



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej



Nadwaga i otyłość

małymi krokami do zdrowia

Izabela Pawluk, Paula Gosa, Magdalena Jodkiewicz,
Monika Kaczorek, Paula Nagel, Sylwia Pacyna,
Aleksandra Wedziuk-Reszka, Katarzyna Wolnicka



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



NARODOWY
INSTYTUT
ZDROWIA
PUBLICZNEGO
PAŃSTWOWY INSTYTUT
BADAWCZY

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025,
finansowane przez Ministra Zdrowia.



Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.

ISBN 978-83-65870-52-0

Autorzy:

mgr Izabela Pawluk, mgr Paula Gosa, dr Magdalena Jodkiewicz, mgr Monika Kaczorek,
mgr Paula Nagel, mgr Sylwia Pacyna, mgr Aleksandra Wedziuk-Reszka, dr Katarzyna Wolnicka

Redakcja merytoryczna części żywieniowej:

dr Anna Taraszewska, dr Katarzyna Wolnicka

Redakcja merytoryczna części psychodietetycznej:

mgr Paulina Bartosik

Recenzent:

dr inż. Katarzyna Okręglicka

Korekta językowa:

mgr Justyna Partyka

Wydawca:

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Chocimska 24, 00–791 Warszawa

tel. +48 22 54 21 400, +48 22 54 21 200, e-mail: wydawnictwo@pzh.gov.pl

Warszawa 2022



Ministerstwo
Zdrowia



*Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025,
finansowane przez Ministra Zdrowia.*

Spis treści

ROZDZIAŁ I KILKA SŁÓW O OTYŁOŚCI.....	7
1.1 Krótka charakterystyka	8
1.2 Epidemiologia.....	12
1.3 Przyczyny i konsekwencje.....	14
1.4 Interdyscyplinarne podejście	18
ROZDZIAŁ II MAŁYMI KROKAMI DO CELU.....	23
2.1 Przygotowanie do zmiany	24
2.2 Metoda małych kroków	26
ROZDZIAŁ III STREFA ŻYWIENIA.....	28
3.1 TOP 10 Zasad Zdrowego Żywienia	29
Talerz zdrowego żywienia	42
3.2 Zapotrzebowanie na energię	43
3.3 Gęstość energetyczna a odżywcza produktów.....	46
ROZDZIAŁ IV STREFA PSYCHODIETETYKI	52
4.1 Motywacja. Dlaczego spada w trakcie redukcji masy ciała?.....	53
4.2 Błędne przekonania na temat diety – jak sobie z nimi poradzić?	57
4.3 Elastyczne podejście do diety.....	61
4.4 Głód a zachcianka	64
4.5 Uważne jedzenie	66
4.6 Mity związane z dietą.....	68
ROZDZIAŁ V STREFA PRAKTYCZNA – Z TEORII NA TALERZ.....	73
5.1 ŚNIADANIE.....	74
5.2 OBIAD	83
5.3 LUNCHBOX.....	96
5.4 POSIŁKI NA MNIEJSZY GŁÓD	106
PIŚMIENICTWO	117

Nasza misja

Nadmierna masa ciała stanowi w Polsce jeden z najpoważniejszych problemów zdrowotnych związanych ze stylem życia. W ramach projektu Narodowego Centrum Edukacji Żywniowej (NCEŻ) prowadzimy szereg działań na rzecz poprawy nawyków żywieniowych Polaków. [Nasza strona internetowa](#) jest wiarygodnym i łatwo dostępnym źródłem wiedzy dla każdego. Osoby zainteresowane poprawą stanu zdrowia i jakości życia mają wgląd do wielu artykułów i materiałów wideo na temat zdrowego żywienia oraz praktycznych zaleceń i wskazówek do realizacji. Poruszane tematy dotyczą zarówno problematyki żywienia w profilaktyce, jak i w terapii chorób dietozależnych, w tym problematyki otyłości. Jednym z kluczowych zadań NCEŻ jest działalność [Centrum Dietetycznego Online \(CDO\)](#), w ramach którego udzielane są konsultacje dietetyczne, psychodietetyczne i dotyczące aktywności fizycznej.

Zauważamy, że problem nadwagi i otyłości dotyczy coraz większej liczby pacjentów CDO, a ostatnie dwa lata okresu pandemii tylko nasiliły go. Mamy świadomość, jak ważna w procesie redukcji masy ciała jest praca nad każdym elementem stylu życia. W pracy pochylamy się nie tylko nad aspektem żywieniowym, ale także psychologicznym i dotyczącym aktywności fizycznej.

Dobrostan naszych pacjentów oraz równy dostęp do poradnictwa dietetycznego są dla nas ważniejsze niż wartość, którą przedstawia waga. Mamy świadomość, że zalecenie „jedz mniej i ruszaj się więcej” nie jest wystarczające w prawidłowym procesie zmiany nawyków żywieniowych. Pomagamy dotrzeć do zindywidualizowanego sposobu żywienia opartego na jakości wybieranych na co dzień produktów, a także czerpaniu przyjemności z jedzenia. Wspieramy w wyborze aktywności fizycznej, która umożliwi każdemu, niezależnie od masy ciała, możliwości i zainteresowań,

odnalezienie takiego rodzaju ruchu, który będzie zarówno niewymuszony, jak i przyjemny.

W odpowiedzi na potrzeby osób zmagających się z nadmierną masą ciała eksperci Narodowego Centrum Edukacji Żywniczej przedstawiają praktyczny e-book, opracowany na podstawie doświadczenia autorów w zakresie prowadzenia poradnictwa dietetycznego i edukacji. Celem wskazówek w nim zawartych jest pomoc czytelnikowi w kompleksowym powrocie do zdrowia.

Autorki



Minisłownik pojęć



Dieta – to ogólnie pojęty sposób żywienia i nawyki żywieniowe, a nie jak powszechnie się uważa chwilowa i restrykcyjna zmiana żywienia w celu redukcji masy ciała.



Odchudzanie – potoczna nazwa procesu redukcji masy ciała. Błędne przekonanie o tym, że krótkotrwałe działanie da długotrwały efekt. Z tego powodu w niniejszym e-booku nie korzystamy z tego sformułowania.



Styl życia – pojęcie obejmujące sposób żywienia, aktywność fizyczną oraz inne aspekty życia codziennego takie jak sen, odpoczynek, korzystanie z używek, tryb życia itp.



Zbilansowanie – termin dotyczący prawidłowego komponowania posiłków. Oznacza to, że każdy posiłek powinien być kompletny, czyli zawierać źródła białka, węglowodanów i tłuszczu oraz warzywa i/lub owoce w odpowiednich proporcjach zgodnie z modelem Talerza Zdrowego Żywienia.



Masa ciała – potocznie, błędnie nazywana wagą. Masa ciała jest parametrem, za pomocą którego można ocenić stan odżywienia i zmiany w procesie jej redukcji, natomiast waga jest sprzętem/narzędziem służącym do pomiaru.

ROZDZIAŁ I

KILKA SŁÓW O OTYŁOŚCI

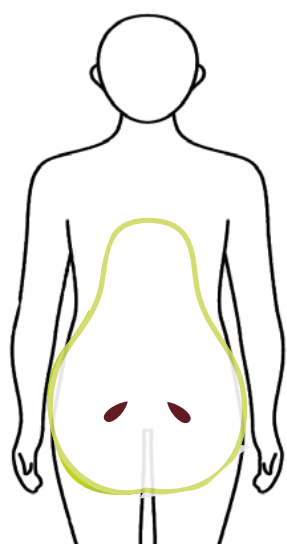
1. Krótka charakterystyka
2. Epidemiologia
3. Przyczyny i konsekwencje
4. Interdyscyplinarne podejście



1.1 Krótka charakterystyka

Otyłość jest chorobą przewlekłą, która charakteryzuje się zbyt dużym udziałem tkanki tłuszczowej w organizmie. Taki stan prowadzi do zaburzenia czynności organizmu oraz problemów psychologicznych i społecznych. Konsekwencją tego jest zwiększenie ryzyka zachorowalności i skrócenie oczekiwanej długości życia.

W zależności od rozmieszczenia tkanki tłuszczowej rozróżniamy dwa typy otyłości:

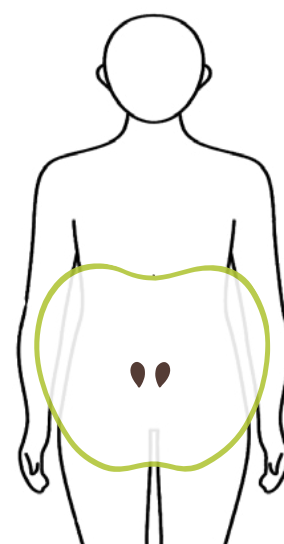


otyłość udowo-pośladkowa (gynoidalna)

tzw. typ gruszka – tkanka tłuszczowa zlokalizowana w obszarze udowo-pośladkowym

otyłość brzuszna (androidalna)

tzw. typ jabłko – tkanka tłuszczowa zlokalizowana wewnątrz jamy brzusznej



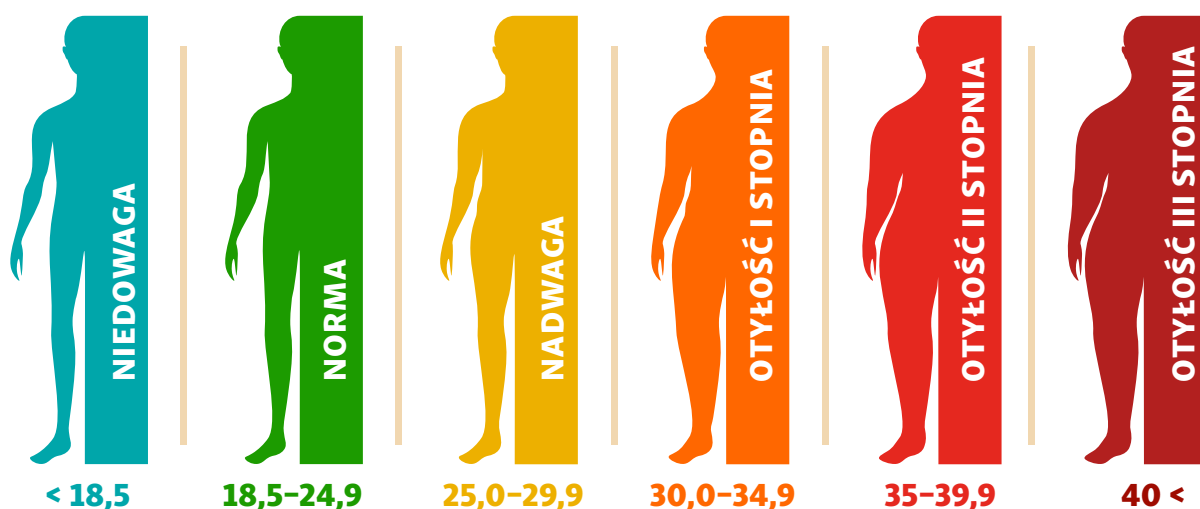
? Czy wiesz, że...

