



Zalecenia żywieniowe w nadwadze i otyłości

Nadwaga i otyłość to stan nadmiernego nagromadzenia tkanki tłuszczowej. Różnicuje się je za pomocą wskaźnika BMI

$$BMI = \frac{masa}{(wzrost)^2}$$

Poniższa skala pozwoli nam na przyporządkowanie wartości wskaźnika BMI do odpowiedniego zakresu wagi:

- 18,5 – 24,99 = wartość prawidłowa,
- 25 – 29,99 = nadwaga,
- 30 – 34,99 = otyłość I stopnia,
- 35 – 39,99 = otyłość II stopnia,
- > 40 = otyłość III stopnia.

W celu redukcji masy ciała stosuje się dietę ubogą energetyczną.

Celem tej diety jest:

- Redukcja masy ciała (przez stopniowe ograniczenie energii),
- Zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- Utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta,
- Ograniczenie uczucia głodu.

Wskazówki dotyczące diety:

- dieta powinna być uboga energetyczna a równocześnie zrównoważona pod względem zawartości składników odżywczych,
- zapotrzebowanie energetyczne oblicza się indywidualnie dla każdego pacjenta, biorąc pod uwagę jego aktywność fizyczną, wiek, płeć oraz wydatek energetyczny potrzebny do podstawowych procesów życiowych- należy uwzględnić deficyt energetyczny,
 - pierwszy posiłek starać się zjeść do godziny od wstania,
 - spożywać od 4-5 posiłków małych objętościowo,

Zalecenia żywieniowe w nadwadze i otyłości

- nie podjadać między posiłkami,
- ostatni posiłek należy spożywać najpóźniej na 2-3 godziny przed snem,
- przed każdym posiłkiem można wypijać od ½ lub 1 szklanki wody niegazowanej,
- przez cały dzień pamiętać o picciu wody małymi łykami, może być z dodatkiem przez siebie dodanym (np. mięta, cytryna, pomarańcza itp.)
- najkorzystniej kiedy posiłek obiadowy (jest najbardziej kaloryczny) zjada się w godzinach wczesnopopołudniowych ,
- wybierać pieczywo razowe na naturalnym zakwasie jest bogatym źródłem błonnika oraz witamin z grupy B,
- w jadłospisie należy uwzględnić warzywa i owoce, zwłaszcza w postaci surówek z dodatkiem kefiru, chudego jogurtu, oleju (błonnik zawarty w warzywach reguluje perystaltykę jelit oraz powoduje wypełnienie żołądka niwelując uczucie głodu),
- oleje do duszenia czy też sałatek proszę wybierać - olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej z czarnuszki (3 ostatnie do użycia na zimno),
- ograniczyć lub wykluczyć z diety tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, tłuste mięsa, zabielače do kawy, ograniczyć ale nie wykluczyć - masło),
- dobrać produkty takie jak: mięsa, wędliny, mleko i jego przetwory z małą ilością tłuszczu, (np. zdjąć skórę z udka przed przyrządzeniem),
- starać się nie spożywać żywności wysoko przetworzonej,
- technologia przyrządzania potraw to gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie we foli ,
- ograniczyć spożycie soli oraz ostrych przypraw, doprawiać ziołami,
- ograniczyć spożycie słodczy, ciast, deserów,
- unikać napojów słodkich, gazowanych typu coca-cola, potraw typu Fast –food,
- w ciągu dnia wypijać od 1,5 - 2l płynów dziennie, głównie wodę oraz herbaty ziołowe,
- wystrzegać się spożycia alkoholu, a także palenia papierosów,
- zmienić tryb życia na **bardziej aktywny** (spacery, basen, siłownia itp...), dbać o zdrowy styl życia (wysypiać się minimum 8h/ dobę, starać się nie stresować, ważny jest też kontakt międzyludzki itp.),

Zalecenia żywieniowe w nadwadze i otyłości

- dieta powinna być **smacznie przyrządzona atrakcyjnie zestawiona**.

Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie ubogiej energetyczniej.

Produkty i potrawy	zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane.
Napoje	Mleko chude 1,5 – 0,5%, jogurt chudy, koktajl mleczno – owocowy, Herbata zielona, czerwona, kawa zbożowa, soki owocowe i warzywne		Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, napoje z owoców i śmietanki, coca – cola, pepsi
Pieczywo	Chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	Chleb pszenny, pszenno – żytni, bagietki francuskie, tostowe	Wypieki z dodatkiem cukru, ciasta kruche, francuskie, ciasta z kremami
Dodatki do pieczywa	Chude wędliny drobiowe, chude ryby, jaja faszerowane, ser twarogowy	Pasztety, parówki drobiowe i cielęce, śledzie, ryby gotowane, wędzone niezbyt tłuste, dżemy bezcukrowe, serek topiony, masło, margaryna	Tłuste wędliny, kiszka, salceson, tłuste sery, żółte, topione, sery pleśniowe, miód, dżemy, ser twarogowy tłusty.
Zupy i sosy	Jarzynowe czyste, np. pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, mleczne na mleku 0,5 – 1,5% tłuszczu	Zupy podprawiane zawiesinami, sosy na wywarach z warzyw : pietruszkowy, koperkowy, potrawkowy, grzybowy, chrzanowy, mleczny, owocowe bez cukry	Zupy na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, z dużą ilością śmietany, sosy zawiesziste, tłuste, słodkie
Dodatki do zup		Ryz brązowy, kasze, grzanki, lane ciasto, makaron, ziemniaki, fasola, groch	Duże ilości pieczywa, makaronów, groszek ptyśowy, kluski francuskie, biszkoptowe
Mięso, drób, ryby	Cielęcina, wołowina, królik, kurczak, indyk; chude ryby; dorsz, lin, mintaj, sandacz,	Konina, polędwica wieprzowa, wołowa, młody karp, leszcz, karmazyn, tunczyk	Wieprzowina, baranina, podroby, kaczki, gęsi Węgorz, halibut, sum,



Zalecenia żywieniowe w nadwadze i otyłości

	szczupak, fladra, pstrąg, potrawy gotowane, pieczone w folii, duszone bez tłuszczu		szprot, łosoś
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 (knedle, naleśniki, pierogi), potrawy smażone (racuchy, kotlety z kasz)
Warzywa	Wszystkie oprócz wymienionych w rubryce obok	Groch, fasola, groszek zielony konserwowy, kukurydza	Surówki i warzywa gotowane z dużą ilością majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Ziemniaki	Gotowane w małej ilości	Ziemniaki gotowane w całości, puree, pieczone	Smażone, chipsy, frytki, placki ziemniaczane, pyzy, kluski
Owoce	Grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy	Winogrona, banany, brzoskwinie, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem
Desery	Kompoty, kisiele, galaretki, jabłka pieczone, sernik na zimno, surówki owocowe, desery mleczne	Ciasta z małą ilością tłuszczu i cukru	Wszystkie desery z cukrem, miodem, wszystkie desery z dużą zawartością tłuszczu i cukru
przyprawy	Łagodne : koperek, sok z cytryny, majeranek, kminek itp	Pieprz, sól, ocet winny, tymianek, oregano, gałka muskatołowa	Bardzo ostre , papryka, ocet, chili, musztarda, pieprz, sól w większej ilości.