

Parallellsesjon 2 Komorbiditet ved lungesykdom og overvekt/fedme

Klinisk ernæringsfysiolog
Karianne Spetaas Johansen
Glittrelinikken

19.01.2011

Mer enn du trodde var mulig!

Disposisjon

- 1 • Generelt om overvekt og fedme
- 2 • Fedme og lungesykdom
- 3 • Lungesykdom og komorbiditet
- 4 • Glukokortikoider og ernæring
- 5 • Behandling av overvekt og fedme

Side nr. 2

Disposisjon

- 1 • Generelt om overvekt og fedme
- 2 • Fedme og lungesykdom
- 3 • Lungesykdom og komorbiditet
- 4 • Glukokortikoider og ernæring
- 5 • Behandling av overvekt og fedme

Side nr. 3

Overvekt og fedme

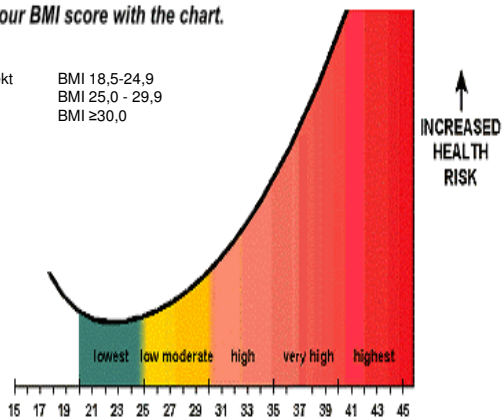
- Overvekt og fedme er økende i vestlige og ikke-vestlige land
- WHO 2005: 1,6 milliarder overvektige, ≥ 400 millioner med fedme
- Overvekt og fedme er assosiert med abdominal fedme, insulinresistens og hjerte-karsykdom

Side nr. 4

Match your BMI score with the chart.

Normalvekt
Overvekt
Fedme

BMI 18,5-24,9
BMI 25,0 - 29,9
BMI $\geq 30,0$



Disposisjon

- 1 • Generelt om overvekt og fedme
- 2 • Fedme og lungesykdom
- 3 • Lungesykdom og komorbiditet
- 4 • Glukokortikoider og ernæring
- 5 • Behandling av overvekt og fedme

Side nr. 6

Fedme og lungesykdom

Fedme er forbundet med respiratoriske symptomer og sykdommer som:

- Dyspné under aktivitet
- OSAS
- OHS
- Kols
- Astma



Zammit et al, International Journal of General Medicine, 2010
Guenette, J et al, Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care, 2010

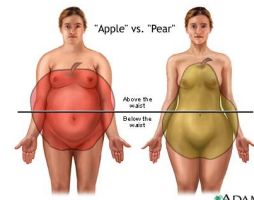
Glittrelinikken 

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Abdominal vs. generell overvekt og fedme

- Epleform vs pæreform

- Livvidde:
 - Kvinner ≤ 80 cm (88 cm)
 - Menn ≤ 94 cm (102 cm)



- Livvidde/hoftevidde:
 - Kvinner $\leq 0,85$
 - Menn $\leq 1,00$

Glittrelinikken 

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Overvekt og fedme påvirker respirasjon negativt

- Abdominal fedme
 - \downarrow bevegelighet av brystvegg + \downarrow muskelutholdenhet gir \uparrow respiratorisk muskelarbeid ved pust og luftveismotstand (Chiff et al. 2007, Rev. in Zammit et al, 2010)
 - \uparrow arbeid og O₂-forbruk ved pust i hvile og aktivitet (Rev in Franssen et al 2008, Rev in Zammit et al, 2010)
 - Predikerer for søvnapné, hypoksemi og hyperkapni (Rev in Zammit et al, 2010)

Side nr. 9

Glittrelinikken 

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Fedme og kols

- Økt risiko for fedme pga \downarrow fysisk aktivitet
- Kortisonbruk øker risiko for abdominal fedme
- Større livvidde hos kolssyke (Marquis K et al, 2005)
- Høyere prevalens enn normalbefolkningen (Rev in Franssen et al, 2008; Steuten et al. 2006; Eisner et al. 2007)



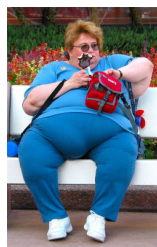
Side nr. 10

Glittrelinikken 

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Fedme og kols - fedmeparadokset

- Ved mild kols og hos lungefriske gir fedme redusert overlevelse
- Men ved alvorlig kols gir fedme økt overlevelse



(Landbo et al. 1999; Peeters et al. 2003, Rev. in Franssen et al, 2008)

Side nr. 11

Glittrelinikken 

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Fedme og astma

- Astmasymptomer øker med BMI (Rev. in Zammit et al, 2010)
- Abdominal fedme ser ut til å ha en effekt på prevalens, uavhengig av BMI (von Behren et al, 2009)