Otyłość brzuszna typu „jabłko” jest groźniejsza dla naszego zdrowia, ponieważ nadmiar tkanki tłuszczowej w tej okolicy sprzyja insulinooporności i upośledzeniu tolerancji glukozy, które prowadzą do rozwoju cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, a także niektórych typów nowotworów. Otyłość brzuszna częściej występuje u mężczyzn.

Jak rozpoznać otyłość?

Najprostszym narzędziem do rozpoznania otyłości jest wyliczenie wskaźnika oceny masy ciała BMI (*ang. Body Mass Index*) na podstawie aktualnej masy ciała i wysokości ciała.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$



Drugim sposobem jest określenie wskaźnika WHR (*ang. Waist-to-Hip Ratio*), oszacowanego na podstawie obwodu talii i obwodu bioder. Można też wykorzystać wartość wskaźnika WHtR (*ang. Waist-to-Height Ratio*) otrzymaną na podstawie obwodu talii i wzrostu. Ponadto w diagnostyce otyłości pomocne jest wykonanie analizy składu ciała.

$$\text{WHR} = \frac{\text{obwód talii [cm]}}{\text{obwód bioder [cm]}}$$

Interpretacja wyniku dla populacji ogólnej:

- Kobiety WHR $\geq 0,8$ – otyłość brzuszna (androidalna)
- Mężczyźni WHR ≥ 1 – otyłość brzuszna (androidalna)

W przypadku wykonywania pomiaru WHR istotny jest prawidłowy sposób pomiaru.

$$\text{WHtR} = \frac{\text{obwód talii [cm]}}{\text{wzrost [cm]}}$$

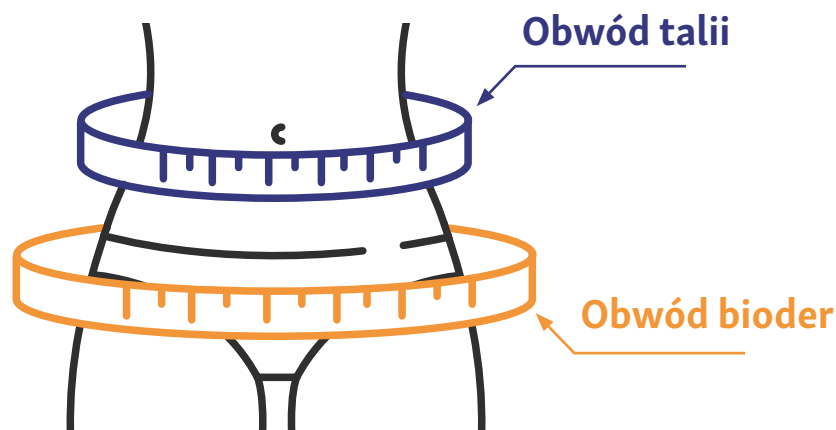
Interpretacja wyniku dla populacji ogólnej:

W sytuacji, gdy wskaźnik jest na poziomie 0,49 lub wyższym występuje zwiększone ryzyko zachorowań na choroby układu krążenia, cukrzycę itp. Wskaźnik WHtR wydaje się dokładniejszy niż BMI.

Jak prawidłowo zmierzyć swoje obwody?

Obwód talii – pomiar należy wykonać centymetrem w tzw. wcięciu w talii, czyli w połowie wysokości ciała, pomiędzy żebrami i kością biodrową (a dokładniej w połowie odległości pomiędzy ostatnim żebrzem a kolcem biodrowym przednim górnym, u osób szczupłych z reguły jest to najwęższe miejsce, mniej więcej na wysokości pępka). W przypadku braku wcięcia w talii należy wybrać najszersze miejsce brzucha lub zmierzyć obwód na wysokości trzech centymetrów pod pępkiem.

Obwód bioder – pomiar centymetrem na wysokości kolców biodrowych przednich górnych lub najszerszego miejsca pośladków (a dokładniej na wysokości krętarzy kości udowych).



To ważne

Powyżej opisane metody **nie są idealnymi wskaźnikami do rozpoznawania nadwagi i otyłości**. Przykładem błędu mogą być pomiary u kobiet w ciąży lub sportowców. Stosowanie tych wskaźników przy rozbudowanej masie mięśniowej nie jest miarodajne. Z tego powodu w celu oceny stanu odżywienia wykonuje się bardziej specjalistyczne badania takie jak tomografia komputerowa, magnetyczny rezonans jądrowy, rentgenowska absorpcjometria podwójnej energii (DXA), czy bardziej popularną **bioimpedancję elektryczną (BIA, ang. bioelectrical impedance analysis)**.

Analiza składu ciała metodą BIA polega na mierzeniu oporu elektrycznego tkanek organizmu za pomocą prądu elektrycznego o niskim natężeniu.

Badanie jest całkowicie nieinwazyjne i bezbolesne, a pomiar trwa kilka-naście sekund.

BIA umożliwia oznaczenie m.in.:



masy ciała



BMI



podstawowej przemiany materii (BMR)



beztłuszczowej masy ciała (FFM)



masy i zawartości procentowej tkanki tłuszczowej (FAT MASS, FAT %)



całkowitej ilości wody w organizmie (TBW)

1.2 Epidemiologia

Zgodnie ze statystykami opublikowanymi w 2021 roku przez Główny Urząd Statystyczny (GUS) w 2019 roku, w porównaniu z poprzednimi latami, w Polsce wzrósł odsetek osób z nadmierną masą ciała.

Nadmierną masę ciała (nadwagę lub otyłość) w 2019 roku miało 57% dorosłych mieszkańców Polski, podczas gdy w 2014 roku nieco ponad 53%. W ciągu tych lat populacja dorosłych mężczyzn z nadwagą lub otyłością wzrosła o 3%. W 2019 roku niemal 65% ogółu mężczyzn miało nadmierną masę ciała (około 46% miało nadwagę, a niecałe 20% otyłość).

Populacja dorosłych kobiet z nadwagą lub otyłością w 2019 roku także się zwiększyła o ponad 3% w porównaniu z 2014 rokiem. Niemal 49% ogółu dorosłych kobiet miało nadmierną masę ciała (ponad 31% miało nadwagę, a niemal 18% – otyłość).

Niedowagę natomiast odnotowano u ponad 4% kobiet i niespełna 2% mężczyzn.



Czy wiesz, że...

Zbyt wysoka masa ciała (BMI \geq 25) odpowiada w naszym kraju za utratę średnio 12,4% lat przeżytych w zdrowiu (u mężczyzn 12,1% i u kobiet 12,6%).

Okres pandemii Covid-19 a wzrost masy ciała

Okres pandemii to czas, kiedy wszyscy zostali w domu, a możliwości wykonywania aktywności fizycznej poza domem były ograniczone. Przewlekły stres, gorsze nawyki żywieniowe i mniejsza ilość ruchu miały znaczący wpływ na pogorszenie stanu zdrowia Polek i Polaków.

Często zgłaszano wzrost masy ciała. Potwierdziła to, odnotowana w tym okresie, zwiększająca się w Centrum Dietetycznym Online liczba pacjentów z nadmierną masą ciała. Zaobserwowano, że liczba osób zgłaszających się do poradni z prawidłową masą ciała zmniejszyła się, a z nadwagą oraz otyłością I stopnia wzrosła.

Podobne wyniki opublikowano w raporcie NIZP PZH – PIB „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania – 2020”. Wskazano w nim, że w okresie pandemii od wiosny do jesieni 2020 roku 28% Polaków w wieku 20 lat lub więcej stwierdziło, że zwiększyła się ich masa ciała. Najczęściej przytyli mężczyźni w wieku 20–44 lat, a kobiety w wieku 45–64 lat.



1.3 Przyczyny i konsekwencje

Główną przyczyną rozwoju nadwagi i otyłości jest **dodatni bilans energetyczny** – oznacza to, że liczba dostarczanych kalorii przewyższa zapotrzebowanie organizmu. Związane jest to z nadmiernym spożyciem żywności i wysokokalorycznych napojów. Dodatkowo powodem nadwagi i otyłości jest **zmniejszenie aktywności fizycznej** wynikające z braku aktywnego trybu życia, pracy siedzącej, a także nadmiernego korzystania ze środków transportu.

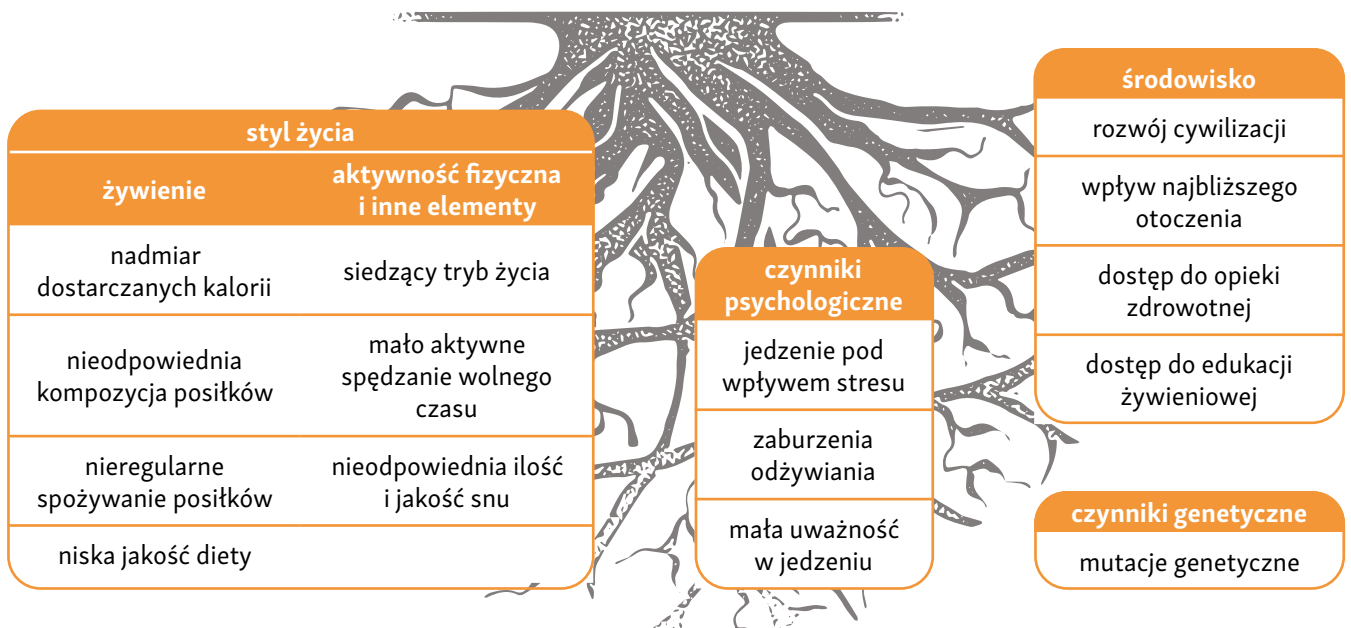
Czynnikami, które mogą prowadzić do nadkonsumpcji energii pochodzącej ze spożywanej żywności, i w konsekwencji nadwagi bądź otyłości, są **stres** oraz niewystarczająca **ilość snu** . Mogą one wpływać na wystąpienie **zaburzeń hormonalnych** i w ten sposób zwiększać apetyt. Do zaburzeń hormonalnych, a w konsekwencji nadmiernej masy ciała, mogą też prowadzić **niektóre choroby** np. zespół policystycznych jajników, zespół Cushinga. Dodatkowo przyczyną może być przyjmowanie **niektórych leków** np. przeciwdepresyjnych, sterydowych. Otyłość może wystąpić w każdym wieku, ale z biegiem czasu zachodzące zmiany hormonalne oraz tendencja do zmniejszania aktywności fizycznej doprowadzają do jej powstawania.

