, który zalecam każdemu pacjentowi.

Jednak, my jako ludzie wzbraniamy się od tego. **To jest nieoceniona pomoc psychodietetyka, ewentualnie psychologa, który specjalizuje się w leczeniu CHOT.** Ci specjaliści potrafią cudownie pokazać, gdzie tkwi nasz problem z jedzeniem. Bo my zapomnieliśmy już, że jedzenie jest do tego, by utrzymać nasze funkcje fizjologiczne i jeść wtedy, gdy czujemy głód fizjologiczny. Teraz używamy jedzenia do regulacji emocji. Od najmłodszych lat jesteśmy troszkę szantażowani, np. słodyczami, gdy rodzice lub dziadkowie mówią: no zjedz obiad, a potem dostaniesz batonika albo gdy dziecko płacze, jest pocieszane lodami, ciasteczkami. Uczymy się takich zachowań pod wpływem środowiska, gdy obserwujemy postępowanie innych, gdy wynosimy z domu pewne nawyki żywieniowe. Praca psychodietetyka pozwala pacjentowi z chorobą otyłościową **odnaleźć prawidłową relację z jedzeniem**, nauczyć się na nowo, jak używać jedzenia. Jest to ogromny problem, którego ludzie nie zauważają i nie uświadamiają sobie. Dlatego tak bardzo istotne jest to, by z problemem choroby otyłościowej zgłosić się do lekarza, który poprowadzi i pokieruje w procesie leczenia.

Leczenie ma cel, ale nie jest nim wygląd, tylko powrót do zdrowia metabolicznego!

Ostatnim aspektem leczenia CHOT jest farmakoterapia i bariatria metaboliczna. Uważa się, że to właśnie chirurgia metaboliczna jest najskuteczniejszą metodą terapii, jednak jest przeznaczona dla określonej grupy pacjentów. **Oba wymienione sposoby leczenia mają wspólny cel i nie jest nim wygląd**, ale przede wszystkim powrót do zdrowia metabolicznego naszego organizmu, czyli zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej, pośrednie lub bezpośrednie zmniejszenie jej stanu zapalnego i zmniejszenie ilości powikłań CHOT, których, jak już wiemy z pierwszej części naszej rozmowy, jest ponad 200.

Farmakoterapia opiera się o kilka leków, są to iniekcje podskórne i każdy z nich ma określony mechanizm działania i siłę. Ogólnie mówiąc, leki te wpływają na ośrodek głodu i sytości w mózgu, który nie funkcjonuje prawidłowo w chorobie otyłościowej i nie można naprawić jego działania przez silną wolę. Pacjenci, stosując te leki, odczuwają ogromną ulgę, że w końcu nie czują głodu, nie mają stałej potrzeby jedzenia. To jest **zjawisko food noise, które męczy dzień i noc**. Tego nie rozumieją ludzie, którzy nie mają choroby otyłościowej.

Stąd wynikają wszelkie hejterskie komentarze i postawy w mediach. Leki te również wpływają na motorykę przewodu pokarmowego, co pomaga utrzymać sytość na dłużej po spożyciu pokarmu. Często jest tak, że to właśnie lek pomaga przełamać niemożliwe, wdrożyć pierwsze zmiany w życiu. A to te małe sukcesy napędzają do dalszego działania. Metod chirurgicznego leczenia CHOT jest kilka, o sposobie leczenia decyduje lekarz chirurg, który na podstawie rozmowy i badania zaleca nam odpowiedni typ operacji. Zachęcam też pacjentów, by dopytywali w poradniach kwalifikacyjnych, jak będzie przebiegać przygotowanie do operacji, bo pacjent musi być do niej przygotowany psychicznie i fizycznie. Mam na myśli to, że wprowadzenie dobrych nawyków żywieniowych, aktywności i uporządkowanie relacji z jedzeniem powinno nastąpić przed operacją, a nie po. Jest to najprostsza i bardzo krótka droga do nawrotu choroby otyłościowej. **To jest stała nauka siebie**, stałe dbanie o swój drobrostan, to jest uważność na wszystkie impulsy do końca życia.

Mimo bardzo dużej skuteczności farmakoterapii i chirurgii metabolicznej podkreślam, że to nie jest remedium na wszystko. **Bez pozostałych wcześniej omówionych aspektów leczenia CHOT (zdrowie żywienia, aktywność fizyczna i wsparcie psychologa) nie czekajmy na fajerwerki.** Bo lek czy operacja nie pójdą za nas na basen, nie zjedzą za nas odpowiedniej ilości białka, nie

nawodnią nas czy też nie przytulą psa zamiast sięgać po kolejny batonik dla ukojenia naszej zranionej duszy. Wszystko to stanowi całość, wzajemnie się uzupełnia i wspiera. Każdy pacjent jest inny i każdy potrzebuje innego udziału filarów leczenia, które powinny zaistnieć w procesie. Jest jeszcze jeden bardzo ważny szczegół, którego brak wzmacnia apetyt i ma ogromne znaczenie dla leczenia CHOT. Jest to **zdrowy sen. Zastanówmy się, jak to u nas wygląda.** Czy zapewniamy naszemu mózgowi odpowiednią ilość snu, czy ten sen jest regenerujący, czy dobrze się do niego przygotowujemy? Leczenie choroby otyłościowej jest procesem trudnym, ale wykonalnym i dostępnym. Tylko trzeba się do niego przygotować i bazować na wiedzy medycznej opartej na faktach.

Pacjentom z chorobą otyłościową **życzę siły, wytrwałości i wiary w siebie** przede wszystkim, bo to od nich samych zależy, którą ścieżkę życiową wybiorą. Nie na skróty, nie w przymusie, nie w braku wsparcia i zrozumienia ze strony najbliższych i całego społeczeństwa. A nam, zdrowym, **życzę większej akceptacji, świata bez fat shamingu, wyrozumiałości i spojrzenia na chorobę otyłościową przez pryzmat trudności**, z którymi mierzą się codziennie ci pacjenci.

Zapraszam też na wszystkie spotkania, które będą nadal odbywać się w szkołach, przedszkolach, w miastach powiatu oraz zapraszam do Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Iławie na spotkania grupy wsparcia dla pacjentów i ich bliskich, gdzie głównie edukujemy i wspieramy niezależnie od wieku. Najbliższe odbędzie się 17 września, o godz. 18:00.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/82922-zdrowie-felieton-lek-med-marta-siedlecka-leczenie-choroby-otylosciowej-to-proces-nie-ma-drogi-na-skroty>