

Léky na hubnutí správně fungují jen v rukou odborníka

13.5.2025 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Přípravků způsobujících hubnutí je dnes mnoho a na různé bázi. Největší oblibě se momentálně těší Ozempic, Saxenda, Wegovy a Mounjaro. Z hlediska účinku reprezentují něco na způsob archetypu. Jeho podstata se skrývá za zkratkou GLP-1.

Je to hormon, jež buňky našeho střeva začnou vylučovat, jakmile se najíme. Děje, které v těle spustí, v mozku vyvolají pocit sytosti, v zažívacím traktu zpomalí trávení, v játrech sníží vylučování cukerných zásob a ve slinivce zvýší produkci inzulínu, jenž uklízí krevní cukr do buněk. Jakmile GLP-1 své fyziologické úkoly splní, což je během pár desítek minut, podlehne degradaci, načež se člověku vrátí chuť k jídlu. Ta je ovšem u lidí s nadváhou, obezitou a diabetem 2. typu přesně tím, co z pohledu jejich zdraví zrovna nepotřebují.

Zmíněné přípravky enzymální degradaci GLP-1 zdržují a zároveň aktivují jeho produkci. Následek je logický – člověk ztrácí chuť k jídlu, takže jí méně a hubne. Podmínkou, aby tak činil bez zdravotního rizika, je, že bude vědět, za jakých podmínek může z léků nejlépe profitovat, a že se bude v duchu těchto informací chovat.

Je zapotřebí ještě něco přidat

Do jakého informačního proudu vstupuje zdravý člověk, který si kvůli menší či větší nadváze přichází k lékaři říci o antiobezitiku? O tom, bude-li to polovyschlý potůček, nebo vodnatá řeka, rozhoduje z největší části on sám. **Tomu, kdo jasně dává najevo, že mu jde čistě o přípravek, na jehož pomoc se výhradně spoléhá, se od lékaře dostane nanejvýš upozornění, že bez změny životního stylu se mu po doužívání ztracená kila zase vrátí a že lék má také nějaké nežádoucí účinky. Ten, kdo na taková prvotní upozornění uslyší a projeví ochotu neomezit svoji terapii jen na lék, dostane šanci vystoupat na úplně jinou úroveň.**

Současná medicína má maximální snahu přistupovat k nadváze a všemu, co s ní souvisí, holisticky, tedy z hlediska fungování celku organismu. Lékař proto nejprve ozřejmí gró všeho, co ke kilům navíc vedlo, co neblahého se tak v těle odehrálo a jaké obtíže to v budoucnu může způsobit. Poté vyloží, co všechno a v jak nastavené souhře člověka nadváhy zase zbaví, přičemž zdůrazní přínos a nezbytnost trvalé pohybové aktivity.

Pokud lékař určí, že součástí komplexního terapeutického procesu bude také lék na hubnutí, bude průběžně monitorovat a korigovat jeho nežádoucí účinky, aby ozdravný proces nebrzdily. Není až tak důležité, bude-li to praktický lékař, ambulantní specialista či odborník ve specializovaném centru. Důležité je, že všichni tři mají možnost léčit ve spolupráci s nutričním terapeutem a psychologem.

Také úkolem nutricionisty je zájemci o zhubnutí předestřít celé informační spektrum. Za prvé zdůrazní, že základem jídelníčku vedoucího ke ztrátě tuku je, že energetický výdej převažuje nad příjmem a že zdravé váhy se nedosahuje ze dne na den. V dané souvislosti upozorní, že příliš rychlé hubnutí má svá rizika, například když se s tukem ztrácí i svalová hmota, a vysvětlí, kdy se tak děje. Předestře, co zdravý jídelníček obsahuje, jak může vypadat, přičemž může ukázat, že „zaručené diety“ z internetu jej až na opravdu řídké výjimky nepředstavují. Zjistí klientovy nutriční potřeby i preference a na jejich základě mu „ušije menu na míru“.

A co má na starosti odborník na lidskou psychiku? Takovou informační navigaci, **aby se klient s novým životním režimem sžil a dostal jej pod kůži. A pokud se tak stane, aby si jej natrvalo udržel, neboť bez něj není trvalé zhubnutí možné. Zafixování, jež není věcí těla, ale hlavy, bývá na cestě ke zdravé váze vůbec nejtěžší.**

S lékem směr zdraví

Všechny zmíněné přípravky jsou léky, nejsou tedy primárně určeny zdravým lidem, ale nemocným, které navíc trápí přebytná kila. Ozempic je pro diabetiky 2. typu s nadváhou či obezitou, Saxenda pro terapii obezity, což je na rozdíl od nadváhy regulární nemoc, a pro ranější stadia diabetu 2. Mounjaro je jak pro dvojkové diabetiky s komplikacemi, tak pro obézní jedince, stejně jako Wegovy.

Terapie takovýchto diabetiků je logicky ještě komplexnější než lidí zmíněných v minulé kapitole. Její podstatu vystihuje přední diabetolog prof. Milan Kvapil: **„Vedle životosprávy edukace byla, je a ještě dlouho bude základem terapie diabetu.“** Lékař u diabetika informacemi a terapeutickými zásahy útočí na vysoký krevní cukr a na řadu komplikací diabetu: srdeční poruchy, poškození nervů a očí, nedokrvování, poruchy ledvin. K dispozici má řadu léčiv, jejichž nasazení má své načasování a hierarchii. Antiobezitika představují něco jako vrchol, dochází na ně obvykle až po delším čase.

„Každé shozené kilo znamená snížení hladiny krevního cukru, kdy pouhý jednorozhodný pokles glykovaného hemoglobinu přináší 43% snížení amputací diabetické nohy, 37% pokles výskytu očních poškození a selhání ledvin, o 14 % se sníží riziko infarktu myokardu a o 12 % mozkové mrtvice,“ říká jiný špičkový diabetolog prof. Martin Prázný.

O to naléhavější pak je, aby diabetik sníženou hmotnost udržel, kdy také on se může obrátit na odborníky zmíněné v minulé kapitole. Právě to je důvod, proč VZP spustila projekt začlenění nutričních terapeutů do diabetologické péče. **Informace, jež tito vysokoškolsky vzdělaní experti poskytují, mají významový potenciál skrytý v původním latinském výrazu „informare“ - tedy nejen obeznámit, ale také přizpůsobit, ovlivnit nejenom hlavu, ale také chování.**

Detailní pozornost, s níž se zaměřují na klientovy fyzické a výživové parametry, v něm pomáhá narušovat pocity životosprávného hřiště. Je-li předmětem skutečné péče, narůstá v něm pocity sympatií a závazku vůči pečujícímu. Odborné zdůvodnění postupnosti hubnutí, které nemůže být výsledkem náhlé velké rány v podobě železné vůle a drastických diet, uklidňuje. Postupné malé kroky ústící v malá vítězství napojují na ony kroky radostné pocity, s nimiž si pak i ten, kdo například pohyb bytostně nesnášel, oblíbí pro něj schůdnou pohybovou aktivitu. **Výsledkem toho všeho pak nebývá jen zhubnutí, ale radost ze života. A té se nikdo nechce jen tak vzdávat.**

S lékem od nadváhy k nadváze

Jak to s informacemi vypadá u zdravých lidí toužících po snadném zhubnutí? Představíme-li si je na škále sahající od moderní medicíny k zařikávání, není těžké uhadnout, ke kterému pólu mívají blíže. Vypovídající bývá už skutečnost, že když „záračný lék“ nepředepíše praktický lékař, začne po něm shánka na internetu, kde se to hemží neautorizovanými produkty.

Ani informovanost o samotném léku nebývá vysoká. Obvykle se pohybuje na úrovni memu „lék mě zbaví problémů“. Antiobezitikum je tudíž cosi jako aspirin, po němž se sahá, kdykoli člověka bolí hlava či sužuje teplota, a to v dávce, jaká se považuje za nutnou. Není pak žádnou výjimkou, že se lék na hubnutí užívá ve vyšších dávkách, než jsou předepsané. Informace z příbalového letáku, že existuje riziko závažných nežádoucích účinků, se nebere v potaz. Dokud člověka nezačnou sužovat.

Nevyskytuje se jich málo. Zmíňme nejprve **nejčastější z fyzických: nevolnost, průjem, zvracení,**

zácpa, bolesti břicha, nadýmání a nadměrná plynatost, roztažení břišní stěny, poruchy trávení a pálení žáhy. Dále se mohou objevit opakující se horečky, únava, žloutnutí očí a kůže, zánět slinivky, ubývání svaloviny, poškození ledvin a rozmazané vidění.

Ani zaznamenané psychické dopady nejsou zanedbatelné. Setrvalý pocit sytosti a nechutenství může člověku změnit vztah k jídlu. **Dostavuje-li se kýžený výsledek výrazně pomaleji, než si člověk přeje, může to zvláště u mladších lidí nastartovat poruchu příjmu potravy. Ovšem největší „rána“ se dostavuje po vysazení léku. Pokud s návratem chuti k jídlu dojde i k návratu životního stylu, který k nadbytečným kilům vedl, je nadváha brzy zpět.**

Příroda se ošidit nedá. To platí pro každý přípravek na hubnutí, nejen pro ty, jejichž základem je fungování GLP-1. Ovšem **když se přírodě jde na ruku, pak lék dělá, co má - je nesmírně účinným pomocníkem na cestě k uzdravení.**

© Všeobecná zdravotní pojišťovna

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/leky-na-hubnuti-spravne-funguji-jen-v-rukou-odbornika>