Zwiększone ryzyko nadwagi i otyłości występuje też u osób o **niskim statusie ekonomicznym** . Bardzo często nie mogą one sobie pozwolić na zakup świeżych i dobrych jakościowo produktów, a częściej konsumują żywność wysokoprzetworzoną. Problem z utrzymaniem prawidłowej masy ciała może występować również u osób zrywających z nałogiem palenia tytoniu, na skutek m.in. zastąpienia papierosów nawykiem podjadania.

Przyczyną nadwagi i otyłości mogą być też niezależne od stylu życia czynniki genetyczne, często określane jako „skłonność do tycia”. Głównie podejrzewany o zwiększone ryzyko wystąpienia nadmiernej masy ciała jest **gen FTO** , ale w rzeczywistości takich genów jest znacznie więcej. Mutacje genetyczne mogą powodować zaburzenia procesów regulujących podstawową przemianę materii, a także gospodarki węglowodanowej i/lub tłuszczowej. Warto jednak podkreślić, że otyłość o podłożu genetycznym występuje rzadko.



OTYŁOŚĆ





? Czy wiesz, że...

Coraz więcej badań wykazuje związek pomiędzy nadmierną masą ciała, a zmianami w składzie **mikrobioty jelitowej**.

U osób z otyłością obserwuje się mniejszą liczebność i różnorodność korzystnych dla zdrowia bakterii z jednoczesną przewagą obecności drobnoustrojów patogenych w przewodzie pokarmowym. Może to wpływać na rozwój otyłości oraz wystąpienie jej metabolicznych powikłań np. insulinooporności czy cukrzycy typu 2.

W celu **poprawy mikrobiomu jelitowego** korzystne może okazać się komponowanie posiłków w oparciu o zasady m.in.: diety o niskim IG czy śródziemnomorskiej – ze względu na zawartość błonnika pełniącego rolę prebiotyku (pokarmu dla „dobrych” bakterii jelitowych). Wciąż prowadzone są badania kliniczne w zakresie probiotykoterapii określonymi gatunkami bakterii w kontekście otyłości.

Prowadząc zdrowy styl życia i stosując zbilansowaną dietę z udziałem fermentowanych produktów mlecznych, kiszonek i źródeł błonnika pokarmowego możesz wspomóc rozwój korzystnej mikrobioty jelit.



Otyłość nie jest wyłącznie problemem estetycznym, ale przede wszystkim chorobą, która stanowi istotne zagrożenie dla zdrowia i życia. Jest czynnikiem ryzyka rozwoju wielu chorób przewlekłych m.in.:

- ⇒ chorób układu sercowo-naczyniowego (zawał serca, udar mózgu)
- ⇒ cukrzycy typu 2
- ⇒ hiperlipidemii
- ⇒ nadciśnienia tętniczego
- ⇒ stłuszczenia wątroby
- ⇒ niektórych nowotworów

Konsekwencją otyłości jest także podwyższone ryzyko przedwczesnego zgonu. Ponadto, otyłość obciąża układ ruchu, co może prowadzić do degeneracji kości i stawów.



Poza szeregiem negatywnych skutków otyłości w wymiarze zdrowotnym i ekonomicznym istnieją też **skutki społeczne i psychologiczne**:

- ⇒ różnice w jakości relacji z partnerami życiowymi, przyjaciółmi i współpracownikami
- ⇒ dyskryminacja ze strony pracodawców, którzy postrzegają osoby chorujące na otyłość jako pracowników „leniwych” i o niższych kwalifikacjach
- ⇒ dyskryminacja przez personel medyczny, który uważa osoby z otyłością za bardziej uciążliwe
- ⇒ zwiększony odsetek zaburzeń psychicznych, zwłaszcza zaburzeń lękowych, zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn
- ⇒ zwiększone ryzyko niskiej samooceny, zaburzeń nastroju, zaburzeń motywacji, problemów z jedzeniem, upośledzonego obrazu ciała
- ⇒ problemy z komunikacją interpersonalną, co może bezpośrednio i/lub pośrednio pogarszać jakość życia



1.4 Interdyscyplinarne podejście

Interdyscyplinarne podejście w chorobie, jaką jest otyłość, przyczynia się do bardziej efektywnej opieki nad cierpiącym z tego powodu pacjentem. Przejawia się ona zwiększeniem jego komfortu w procesie zmiany nawyków żywieniowych, a także jest zdecydowanie większą szansą na poprawę stanu zdrowia i trwałą zmianę stylu życia pacjenta. Aby interdyscyplinarne podejście było skuteczne, w skład zespołu terapeutycznego powinno wchodzić kilku specjalistów. Mogą nimi być przedstawiciele różnych dziedzin takich jak: dietetyk, lekarz, psychodietetyk, psycholog lub psychiatra oraz fizjoterapeuta, a także, jeżeli sytuacja tego wymaga, inni specjaliści.

Dietetyk

Polskie Towarzystwo Dietetyki definiuje zawód dietetyka jako wykwalifikowanego specjalistę ochrony zdrowia, który ma szeroką wiedzę z zakresu żywienia człowieka zdrowego i chorego. Poprzez dobór odpowiedniej diety prowadzi profilaktykę chorób dietozależnych oraz jest odpowiedzialny za poradnictwo żywieniowe w różnych stanach chorobowych. Zajmuje się również edukacją i upowszechnianiem wiedzy żywieniowej. Sposób żywienia jest bardzo istotnym elementem redukcji masy ciała. Dietetyk powinien być nieodłącznym członkiem zespołu terapeutycznego w leczeniu otyłości oraz aktywnie uczestniczyć w procesie redukcji masy ciała. W celu wprowadzenia trwałych zmian w żywieniu chorego dietetyk prowadzi stopniową modyfikację nawyków żywieniowych poprzez edukację żywieniową.

Współpraca z dietetykiem polega na ocenie sposobu żywienia, ustaleniu celów żywieniowych pacjenta, monitorowaniu efektów procesu redukcji masy ciała. Ścieżka postępowania jest ustalana każdorazowo wspólnie z pacjentem z uwzględnieniem jego potrzeb i preferencji.

Przed rozpoczęciem współpracy z dietetykiem warto zweryfikować czy posiada on wykształcenie wyższe kierunkowe oraz ma doświadczenie w pracy z pacjentem. Dodatkowo można zwrócić uwagę na dziedzinę, w jakiej specjalizuje się wybrany dietetyk. Dobrze jest również sprawdzić opinie innych pacjentów na temat współpracy z danym specjalistą.



To ważne

Współpraca z dietetykiem niekoniecznie musi opierać się na ułożeniu i ścisłym przestrzeganiu jadłospisu. Nawet najlepiej ułożony plan żywieniowy nie przyniesie trwałego efektu, jeśli nie towarzyszy mu edukacja żywieniowa. Jadłospis może być pomocnym, choć nie najważniejszym, narzędziem wykorzystywanym w procesie redukcji masy ciała.

Lekarz

Leczenie otyłości obejmuje nie tylko redukcję masy ciała, ale również zmniejszenie czynników ryzyka i poprawę ogólnego stanu zdrowia. Często to lekarze rodzinni lub lekarze specjaliści wskazują na konieczność podjęcia leczenia otyłości oraz wsparcia leczenia chorób współistniejących za pomocą zmiany stylu życia. Lekarze najczęściej odgrywają główną rolę w rozpoznaniu powikłań otyłości takich jak np. nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe czy cukrzyca typu 2. Do zadań lekarza i podstawowej opieki zdrowotnej należą również:

- ➔ diagnostyka nadwagi i otyłości
- ➔ ocena ryzyka wystąpienia powikłań otyłości oraz skierowanie na konsultacje do lekarzy specjalistów w przypadku wystąpienia powikłań
- ➔ skierowanie do pozostałych członków zespołu terapeutycznego (dietetyka, fizjoterapeuty czy psychologa)
- ➔ monitorowanie oraz ocena efektów procesu terapeutycznego np. poprzez regularne zlecenie badań kontrolnych

Specjalista z zakresu psychologii: psychodietetyk, psycholog, psychoterapeuta

Rola eksperta z zakresu psychologii w procesie redukcji masy ciała jest bardzo istotna, w szczególności gdy główną przyczyną otyłości są czynniki psychologiczne. Taki specjalista może wspierać proces leczenia na każdym etapie. Jego zadanie w zespole terapeutycznym polega przede wszystkim na motywowaniu pacjenta do podjęcia i kontynuowania leczenia oraz utrzymania osiągniętych efektów. **Psychodietetyk** to zazwyczaj osoba, która ukończyła studia wyższe na kierunku psychologia lub dietetyka oraz poszerzyła swoją wiedzę i umiejętności kończąc studia podyplomowe z psychodietetyki. Specjalista ten pomocny będzie m.in. w przerwaniu „błędnego koła odchudzania”, weryfikacji i zmianie błędnych przekonań na temat diety, czy w kształtowaniu nowych umiejętności takich jak np. radzenie sobie ze stresem.

Psycholog odpowiada za diagnozę i wsparcie w trakcie leczenia zaburzeń odżywiania oraz określenie psychospołecznych przyczyn otyłości. Psycholog, który jest częścią zespołu terapeutycznego, może również pomagać pozostałym specjalistom w zrozumieniu psychologicznych czynników rozwoju otyłości i relacji z pacjentem. Ponadto może współtworzyć plan leczenia dostosowanego do możliwości pacjenta. Natomiast w momencie, gdy problemy z jedzeniem przenoszą się na inne sfery życia i pojawiają się trudności w codziennym funkcjonowaniu, warto rozważyć konsultacje z **psychoterapeutą**.



Fizjoterapeuta

Aktywność fizyczna jest jednym z nieodłącznych elementów zdrowego stylu życia. Z tego powodu powinna odgrywać ważną rolę w procesie redukcji masy ciała. Dzięki wsparciu fizjoterapeuty wybrana aktywność będzie bezpieczna i dostosowana do możliwości, oczekiwań oraz stanu zdrowia pacjenta. Fizjoterapeuta odpowiedzialny jest za ułożenie programu aktywności fizycznej na podstawie ustalonego planu leczenia.