Side nr. 12

Glittrelinikken 

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Fysisk aktivitet

- Regelmessig fysisk aktivitet – som en del av hverdagen
- Kolspasienter er mindre aktive (Hartman et al, 2010)
- Lavere fysisk aktivitet hos kolspasienter med metabolsk syndrom (Watz et al, 2009)



Disposisjon

- 1 • Generelt om overvekt og fedme
- 2 • Fedme og lungesykdom
- 3 • Lungesykdom og komorbiditet
- 4 • Glukokortikoider og ernæring
- 5 • Behandling av overvekt og fedme

Inflammasjon og komorbiditet hos lungesyke

- Fedme og abdominal fedme assosiert med systemisk inflammasjon gir \uparrow CRP og andre markører for inflammasjon fører til komorbiditeter
- Sammenheng med \downarrow fysisk aktivitet + røyking
- Ser ut til å akselerere reduksjon in lungefunksjon



Lungesykdom og komorbiditet

- Noen vanlige komorbiditeter hos lungesyke (kols)
 - Hypertensjon
 - Hjertesykdom
 - Hjertesvikt
 - Diabetes type 2
 - Osteoporose
 - Kreft
 - Arytmi

Almagro P et al. Respiratory Medicine, 2009; Mannino DM et al. European Respiratory Journal 2008; Roca B et al. Internal and Emergency Medicine, 2010

Kols og komorbiditet

- Økt risiko for hjerte – og karsykdom
- Økt risiko for insulinresistens hos kolspasienter
- Økt risiko for diabetes hos kolspasienter



(Rev in Barnes and Celli, European Respiratory Journal, 2009)

Metabolsk syndrom

- Insulin resistens
 - Hypertensjon
 - Dyslipidemi
 - Abdominal fedme
- } \uparrow risiko for hjerte- og karsykdom og diabetes type 2

Disposisjon

- 1 • Generelt om overvekt og fedme
- 2 • Fedme og lungesykdom
- 3 • Lungesykdom og komorbiditet
- 4 • Glukokortikoider og ernæring
- 5 • Behandling av overvekt og fedme

Side nr. 19

Glukokortikoider og ernæring



- Demper betennelsestilstand og hevelse i slimhinnene og bedrer passasje i lungene
- Kan øke matlysten og gi "Cushing-preget" fettfordeling:
 - Økt fettmasse rundt livet, på skuldre/nakke og i ansikt
- Kan gi økt blodsukker og insulin resistens, og dermed ↑ risiko for diabetes type 2

(Daliman et al, 2004)

Side nr. 20

Glukokortikoider og ernæring - bivirkninger

- Glukokortikoider øker sannsynligheten for:
 - Diabetes
 - Dyslipidemi/hjerte – karsykdom
 - Hypertensjon
 - Benskjørhet
 - Muskeltap

Side nr. 21

Metabolsk syndrom

- Insulin resistens
 - Hypertensjon
 - Dyslipidemi
 - Abdominal fedme
- +
glukokort.,
røyking,
inaktivitet,
inflammasjon
- ↑ matinntak
- endret fettfordeling og kroppssammensetning
- ↓
- ↑ risiko for hjerte- og karsykdom og diabetes type 2

Side nr. 22

Disposisjon

- 1 • Generelt om overvekt og fedme
- 2 • Fedme og lungesykdom
- 3 • Lungesykdom og komorbiditet
- 4 • Glukokortikoider og ernæring
- 5 • Behandling av overvekt og fedme

Side nr. 23

Behandling av overvekt og fedme

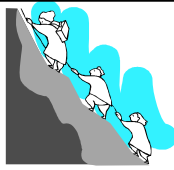


- Kosthold og fysisk aktivitet
- Ofte utfordrende pga lite fysisk aktivitet samt lav etterlevelse av anbefalinger
- Vektreduksjon kan gi
 - Bedre symptomer i forhold til dyspné
 - Øke toleransen for fysisk aktivitet
 - Bedre livskvalitet

Side nr. 24

Behandling av overvekt og fedme forts....

- Livsstilsendring
- Sette seg realistiske mål
- Ingen "quick fix"
 - Vanskelig for å bevege seg
 - Lav intensitet på trening
 - Endring av vaner gjennom et langt liv



Glittrelinikken 

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Kostråd ved overvekt/fedme og lungesykdom

- Endre spisevaner
- Spise hjertevennlig
- Spise diabetesvennlig



Følge Shdir's anbefalinger + individuell tilpasning

Glittrelinikken 

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

Takk for meg!

Kontakt:

karianne.johansen@glittrelinikken.no

Glittrelinikken 

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke