

ZALECENIA DIETETYCZNE

Otyłość i nadwaga

Otyłość jest przewlekłą chorobą metaboliczną o złożonej etiologii, wynikającą z długotrwałego dodatniego bilansu energetycznego oraz współdziałania czynników genetycznych, środowiskowych, hormonalnych i behawioralnych. Stanowi istotny problem zdrowia publicznego, ponieważ wiąże się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju licznych chorób współistniejących, takich jak: cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe, choroby sercowo – naczyniowe czy niektóre nowotwory.

Postępowanie dietetyczne odgrywa kluczową rolę w terapii otyłości i stanowi podstawowy element leczenia nefarmakologicznego. Celem interwencji żywieniowej jest stopniowa redukcja masy ciała, poprawa parametrów metabolicznych oraz trwała zmiana nawyków żywieniowych, sprzyjających utrzymaniu efektów terapii w dłuższej perspektywie.

W nadwadze i otyłości zaleca się modyfikację sposobu żywienia:

1. Wprowadź regularność w spożywaniu posiłków – od 4 do 5 posiłków dziennie - śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja.
2. Czas pomiędzy posiłkami powinien wynosić 3-4 godzin.
3. Śniadanie należy spożyć do godziny po wstaniu, kolację 2-3 godziny przed snem.
4. Unikaj dodatkowego podjadania pomiędzy wyznaczonymi godzinami posiłków.
5. Nie pomijaj posiłków, nie zamieniaj kilku posiłków na jeden obfity.
6. Do każdego posiłku dodaj warzywa, zadbaj aby ich dzienna podaż wynosiła minimum 400g.
7. Owoce dostarczaj w dwóch porcjach na dzień w ilości do 300g.
8. Codziennie pij co najmniej 2 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem, twarogiem i częściowo – serem żółtym.
9. Zadbaj o różnorodność spożywanych potraw poprzez stosowanie różnych obróbek termicznych – gotowanie na parze, pieczenie, duszenie, grillowanie, przyrządzanie w folii.
10. Wypijaj 1,5 – 2 litrów wody dziennie.
11. Ogranicz cukier w diecie poprzez unikanie dostarczania napojów, ograniczenie spożycia ciast, wyrobów cukierniczych i słodkich przekąsek.
12. Unikaj tłustych, smażonych potraw oraz żywności typu fast food obfitującej w niekorzystne tłuszcze trans. Warto zamienić tłuste mięsa i wędliny na tłuste ryby morskie, smalec i masło na oleje roślinne lub miękkie margaryny, a śmietanę na jogurt.
13. Zadbaj o odpowiednią ilość błonnika w diecie (pełnoziarniste produkty spożywcze - chleb z mąki z pełnego przemiału, makarony razowe, ryż brązowy, płatki owsiane, a także warzywa, owoc, rośliny strączkowe).
14. Ograniczenie spożycie soli, gotowych mieszanek przyprawowych (maggi, kucharek), kostek rosołowych na rzecz naturalnych przypraw i ziół.
15. Wyeliminuj alkohol.
16. Poza żywieniem dla naszego zdrowia bardzo ważna jest codzienna aktywność fizyczna, co najmniej 30–45 minut dziennie.

Dieta ubogoenergetyczna ma zastosowanie podczas redukcji masy ciała u osób z nadwagą lub otyłością. Celem diety jest:

- ✓ redukcja masy ciała,
- ✓ zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- ✓ utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta,
- ✓ ograniczenie uczucia głodu.

Dieta ubogoenergetyczna jest dietą o zmniejszonej wartości energetycznej w stosunku do zapotrzebowania danego pacjenta, dającą ujemny bilans energetyczny.

Charakterystyka diety:

- Aby zredukować 1kg masy ciała w ciągu tygodnia, trzeba zmniejszyć podaż kalorii o 1000 dziennie.
- W diecie ubogoenergetycznej największym ograniczeniom podlegają tłuszcze. W ramach dozwolonej ilości zaleca się oleje roślinne oraz margaryny wzbogacone w witaminy.
- Wskazane jest spożycie pieczywa razowego, chrupkiego, kasz, otrębów. Pieczywo jasne, makarony, pozostałe kasze oraz ziemniaki podaje się w ograniczonych ilościach.
- Ograniczyć, a nawet wykluczyć należy z diety: cukier, miód, dżem, słodczyce, ciastka, desery. Nadmierna ilość cukru w diecie prowadzi do odkładania tkanki tłuszczowej w organizmie, a także przyczynia się do rozwoju miażdżycy.
- W diecie ubogoenergetycznej białko zwierzęce o wysokiej wartości biologicznej powinno znajdować się w 3 głównych posiłkach. Źródłem tego składnika są chude produkty zwierzęce: mleko, mięso, ryby, drób, sery twarogowe, w ograniczonej ilości jaja, wędliny (głównie drobiowe).
- Mięsa czerwone, krwiste należy spożywać tylko kilka razy w miesiącu.
- W diecie tej powinno być więcej surówek, sałatek, warzyw gotowanych.
- Warzyw i owoców zaleca się około 750g/dobę. Stanowią one bardzo ważny składnik pożywienia, zwłaszcza warzywa mniej kaloryczne, do których zalicza się pomidory, ogórki, sałatę, szpinak, rzodkiewkę, kapustę kiszoną, szczypiorek, szparagi, boćwinę, brokuły, kalafior, kabaczek, paprykę, kalarepę, szczaw, cebulę.
- Ograniczyć należy sól kuchenną do 5g/dobę oraz ostre przyprawy, które pobudzają łaknienie.
- Zaleca się pić minimum 1,5 litra płynów dziennie.
- Zaleca się od 4 do 5 małych posiłków spożywanych regularnie.

W diecie ubogoenergetycznej ważny jest nie tylko dobór produktów, ich ilość, lecz także sposób przygotowania posiłków. Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze, w szybkowarach, w naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody, w kuchenkach mikrofalowych. Mogą też być duszone bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie, na ruszcie, roźnie, w garnkach kamionkowych. Poleca się zupy czyste (bez mąki, śmietany). Warzywa i owoce powinno spożywać się głównie w formie surówek, część w formie gotowanej. Należy je podawać bez dodatku masła, mąki, czy śmietany. Do potraw powinno używać się wyłącznie odtłuszczonego mleka. Tłuszcz stosuje się w ograniczonej ilości, w postaci oleju, masła, miękkiej margaryny –najkorzystniej jest dodawać do potraw na surowo.

**PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECENE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH
I PRZECIWSKAZANE W DZIECI UBOGOENERGETYCZNEJ**

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko chude 1,5-0,5% tłuszczu, jogurt chudy, kefir chudy, koktajl mleczno-owocowy bez cukru, woda przegotowana, herbata czarna, zielona, czerwona, ziołowa, owocowa bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, soki z warzyw, owoców, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru	Słaba kawa naturalna bez cukru	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi
Pieczyno	Chleb razowy, graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	Chleb pszenny, pszenno-żytni, bułeczki, rogalce, bagietki francuskie, tostowe	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane
Dodatki do pieczywa	Chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzy, chude ryby, jaja faszerowane, jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, serek twarogowy ziarnisty	Ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, serek topiony, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bezcukrowe, śledzie, ryby niezbyt tłuste – gotowane, wędzone	Tłuste wędliny, kiszka, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery pleśniowe, ser „Feta”, sery typu „Fromage”, ser twarogowy tłusty
Zupy i sosy gorące	Jarzynowe czyste, np. pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, chudy rosół, mleczne na mleku 0,5-1,5% tłuszczu	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik. Sosy na wywarach z warzyw np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny owocowe, bez cukru	Zupy esencjonalne np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem. Sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
Dodatki do zup		Ryż brązowy, grzanki, kasze, lane ciasto, makaron, ziemniaki, fasola, groch	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe

Mięso, drób, ryby	Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk; chude ryby: dorsz, lin, mintaj, sandacz, szczupak, okoń, błękitek, flądra, morszczuk, płastuga, płoć, pstrąg strumieniowy, halibut biały; potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, na grillu, duszone bez tłuszczu	Mięsa krwiste: wołowina, polędwica wieprzowa; ryby: młody karp, leszcz, karmazyn, tuńczyk	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki; ryby tłuste: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, śledź, szprot bałtycki; potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa i warzyw z sera, warzywa faszerowane mięsem	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	Potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi; potrawy smażone – racuchy, kotlety z kaszy
Warzywa	Wszystkie oprócz wymienionych w rubryce „zalecane w umiarkowanych ilościach”	Groch, fasola, groszek zielony konserwowy, kukurydza	Stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Ziemniaki		Gotowane w całości, puree ziemniaczane, pieczone	Smażone, chipsy ziemniaczane, frytki, placki ziemniaczane, pyzy
Owoce, orzechy	Grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcza, mandarynki, ananasy	Winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem, orzechy
Desery	Kompoty, kompoty surówkowe, kisiele, galaretki z niewielką ilością słodzika, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianką z białek, sernik na zimno z niewielką ilością słodzika, surówki owocowe, desery mleczne	Ciasta z małą zawartością tłuszczu i cukru lub z niewielką ilością słodzika	Wszystkie desery z cukrem, miodem np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np. ciasta, torty, paczki, faworki, chałwa, czekolada
Przyprawy	Łagodne jak: sok z cytryny, kwas mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula, jarzynka, kminek, majeranek, bazyli	Gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet winny, curry, tymianek, oregano, vegeta	Bardzo ostre, papryka ostra, ocet, chili, musztarda, pieprz, sól w nadmiarze

Przykład jadłospisu:

ŚNIADANIE

kawa zbożowa z mlekiem 2% , owsianka z borówkami (płatki owsiane , borówki, mleko 2%, skyr naturalny, garść orzechów)

II ŚNIADANIE

Koktajl owocowy (jogurt naturalny 150g z malinami)/ twarożek chudy z rzodkiewką i szczypiorkiem
Woda mineralna

OBIAD

Zupa krem z cukinii, gotowany filet z kurczaka, kasza gryczana, sałatka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym, woda mineralna

PODWIECZOREK

Pomarańcza 1 szt., woda mineralna z dodatkiem mięty

KOLACJA

Gorzka herbata, kolorowe kanapki z chleba pełnoziarnistego, posmarowane serkiem typu Bieluch z chudą wędliną drobiową, sałatą, żółtą papryką, pomidorkami koktajlowym

LITERATURA:

1. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka H. Ciborowska i A. Rudnicka
Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007r
2. Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach pod redakcją naukową M. Jarosza.
Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia 2011

Opracowała mgr inż. Beata Mastalerczyk – dietetyk, psychodietetyk