! To ważne

Na występowanie otyłości mają wpływ różne czynniki. Dlatego też w jej leczeniu tak istotne jest zaangażowanie specjalistów z różnych dziedzin, którzy przyczyniają się do realizacji założenia kompleksowego i holistycznego podejścia do pacjenta.





Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywieniowej

Centrum Dietetyczne Online



- ✓ Bezpłatne konsultacje dietetyczne, psychodietetyczne oraz dotyczące aktywności fizycznej
- ✓ Porady indywidualne oraz rodzinne
- ✓ Rozmowy bez wychodzenia z domu
- ✓ Rejestracja i konsultacje na platformie internetowej

Zapisz się na:

<https://cdo.pzh.gov.pl>

Pomożemy Ci zmienić
nawyki żywieniowe
na zdrowsze!



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



NARODOWY
INSTYTUT
ZDROWIA
PUBLICZNEGO
PAŃSTWOWY INSTYTUT
BADAŃCZY

ROZDZIAŁ II

MAŁYMI KROKAMI DO CELU

1. Przygotowanie do zmiany
2. Metoda małych kroków



2.1 Przygotowanie do zmiany

Rozpoczynając proces redukcji masy ciała, wiele osób koncentruje się na **jedzeniu mniej i ćwiczeniu więcej**. Bardzo często zapominają jednak o tym, jak istotne są inne czynniki mogące zakłócać redukcję masy ciała.

O czym warto pamiętać?

Na początku należy określić, jakie są **Twoje cele** w zakresie kontroli masy ciała. Pod uwagę należy wziąć m.in. historię prób redukcji masy ciała i stosowania różnych diet, stan zdrowia, poziom stresu oraz obecną sytuację życiową. Niezmiernie istotne jest odszukanie źródeł **wsparcia społecznego**, takich jak rodzina i przyjaciele. Każdy plan zmiany opiera się na określeniu kierunku, w którym należy podążać. Rolę kierunkowskazu mogą pełnić istotne dla Ciebie **wartości** (np. zdrowie, rodzina, relacje).

W procesie redukcji masy ciała konieczne jest pochylenie się nad dotychczasowymi nawykami i postawami dotyczącymi jedzenia, diet i obrazu własnego ciała. Pacjenci często mają błędne **przekonania**, które sabotują wszelkie ich wysiłki. Są to na przykład: konieczność „wyczyszczenia” talerza, potrzeba zjedzenia deseru po obiedzie oraz poczucie porażki, gdy wartość na wadze nie zmienia się.

Dzięki konsultacji z dietetykiem dowiesz się, co już robisz dobrze i co powinieneś kontynuować. Co istotniejsze jednak, poznasz **obszary potrzeb** oraz zidentyfikujesz **trudności** związane z utrzymaniem prawidłowej masy ciała. Wspólnie ze specjalistą ustalicie osiągalne **cele** (zarówno główne, jak i częściowe), plan postępowania (ważny jest również **plan awaryjny** na tzw. gorszy czas) oraz częstotliwość spotkań (najlepiej 1 raz na 2–4 tygodnie), które pozwolą Ci utrzymać **motywację**, tak ważną w procesie zmiany nawyków żywieniowych.

Dlaczego systematyczna praca jest istotna?

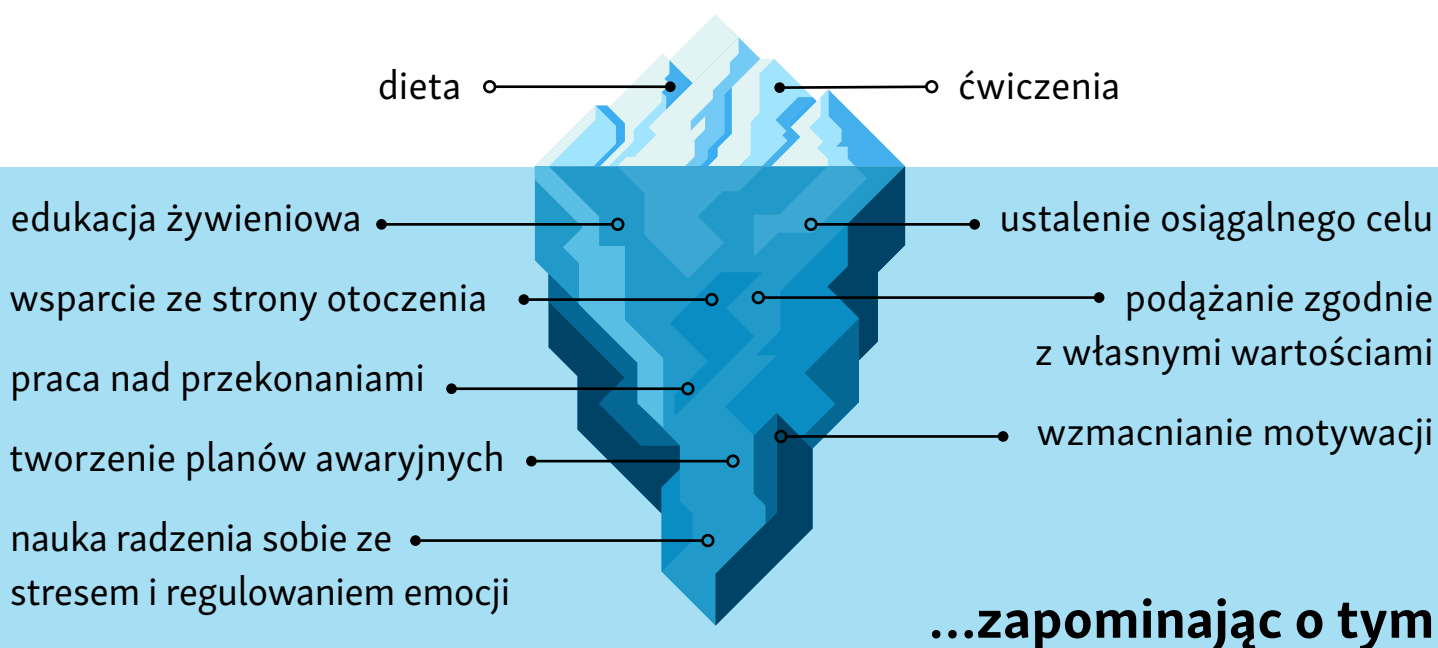
Zazwyczaj rozpoczynając pracę nad zmianą nawyków żywieniowych, koncentrujemy się tylko na jednym, wybranym zachowaniu zdrowotnym. Na przykład, jeśli masz problem z jedzeniem emocjonalnym w pierwszej kolejności dietetyk może poprosić Cię o prowadzenie dzienniczka żywieniowego wraz z uwzględnieniem informacji na temat Twojego otoczenia, myśli i uczuć. Dostarcza to ważnych informacji o tym, co kieruje konkretnymi zachowaniami żywieniowymi i pomaga wspólnie znaleźć sposób na ich zmianę.



To ważne

Musisz wiedzieć, że nie ma jednego, uniwersalnego sposobu, który sprawdzi się dla każdego bez wyjątku. Kluczowe jest „uszywanie” strategii na miarę każdego pacjenta, indywidualnie, biorąc pod uwagę wszystkie elementy wspomniane powyżej. Każdy z nas może wymagać pracy z naciskiem na zupełnie różne obszary.

Koncentrujesz się na tym...



2.2 Metoda małych kroków

Warto wprowadzać zmiany stopniowo, ponieważ zrobienie wielkiej rewolucji może skończyć się wielkim...niepowodzeniem i spadkiem motywacji do dalszych działań. Zmiana mocno zakorzenionych nawyków nie jest prostym zadaniem i wymaga czasu. **Najlepszą metodą zmiany nawyków jest metoda małych kroków, która zakłada stopniowe dążenie do ustalonego celu.** Działanie krok po kroku, nad pojedynczymi nawykami, zwiększa szanse na przyzwyczajenie się do wprowadzonych zmian oraz zaakceptowanie ich.

Do wprowadzania i utrzymania nowych nawyków niezbędne są zasoby takie jak: energia, czas, umiejętności, sprzyjające środowisko. Praca nad zmianą kilku nawyków jednocześnie może skutkować wyczerpaniem energii, większym stresem, presją i w konsekwencji zaprzestaniem dalszych działań. Pracując stopniowo, zmieniając nawyk po nawyku, możliwe jest znalezienie i uzupełnianie zasobów psychoenergetycznych.

➔ Od czego zacząć?

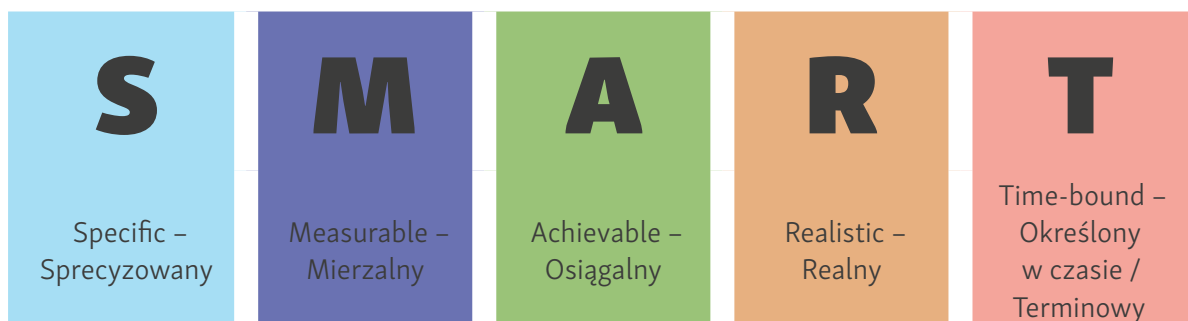
Ustal swoje priorytety: cel główny oraz cele cząstkowe

Na początku działania warto ustalić priorytety i odpowiedzieć sobie na pytanie, czego dokładnie chcesz dokonać, dlaczego jest to dla Ciebie ważne. Zastanów się, jakie nawyki doprowadziły Cię do aktualnej sytuacji (np. wzrostu masy ciała) i które z nich, po przepracowaniu, przybliżą Cię do osiągnięcia zamierzonego rezultatu. Ustal dążenia cząstkowe, poprzez których realizację osiągniesz swój główny cel. **Gdy ustalisz, co chcesz zmienić i osiągnąć, zastanów się, w jaki sposób będziesz nad tym pracować.** Wdrożenie planu ukierunkowanego na zmianę konkretnego nawyku, który jest dodatkowo dopasowany do Twoich potrzeb i możliwości, zwiększa szanse na osiągnięcie głównego celu i utrzymanie go długoterminowo.

Zastosuj metodę SMART

Przy ustalaniu celu pomocna jest metoda SMART (*ang.* S – Specific – Sprecyzowany, M – Measurable – Mierzalny, A – Achievable – Osiągalny lub A – Attractive – Atrakcyjny, R – Realistic – Realny, T – Time-bound – Określony w czasie /Terminowy), umożliwiająca określenie go w sposób sprecyzowany, mierzalny, atrakcyjny, realny oraz terminowy.

Ustal dokładnie do czego dążysz, co chcesz osiągnąć, co jest Twoim głównym celem, wyznacz zamierzenia cząstkowe. Niech będą one **mierzalne**, czyli policzalne, możliwe do monitorowania w trakcie ich realizacji, np. poprzez mierzenie obwodów czy długość trwania aktywności fizycznej. Postaraj się, aby zaplanowane działania były jak najbardziej **atrakcyjne**, przyjemne, bliskie Twoim preferencjom. Wówczas jest większa szansa, że będziesz je kontynuować. Twój cel powinien być **realny – możliwy** do osiągnięcia, dlatego niezbędne jest, abyś uwzględnił swoje zasoby. Określ czas działania, wyznacz ramy czasowe, dzięki czemu cel będzie **terminowy**.



Przykłady wyznaczania celów na podstawie metody SMART:

Cel ogólny: Zwiększę aktywność fizyczną.

Cel określony metodą SMART: Chcę zwiększyć poziom aktywności fizycznej, dlatego jutro po pracy zapiszę się na ulubione zajęcia fitness – zumbę (sprecyzowany, atrakcyjny). Będę uczestniczyć w nich 2 razy w tygodniu – w dni, kiedy mam najwięcej wolnego czasu, czyli we wtorek i w sobotę po 45 minut (realny, mierzalny), przez najbliższe 3 miesiące (terminowy).

ROZDZIAŁ III

STREFA ŻYWIENIA

1. TOP 10 Zasad Zdrowego Żywienia
2. Zapotrzebowanie na energię
3. Gęstość energetyczna a odżywcza produktów



3.1 TOP 10 Zasad Zdrowego Żywienia

Zastanów się, ile razy w swoim życiu stosowałeś już „dietę na chwilę”? Najlepszy sposób żywienia to taki, który będzie „uszyty na Twoją miarę” – dopasowany do Twoich potrzeb i możliwości, oparty na modelu zdrowego żywienia. Twoje wybory żywieniowe na co dzień mają większe znaczenie niż chwilowe stosowanie restrykcyjnych diet. Daj sobie czas na zmiany – wprowadzaj je krok po kroku.

1. Jedz regularne, zbilansowane posiłki – zaplanuj swój dzień.

Regularne spożywanie posiłków ma znaczenie w redukcji masy ciała. Z doświadczenia wynika, że korzystnie jest zachować 3- lub 4-godzinne odstępy między nimi. Zapewni to stały dowóz energii organizmowi i zapobiegnie wahaniom stężenia glukozy we krwi. Zmniejszy także chęć podjadania między posiłkami oraz ryzyko wystąpienia napadów „wilczego” głodu.

Ważne jest także komponowanie zbilansowanych posiłków zgodnych ze schematem Talerza Zdrowego Żywienia – $\frac{1}{2}$ talerza powinny zajmować warzywa i/lub owoce, $\frac{1}{4}$ produkty będące źródłem białka oraz $\frac{1}{4}$ produkty zbożowe (pełnoziarniste). Uzupełnieniem posiłku powinien być niewielki dodatek tłuszczów roślinnych.

Zacznij od zaplanowania posiłków w ciągu dnia. Zastanów się, ile czasu jesteś w stanie przeznaczyć na przygotowywanie potraw. Pamiętaj, że pory posiłków nie muszą być każdego dnia takie same – dostosuj je do siebie i swoich planów. Najważniejsze jest, abyś ich nie pomijał i jadł regularnie. Należy jednocześnie pamiętać, że zjadane porcje powinny być niezbyt obfite. Warto też spożywać większą ilość pożywienia w pierwszej części dnia, tak aby organizm zużył dostarczoną wraz z pożywieniem energię na aktywność.

Przykładowy rozkład posiłków



Postaraj się przeznaczyć na posiłek co najmniej 15 minut.



To ważne

Zwróć uwagę na to, jak długo trwają posiłki. Transmisja sygnałów z żołądka do mózgu trwa ok. 15–20 minut. Jedz powoli w spokoju – daj sobie czas, a poczujesz sytość. Uważne jedzenie pomaga zwiększyć kontrolę nad ilością i wielkością porcji. Celebryzuj swoje posiłki i podejmij naukę ich uważnego spożywania. Więcej na temat uważnego jedzenia przeczytasz w „ROZDZIAŁ IV”.

Zalety regularnego spożywania posiłków:

- ➔ mniejsze ryzyko podjadania, przejadania i wieczornego objadania się
- ➔ brak napadów „wilczego” głodu – mniejsza drażliwość, lepsze samopoczucie, koncentracja i pamięć
- ➔ łatwiejsze utrzymanie prawidłowej masy ciała
- ➔ wsparcie prawidłowego funkcjonowania gospodarki węglowodanowej

2. Warzywa i owoce powinny stanowić połowę Twojego talerza w każdym z głównych posiłków. Jedz więcej warzyw niż owoców.

Zmieniając swoje nawyki żywieniowe, warto zacząć od zwiększenia ilości warzyw i owoców w diecie. Korzystaj z tych sezonowych, najczęściej jak możesz. Pamiętaj jednak, że równie cennym elementem diety są mrożone kompozycje warzyw i owoców. Zwróć uwagę na proporcje warzyw do owoców w ciągu dnia – większość powinny stanowić warzywa, najlepiej podane w formie ugotowanej al dente lub na surowo.

Zaleca się spożywać co najmniej 400 g dziennie warzyw i owoców.

400 g warzyw i owoców – ile to w praktyce?

przykład 1: garść rzodkiewek, ½ szklanki warzyw rozdrobnionych gotowanych takich jak marchewka, buraki, włoszczyzna, 4 szparagi, 2 szklanki sałaty oraz 1 pełna szklanka truskawek;

przykład 2: ½ papryki, 2 średnie marchewki, 1 średni burak oraz 2 małe brzoskwinie;

przykład 3: 1 średni pomidor, 1 szklanka różyczek brokuła, garść fasolki szparagowej oraz 1 średnie jabłko.



Warzywa i owoce mają właściwości prozdrowotne – są bogactwem witamin, składników mineralnych i innych substancji bioaktywnych. Codzienne spożywanie różnorodnych warzyw i owoców znacznie poprawia jakość diety. W diecie redukcyjnej są one dodatkowo zalecane ze względu na niską kaloryczność. Oprócz tego warzywa i owoce są źródłem błonnika pokarmowego, który zapewnia uczucie sytości po posiłku na dłużej.

Zalety wprowadzenia warzyw i owoców do diety

- ⇒ dostarczanie składników odżywczych i substancji prozdrowotnych np. witaminy C, beta-karotenu, polifenoli
- ⇒ większa smakowitość i urozmaicenie posiłków
- ⇒ sytość po posiłku na dłużej i mniejsza chęć podjadania przekąsek
- ⇒ wsparcie redukcji masy ciała, ze względu na niską kaloryczność, a wysoką zawartość błonnika pokarmowego

Planując zwiększenie ilości warzyw w diecie, skorzystaj z metody „**SMART**”, dzięki której bardziej precyzyjnie i realnie zaplanujesz swoje działanie. Metoda ta jest uniwersalna i możesz wykorzystać ją przy planowaniu swoich różnych celów.

Przykładowy cel ustalony wg metody SMART:

- ⇒ Od jutra zacznę zwiększać ilość warzyw w diecie (sprecyzowany).
- ⇒ Będę wybierać głównie te sezonowe, dostępne w warzywniaku obok mojego domu, ponieważ takie smakują mi najbardziej (atrakcyjny).
- ⇒ Warzywa będą stanowić codziennie przynajmniej połowę mojego I śniadania, obiadu i kolacji (mierzalny).
- ⇒ Będę pracować nad tym przez najbliższe 3 miesiące (określony w czasie i realny).



3. Jedz więcej produktów zbożowych pełnoziarnistych.

Sięgaj po różnorodne produkty zbożowe pełnoziarniste, aby zwiększyć uczucie sytości po posiłku. Do produktów zbożowych pełnoziarnistych możemy zaliczyć; mąki z pełnego przemiału ziarna; pieczywo pełnoziarniste (razowe, graham); płatki zbożowe (naturalne np. owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie); otręby (np. pszenne, żytnie, owsiane); kasze (np. bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana); komosa ryżowa; ryż (np. brązowy, dziki, czerwony); makaron pełnoziarnisty (np. pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy). **Produkty zbożowe pełnoziarniste zawierają więcej, niż te z niepełnego przemiału ziarna, składników mineralnych, witamin oraz błonnika.**

Jeśli do tej pory produkty te nie były obecne w Twojej diecie, zacznij od stopniowego zwiększenia ich ilości – na początek w pojedynczych posiłkach (np. do obiadu), z czasem dodawaj je do pozostałych potraw. Możesz także zacząć od mieszania produktów zbożowych oczyszczonych z pełnoziarnistymi np. makaronu razowego z pszennym jasnym, stopniowo zwiększając udział produktu pełnoziarnistego w posiłkach.

Zalety wybierania produktów zbożowych pełnoziarnistych:

- ➔ wzmocnienie uczucia sytości
- ➔ dostarczanie większej ilości witamin (m.in. z grupy B), składników mineralnych (m.in. magnezu, żelaza)
- ➔ zwiększenie ilości błonnika pokarmowego w diecie – wsparcie w redukcji i utrzymaniu prawidłowej masy ciała, regulacja pracy jelit i zmniejszenie ryzyka nowotworu jelita grubego, lepsza kontrola stężenia glukozy we krwi



4. Sięgaj po ryby, co najmniej 2 razy w tygodniu.

Warto zadbać o różnorodność produktów będących źródłem białka na talerzu. Ryby dostarczają pełnowartościowego białka oraz innych składników prozdrowotnych. Sięgaj po różnorodne gatunki, w tym tłuste ryby morskie – łosoś, śledź, makrela, sardynka, które zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe z grupy omega-3. Ryby możesz wykorzystywać do dań gotowanych, pieczonych, duszonych i smażonych na beztłuszczowej patelni. Pamiętaj o tym, że rybę możesz podawać w różny sposób np. pieczoną do obiadu, jak i wykorzystać do past kanapkowych lub sałatek.

Zalety spożywania ryb:

- ➔ źródło pełnowartościowego białka, którego odpowiednia podaż na diecie redukcyjnej zapobiega utracie beztłuszczowej masy ciała
- ➔ źródło kwasów omega-3 działających przeciwzapalnie, ochronnie na układ krążenia oraz nerwowy
- ➔ źródło żelaza, witaminy D, jodu, cynku, selenu



5. Wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne, bez dodatku cukru.

Produkty mleczne są uniwersalnym dodatkiem do wielu dań zarówno słodkich, jak i wytrawnych. Wybierając produkty mleczne niskotłuszczowe (m.in.: mleko do 2 % tłuszczu, jogurt naturalny, kefir, maślanka, chudy i półtłusty twaróg, serki ziarniste) dostarczysz mniej nasyconych kwasów tłuszczowych w porównaniu do tłustych produktów mlecznych (m.in.: tłuste mleko > 3,2 % tłuszczu, serki topione, sery żółte, śmietana). Jeżeli sięgasz po przetwory mleczne smakowe, zwróć uwagę na zawartość cukru, a najlepiej wybieraj takie, które na etykiecie mają oznaczenie „bez dodatku cukru” lub naturalne.

Zalety wybierania niskotłuszczowych produktów mlecznych bez dodatku cukru:

- ➔ źródło pełnowartościowego białka, którego odpowiednia podaż w diecie redukcyjnej zapobiega utracie beztłuszczowej masy ciała
- ➔ źródło m.in.: wapnia, witamin z grupy B
- ➔ fermentowane produkty mleczne mogą wspierać trawienie oraz mikroflorę jelit
- ➔ zamiana dosładzanych produktów mlecznych na naturalne ogranicza ilość cukrów prostych w diecie



6. Jedz więcej nasion roślin strączkowych.

Nasiona roślin strączkowych, podobnie jak mięso, ryby, jaja, mleko i przetwory mleczne, są dobrym źródłem białka (zawierają go średnio 25 %). Z tego względu zaliczane są do tej samej grupy produktów spożywczych. Badania wykazują, że zastąpienie białka zwierzęcego roślinnym z nasion roślin strączkowych przynosi korzyści dla zdrowia takie jak zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia czy cukrzycy typu 2. Warto sięgać zamiennie po różne rodzaje nasion np. soczewicę, ciecierzycę, groch, fasolę czy soję.

Jeżeli do tej pory strączki nie pojawiały się na Twoim talerzu, zacznij od ich stopniowego wprowadzania. Pamiętaj o odpowiednim przygotowaniu nasion – moczeniu oraz ugotowaniu do miękkości. Dodaj je do warzywnej zupy lub sosu, posmaruj kanapkę pastą na bazie roślin strączkowych lub dodaj kilka plastrów sojowego tofu do sałatki. Więcej na temat sposobu przygotowania i podania nasion roślin strączkowych dowiesz się z e-booka [„Strączkowe są zdrowe”](#).

Zalety wprowadzenia nasion roślin strączkowych do diety:

- ⇒ zwiększają uczucie sytości po posiłku, sprzyjają redukcji masy ciała
- ⇒ zawierają duże ilości błonnika pokarmowego, korzystnego dla zdrowia
- ⇒ pomagają w profilaktyce profilaktyki m.in.: chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2
- ⇒ są źródłem witamin m.in.: z grupy B, żelaza niehemoowego, wapnia, magnezu, cynku, potasu, selenu



7. Wybieraj korzystniejsze dla zdrowia źródła białka (np. nasiona roślin strączkowych, chude gatunki mięs, ryby, jaja, orzechy, pestki, nasiona).

Mięso, ryby i jaja to źródło pełnowartościowego białka, dobrze przyswajalnego żelaza hemowego, witamin z grupy B (w tym B12), A, D oraz cynku. Jednak dla zachowania dobrego stanu zdrowia powinno się ograniczać w diecie czerwone mięso, szczególnie przetworzone (m.in.: kiełbasy, wędliny, parówki, pasztety, kabanosy). Zastępuj je chudymi gatunkami mięs np. drobiem bez skóry, a także jajami oraz innymi produktami będącymi źródłem białka, w tym nasionami roślin strączkowych i rybami (patrz: [„Talerz Zdrowego Żywienia”](#)). Jeśli spożywasz wędliny, wybieraj chude, najlepiej domowe np.: polędwica, szynka gotowana, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z kurczaka/indyka. Unikaj smażenia w panierce i na głębokim tłuszczu. Jeżeli smażysz, kontroluj ilość dodawanego oleju – odmierz go na łyżce.

Zalety spożywania różnorodnych źródeł białka:

- ⇒ zastąpienie białka zwierzęcego roślinnym pozwala zmniejszyć spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu oraz zwiększyć spożycie nienasyconych kwasów tłuszczowych istotnych w prewencji chorób układu krążenia
- ⇒ zwiększenie spożycia tłustych ryb wzbogaca dietę w kwasy tłuszczowe omega-3, które działają przeciwzapalnie
- ⇒ dostarczenie błonnika pokarmowego przez produkty białkowe pochodzenia roślinnego, który m.in. usprawnia pasaż jelitowy i wpływa korzystnie na stężenie glukozy we krwi

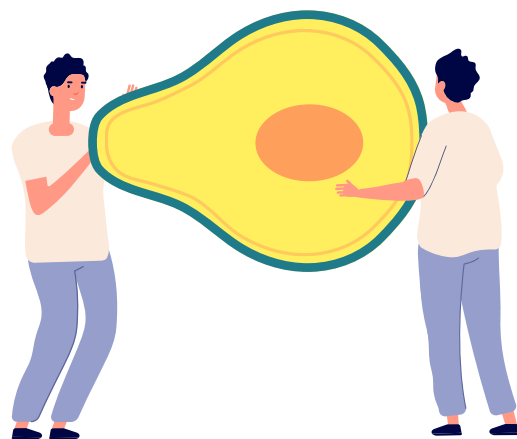
8. Wybieraj tłuszcze roślinne (np. oliwę z oliwek, olej rzepakowy), orzechy, pestki, nasiona, awokado.

Uzupełnieniem pełnowartościowego posiłku powinna być niewielka ilość tłuszczu pochodzenia roślinnego. To ważne, aby sięgać po dobrej jakości tłuszcze roślinne (m.in.: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany) czyli te, które są źródłem jednonienasyconych oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Tłuszcze w diecie redukcyjnej powinny stanowić około 30% dostarczanej z pożywieniem energii z ograniczeniem kwasów tłuszczowych nasyconych oraz typu trans. Należy zatem kontrolować ilość i jakość tłuszczu, ale nie zapominać o tym, aby pojawiał się on jako dodatek do posiłków.

Warto wybierać oleje roślinne, różne gatunki orzechów (włoskie, laskowe, pekan, nerkowca, pistacje), pestki i nasiona (słonecznika, dyni, lnu, chia) czy awokado. Orzechy, takie jak: pistacje, arachidowe, migdały, oprócz „dobrych” tłuszczów zawierają także duże ilości białka pochodzenia roślinnego. Każdego dnia warto dodawać oleje roślinne, orzechy, pestki, nasiona do posiłków np. sałatek, past warzywnych. Awokado wykorzystuj jako zamiennik masła lub element past kanapkowych czy dodatek do koktajli.

Zalety wybierania tłuszczów pochodzenia roślinnego:

- ⇒ tłuszcze bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 (np. olej lniany) wykazują potencjał przeciwzapalny, działają ochronnie m.in. na układ sercowo-naczyniowy, nerwowy
- ⇒ pozytywnie wpływają na profil lipidowy, poziom cholesterolu
- ⇒ orzechy, pestki, nasiona są także źródłem białka, błonnika pokarmowego licznych witamin i składników mineralnych



9. Czytaj etykiety – zwróć uwagę na zawartość cukru, soli, tłuszczu.

W ostatnich latach można zaobserwować coraz większy asortyment gotowych produktów, półproduktów, dań oraz przekąsek. Przygotowując potrawy samodzielnie w domu masz wpływ na ich jakość. Jednak kiedy brakuje czasu, możesz skorzystać z gotowych propozycji posiłków ze sklepu. Jeżeli sięgasz po gotowe dania wówczas zwróć uwagę na ich skład oraz wartość odżywczą. Na etykiecie zamieszczona jest informacja o ilości kilokalorii oraz wybranych składników w odniesieniu do 100 g lub 100 ml produktu. **Porównuj skład i wybieraj produkty z mniejszą ilością soli, cukrów prostych oraz nasyconych kwasów tłuszczowych.**

Zalety czytania etykiet produktów spożywczych:

- ⇒ świadome zakupy – wiesz, co jesz i co trafia na Twój talerz
- ⇒ ograniczenie spożycia cukrów prostych, soli, nasyconych kwasów tłuszczowych, których nadmiar w diecie wpływa negatywnie na zdrowie
- ⇒ komponowanie pełnowartościowych posiłków z gotowych produktów, co może być dobrą alternatywą dla osób zabieganych

Jak czytać etykiety ?

Wartość odżywcza	w 100 ml
Energia	201 kJ/48 kcal
Tłuszcze	0,1 g
w tym kwasy nasycone	0,003 g
Węglowodany	10,7 g
w tym cukry	10,6 g
Błonnik	11 g
Białko	0,4 g
Sól	0,04 g
Witamina A	200 mg/25%*
Witamina B	200 mg/30%*
Witamina C	0,4 mg/7,5%*

w tym cukry

10,6 g w 100 ml

Masa produktu
np. 500 ml

Obliczenia

$10,6 \text{ g} \times 5 = 53 \text{ g}$
 $53 \text{ g} = 10,5 \text{ łyżeczki}$
(1 łyżeczka = 5 g)

Przykłady posiłków do kupienia w sklepie

⇒ Mix mrożonych warzyw na patelnię (brokuł, ciecierzycy, marchew, fasolka szparagowa, papryka) + kasza gruboziarnista + sos z jogurtu typu skyr, ziołami i czosnkiem + nasiona słonecznika

⇒ Zupa krem z pomidorów i soczewicy + bułka grahamka + pestki dyni

⇒ Gotowy hummus z prostym składem + pieczywo razowe + garść pomidorków koktajlowych

⇒ Paluszki rybne z krótkim składem (z całego filetu, upieczone w piekarniku) + pakowane próżniowo gotowane ziemniaki + surówka z kiszanej kapusty i marchewki

⇒ Jogurt owocowy bez dodatku cukru + porcja musli z płatkami owsianymi

⇒ Maślanka naturalna + truskawki + orzechy włoskie

⇒ Serek ziarnisty + borówki + musli bez dodatku cukru z orzechami



10. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu.

Wypijaj co najmniej 1,5–2 l płynów dziennie. Sięgaj po niesłodzone napoje: przede wszystkim wodę gazowaną lub niegazowaną, a także lekkie napary herbat, ziół. Regularnie nawadniaj się w ciągu dnia. W tym celu zabieraj ze sobą butelkę wody do pracy lub szkoły, dodatkowo możesz ustawić przypomnienia w telefonie, skorzystać z dedykowanej aplikacji, lub po prostu trzymaj butelkę w zasięgu wzroku. **Pamiętaj, że wzmożona aktywność fizyczna lub wyższa temperatura otoczenia wymaga dostarczenia większej ilości płynów.**

Zalety odpowiedniego nawodnienia:

- ⇒ lepsze trawienie i wchłanianie substancji odżywczych
- ⇒ lepsza zdolność koncentracji uwagi wspomaganie redukcji masy ciała – poprawa kontroli łaknienia i ograniczenie podjadania między posiłkami, korzystny wpływ na insulinemię poposiłkową
- ⇒ wsparcie prawidłowej pracy układu moczowego i poprawa kondycji skóry



Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczków);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



3.2 Zapotrzebowanie na energię

Każdy organizm potrzebuje innej ilości energii w ciągu dnia do prawidłowego funkcjonowania. Jeżeli dostarczasz więcej energii, niż potrzebujesz, to jej nadmiar odkładany jest w postaci tkanki tłuszczowej. W ten sposób dochodzi do wzrostu masy ciała, co może prowadzić do rozwoju nadwagi i otyłości.

Kluczowym parametrem jest Podstawowa Przemiana Materii (PPM). Może być wyliczana na podstawie wzorów z uwzględnieniem: płci, masy ciała, wzrostu oraz wieku. PPM to taka ilość energii (kilokalorii), której Twój organizm potrzebuje do zachowania podstawowych funkcji życiowych w stanie spoczynku (bez uwzględnienia aktywności ruchowej), czyli m.in.: oddychanie, trawienie czy prawidłowe krążenie krwi. Z tego powodu nie należy stosować zbyt restrykcyjnych diet odchudzających, których kaloryczność jest niższa niż Podstawowa Przemiana Materii.

W praktyce najczęściej stosowanymi wzorami do obliczania PPM są:

Wzór Mifflina

$$\text{PPM (kobiety)} = (10 \times \text{masa ciała [kg]}) + (6,25 \times \text{wzrost [cm]}) - (5 \times [\text{wiek}]) - 161$$

$$\text{PPM (mężczyźni)} = (10 \times \text{masa ciała [kg]}) + (6,25 \times \text{wzrost [cm]}) - (5 \times [\text{wiek}]) + 5$$

Wzór Harrisa-Benedicta

$$\text{PPM (kobiety)} = 655,1 + (9,563 \times \text{masa ciała [kg]}) + (1,85 \times \text{wzrost [cm]}) - (4,676 \times [\text{wiek}])$$

$$\text{PPM (mężczyźni)} = 66,5 + (13,75 \times \text{masa ciała [kg]}) + (5,003 \times \text{wzrost [cm]}) - (6,775 \times [\text{wiek}])$$

Kolejnym krokiem do określenia zapotrzebowania na energię jest ustalenie Całkowitej Przemiany Materii (CPM). Jest to suma dobowych wydatków energetycznych związanych z aktywnością fizyczną oraz funkcjonowaniem organizmu. Do obliczenia CPM niezbędne jest uwzględnienie współczynnika aktywności fizycznej (PAL) oraz wartości obliczonej wcześniej Podstawowej Przemiany Materii wyrażonej w kilokaloriach. PAL to współczynnik, który określa stopień aktywności związanych ze sportem, ale także z codziennymi obowiązkami np. rodzajem wykonywanej pracy. U osób prowadzących siedzący tryb życia wynosi on ok. 1,3, u osób umiarkowanie aktywnych ok. 1,5, natomiast u osób ćwiczących regularnie ok. 1,7.

$CPM = PPM \times PAL$ (współczynnik aktywności fizycznej)

CPM określa zapotrzebowanie energetyczne danej osoby, potrzebne do utrzymania aktualnej masy ciała przy obecnym poziomie aktywności fizycznej. Racjonalny proces redukcji masy ciała polega na trwałej zmianie nawyków żywieniowych na zdrowsze oraz zachowaniu ujemnego bilansu energetycznego. W celu redukcji masy ciała należy wprowadzić określony indywidualnie deficyt kaloryczny, maksymalnie na poziomie **500-800 kcal**. Ustalony deficyt kaloryczny odejmuje się od CPM wyliczonej przy użyciu PPM z uwzględnieniem aktualnej masy ciała oraz współczynnika aktywności fizycznej.

Możliwe jest również określenie ilości kilokalorii potrzebnej do redukcji masy ciała poprzez wykorzystanie należnej masy ciała (docelowa masa ciała po redukcji) we wzorach PPM. W takiej sytuacji nie odejmuje się dodatkowych kilokalorii od CPM, ponieważ deficyt kaloryczny został już uwzględniony.

Odpowiedni deficyt kaloryczny oraz zapotrzebowanie energetyczne powinno być ustalone indywidualnie najlepiej z pomocą dietetyka. Jeśli potrzebujesz skorzystać z bezpłatnej konsultacji dietetycznej zapisz się na konsultację do [Centrum Dietetycznego Online](#).



Czy liczenie kalorii w czasie stosowania diety jest konieczne?

Pamiętaj, że zmiana produktów na bardziej wartościowe oraz dbanie o odpowiednie proporcje na Twoim talerzu często wystarczają już, by efektywnie zredukować masę ciała. Jeśli nie widzisz postępów mimo zmiany jakości diety, skontroluj ilość spożywanych kilokalorii w ciągu dnia. Problemy z redukcją masy ciała mogą być również powiązane z np. zaburzeniami hormonalnymi w organizmie, które wymagają specjalistycznego leczenia.



3.3 Gęstość energetyczna a odżywcza produktów

Jak zadbać o sytość i satysfakcję z posiłków?

Przestrzegając zasad zdrowego żywienia, a w szczególności będąc na diecie redukcyjnej, warto wiedzieć, które produkty charakteryzują się wysoką gęstością energetyczną.

Dlaczego?

Gęstość energetyczna to ilość energii (lub kalorii, kcal) na gram żywności. Produkty o niższej gęstości energetycznej dostarczają mniej energii na gram, co oznacza, że można jeść większe porcje, dostarczając mniej kalorii. Większa ilość lub objętość posiłku pomoże Ci poczuć się sytym i zaspokoić apetyt m.in. w trakcie redukcji masy ciała.

Do grupy produktów o wysokiej gęstości energetycznej zalicza się produkty takie jak: orzechy, nasiona, pestki, oleje, awokado, a także produkty wysokoprzetworzone takie jak: chipsy, frytki, słodycze. Niektórych z nich warto unikać ze względu na wysoką kaloryczność, zawartość cukrów prostych, soli, kwasów tłuszczowych typu trans, przy jednoczesnym braku witamin, składników mineralnych i innych składników prozdrowotnych. Natomiast tłuszcze roślinne, orzechy, nasiona, pestki warto spożywać każdego dnia w odpowiedniej ilości. Dbając o utrzymanie deficytu kalorycznego w ciągu dnia, należy odmierzać te produkty na łyżce lub wadze kuchennej.



To ważne

Mała porcja produktów o wysokiej gęstości energetycznej dostarczy sporą ilość kilokalorii (energii). Nie oznacza to jednak, że wszystkich tych produktów należy unikać, ponieważ niektóre z nich są cennym elementem zdrowej diety.

Żywność o niższej gęstości energetycznej to żywność bogata w błonnik pokarmowy oraz w wodę. Do tej grupy zalicza się świeże warzywa i owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste, takie jak makaron, kasze oraz nasiona roślin strączkowych, które wchłaniają wodę podczas gotowania, a także zupy, koktajle. Wybieranie pokarmów bogatych w błonnik może pomóc czuć się bardziej sytym. Błonnik pokarmowy nie jest w pełni trawiony, dlatego dostarcza mniej kalorii w porównaniu z węglowodanami, białkiem i tłuszczami.

Które produkty warto odmierzać? Przykłady jednej porcji

przykład
produktu



energia (kcal)

Masło
orzechowe



łyżka

= 126 kcal

Oleje
roślinne



łyżka

= 108 kcal

Orzechy



garść

= 200 kcal

Można zmniejszyć gęstość energetyczną diety, ograniczając tłuszcze i zwiększając ilość pokarmów bogatych w błonnik i wodę, takich jak warzywa lub rośliny strączkowe, w swoich ulubionych posiłkach. Tłuszcz zawiera dużo kalorii na gram (9kcal/g), podczas gdy błonnik jest stosunkowo niskoenergetyczny. Woda w potrawach może dodać posiłkowi objętości, nie dodając przy tym kalorii. Dużo produktów o wysokiej gęstości energetycznej zawiera także często duże ilości cukrów. Warto zatem ograniczać w diecie spożywanie produktów z „cukrem dodanym”.

Zrozumienie istoty „gęstości energetycznej” może pomóc w utrzymaniu masy ciała bez uczucia głodu oraz pomóc w utrzymaniu spadku masy ciała w dłuższej perspektywie.

Jakie pokarmy o niskiej gęstości energetycznej są dobrym wyborem w diecie?

⇒ Żywność o wysokiej zawartości wody

Żywność o niższej gęstości energetycznej jest naturalnie bogata w wodę. Są to: świeże owoce i warzywa, pokarmy takie jak makaron, kasze (najlepiej razowe, pełnoziarniste) i nasiona roślin strączkowych, które wchłaniają wodę podczas gotowania oraz potrawy z dodatkiem wody (np. zupy).

⇒ Żywność zawierająca błonnik

Błonnik pokarmowy składa się z frakcji węglowodanów, które są odporne na działanie enzymów trawiennych. Dostarcza on mniej kalorii w porównaniu z węglowodanami, białkiem i tłuszczami. Wybieranie pokarmów bogatych w błonnik może pomóc czuć się bardziej sytym. Warto włączyć je do swojej diety, ponieważ spożywanie dużej ilości błonnika wiąże się również z niższym ryzykiem chorób serca, udaru, cukrzycy typu 2 i nowotworów jelit. Dużo błonnika zawierają produkty

zbożowe z przemiału pełnego ziarna jak np. chleb razowy, graham, makaron, razowy, kasza gryczana, płatki owsiane oraz warzywa i niektóre owoce, a także nasiona roślin strączkowych.

➔ **Żywność o niższej zawartości tłuszczu**

Zmniejszenie ilości tłuszczu dodawanego do potraw podczas gotowania może również obniżyć gęstość energetyczną posiłku. Jeżeli obniży się zawartość tłuszczu w przepisie, można uzyskać większą porcję przy tej samej liczbie kalorii.

➔ **Żywność wysokobiałkowa**

Pokarmy będące źródłem białka (takie jak chude mięso, drób, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz chude produkty mleczne bez dodatku cukru) mogą pomóc zmniejszyć głód i sprawić, że będziemy syci. Dla zachowania zdrowia nie zaleca się jednak spożywania zbyt dużej ilości mięsa czerwonego i jego przetworów. Natomiast nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, soja, ciecierzycy) są wskazane z uwagi na jednoczesną dużą zawartość błonnika.

Gęstością odżywczą produktu nazywamy ilość składników odżywczych takich jak: błonnik pokarmowy, witaminy czy składniki mineralne w danym produkcie. Im wyższa gęstość odżywcza produktu, tym bardziej wartościowy jest jego udział w diecie. Produkty o wysokiej gęstości odżywczej oraz niskiej gęstości energetycznej powinny stanowić większość na diecie redukcyjnej, ponieważ restrykcje kaloryczne niosą ryzyko niedostarczenia składników odżywczych na odpowiednim poziomie. Spożywając produkty bogate w składniki odżywcze, dbasz o wysoką jakość diety.



Jak zmniejszyć wartość energetyczną diety?

- ⇒ Wybieraj sosy i zupy na bazie pomidorów zamiast tłustych sosów kremowych lub na bazie sera.
- ⇒ Wybieraj produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu lub bez-tłuszczowe i bez dodatku cukru.
- ⇒ Używaj chudego mięsa i wędlin, usuwając nadmiar tłuszczu, zdejmuj skórę z drobiu.
- ⇒ Unikaj używania zbyt dużej ilości tłuszczu podczas gotowania – grilluj, gotuj na parze lub piecz zamiast smażyć.
- ⇒ Zamień majonez na niskotłuszczowy jogurt lub majonez o obniżonej zawartości tłuszczu do dipów i sosów do sałatek.
- ⇒ Uzupełniaj potrawy o dodatkowe warzywa, fasolę, groch lub soczewicę. Można nimi zastąpić część mięsa w przepisach.
- ⇒ Na przekąskę podawaj pokrojone warzywa z humusem o obniżonej zawartości tłuszczu zamiast chipsów z pełnotłustymi dipami.
- ⇒ Jedząc na mieście lub na wynos, zamień potrawy smażone na głębokim tłuszczu na grillowane i zamów dodatkowe warzywa.
- ⇒ Na deser wymieszaj sałatkę owocową z niskotłuszczowym jogurtem zamiast śmietany.



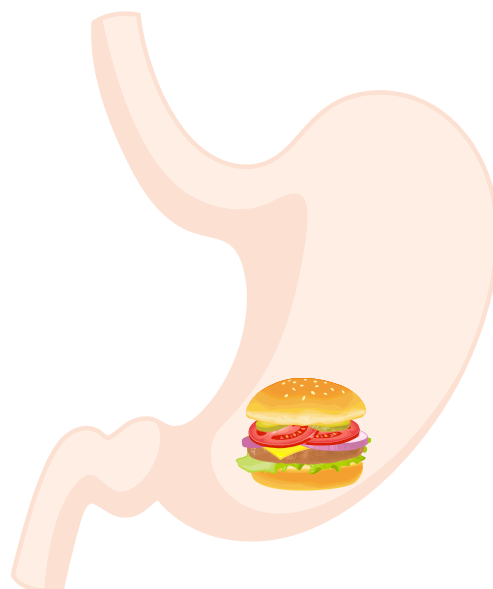
Porównanie posiłków o zbliżonej kaloryczności



POSIŁEK 1:

Ziemniaki gotowane, pieczony łosoś, sałatka z brokułami, rukolą, pomidor-
kami koktajlowymi i oliwą z oliwek

560 kcal



POSIŁEK 2:

Hamburger

580 kcal

Komponowanie swojego jadłospisu na podstawie modelu Talerza Zdrowego Żywienia, z uwzględnieniem produktów o niskiej gęstości energetycznej i wysokiej wartości odżywczej sprawi, że Twoje posiłki będą większe objętościowo i nasycą Cię na dłużej.

ROZDZIAŁ IV

STREFA PSYCHODIETETYKI

1. Motywacja. Dlaczego spada w trakcie redukcji masy ciała?
2. Błędne przekonania na temat diety
3. Elastyczne podejście do diety
4. Głód a zachcianka
5. Uważne jedzenie
6. Mity związane z dietą



4.1 Motywacja. Dlaczego spada w trakcie redukcji masy ciała?

Motywacja definiowana jest m.in. jako **gotowość do podjęcia konkretnego działania**. Na początku jest zazwyczaj na wysokim poziomie – masz silną chęć do realizacji ustalonego planu. Jednak w trakcie procesu redukcji masy ciała motywacja może spadać, i choć jest to zjawiskiem normalnym, warto zastanowić się, co jest przyczyną tego spadku i co należy zrobić, aby nie zrezygnować w 100 % z dalszego działania.

1. Brak konkretnego planu działania

Działanie bez konkretnego planu jest częstym powodem zmniejszenia motywacji. Plan powinien zakładać realne, możliwe do osiągnięcia cele, które dodatkowo będą atrakcyjne. Warto wyznaczyć sobie główny cel, a także kilka mniejszych, dzięki którym sukcesywnie będziesz go realizować. Samo wyzwanie „Chcę schudnąć”, choć początkowo może być podyktowane silną motywacją, w praktyce może nie wystarczyć, aby skutecznie działać. Bez konkretnego planu po pewnym czasie może pojawić się dezorientacja (Do czego konkretnie dążę? Jak to osiągnąć?) i spadek motywacji.



ZADANIE: Wyznacz cel główny oraz cele cząstkowe

- Skorzystaj z metody **„SMART”**, dzięki której będzie on bardziej sprecyzowany i dostosowany do Twoich możliwości.
- Przeanalizuj swój aktualny styl życia – zastanów się, które z Twoich nawyków oddalają Cię, a które przybliżają do założonego celu.
- W trakcie realizacji planów zastanów się, czy Twoje cele cząstkowe są wciąż aktualne. Jeśli ulegną zmianie, uwzględnij je, modyfikując odpowiednio swój plan działania.

2. Brak zasobów

Działanie na takim samym poziomie, choć w innych, mniej sprzyjających warunkach może być trudne. **Zasoby mogą zmieniać się w trakcie procesu** np. więcej obowiązków i stresu, a mniejsza ilość czasu na przygotowanie posiłków, aktywność fizyczną czy odpoczynek niż zakładałeś na początku. Jednocześnie może zdarzyć się, że środowisko, w którym przebywasz, nie sprzyja wprowadzaniu zmian. **Dobry plan powinien być elastyczny tzn. dostosowany do Twoich aktualnych możliwości i możliwy do zmodyfikowania w sytuacji pojawiających się trudności.**



ZADANIE: Zmodyfikuj plan działania, uwzględniając swoje aktualne możliwości (zasoby)

- ➔ Zastanów się, jak wygląda Twoja obecna sytuacja. Czy jest taka sama jak na początku działania? Czy coś się zmieniło? Jeśli tak, to co?
- ➔ Zastanów się, ile realnie masz czasu i energii na założone w planie czynności np. aktywność fizyczną czy przygotowanie posiłków.
- ➔ Ustal plan minimum. Pamiętaj, że zadanie nie zawsze musi być wykonane idealnie w 100 %. Przykład: Jeśli nie masz czasu i energii, aby pójść dziś na zajęcia fitness, wybierz inną aktywność – mniej intensywną i krótszą. Może to być niezwiązany z treningiem krótki spacer – wysiadając przystanek wcześniej z autobusu.



3. Narzucenie wielu restrykcji, podejście 100 % albo nic

Rygorystyczne podejście do diety, w tym eliminacja wszystkich ulubionych produktów z dnia na dzień może skutkować szybkim powrotem do starych nawyków. Jedzenie przez lata zyskało wiele dodatkowych funkcji niż jedynie zaspokojenie głodu. Pojawia się na uroczystościach, w momentach świętowania ważnych wydarzeń, jest źródłem przyjemności. Z tego powodu jeszcze trudniej zrezygnować z ulubionych posiłków. Narzucanie wielu restrykcji może zakończyć się spożyciem niekontrolowanych ilości „zakazanych” produktów. Może to wpłynąć niekorzystnie na relacje z jedzeniem, skutkować wyrzutami sumienia i spadkiem motywacji do dalszych działań.

W przypadku braku przeciwwskazań zdrowotnych (konieczności wykluczenia z diety konkretnych produktów, które wpływają niekorzystnie na stan zdrowia) można wprowadzić zasadę 80/20.

Zakłada ona obecność w diecie produktów, które lubimy, jednak ze względu na niską wartość odżywczą zaleca się ograniczenie ich spożycia. **Warto pamiętać, że największe znaczenie dla zdrowia ma całość diety, codzienny sposób odżywiania, a nie jedynie pojedyncze, okazjonalnie spożywane produkty i potrawy.** Więcej na temat zasady 80/20 przeczytasz [tutaj](#).



ZADANIE:

- ➔ Czy dokonujesz podziału produktów spożywczych na „zakazane” i „dozwolone”?
- ➔ Zastanów się, które produkty uważane przez Ciebie za „zakazane” mogłyby być wprowadzone (w rozsądnych ilościach) do Twojej diety.
- ➔ Ustal plan, który nie wyklucza w 100 % Twoich ulubionych produktów. Możesz skorzystać z zasady 80/20.

4. Brak widocznych efektów

Motywacja utrzymuje się często tak długo, jak długo widzimy efekty naszych działań. Spowolnienie tempa redukcji masy ciała jest normalnym zjawiskiem. Jednak może to znacząco wpływać na motywację do dalszego działania. Dotyczy to szczególnie osób, które są nastawione jedynie na efekt w postaci spadku masy ciała, a nie na proces zmiany, jaki zachodzi w ich stylu życia. **Warto zastanowić się, jakie inne korzyści oprócz redukcji masy ciała przynosi zmiana stylu życia.** Dostrzeganie małych sukcesów jest ważne, bo to suma drobnych pozytywnych zmian wpływa na końcowy efekt. Więcej na ten temat przeczytasz [tutaj](#).



ZADANIE:

- ➔ Zastanów się, jakie inne korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego możesz osiągnąć, dążąc do redukcji masy ciała.
- ➔ Uszereguj wypisane wcześniej korzyści od najważniejszych do najmniej istotnych, zgodnie ze swoimi wartościami.



4.2 Błędne przekonania na temat diety – jak sobie z nimi poradzić?

Ocenę i interpretację konkretnych zdarzeń kształtujemy na podstawie naszych wcześniejszych doświadczeń, wychowania, wzorców wyniesionych z domu, kultury czy religii. Pojawiające się zdarzenia, ich interpretacja i ocena generują w nas konkretne myśli i emocje. Bardzo często jednak nasz mózg, zamiast wspierać nas w zmianie nawyków żywieniowych, podsuwa wiele negatywnych myśli i scenariuszy np. „*nigdy nie schudnę, bo nie umiem trzymać się zasad diety!*” albo „*moja cała rodzina jest otyła, więc mnie też to czeka*”. Myśli automatyczne wynikają z naszych schematów i służą uproszczonej interpretacji świata. Nie zawsze jednak treści powstające w naszej głowie są zgodne z prawdą.

Zniekształcenia poznawcze to nieracjonalne myśli, które mogą mieć wpływ na nasze emocje, myślenie o sobie i w konsekwencji podejmowane działania.



Tab.1 Przykłady zniekształceń poznawczych związanych z dietą (opracowanie własne na podstawie literatury)

Przykład zniekształcenia poznawczego	Opis zniekształcenia poznawczego	Przykład błędnej interpretacji	Wyjaśnienie nieprawidłowości zniekształcenia poznawczego
Myslenie dychotomiczne (czarno-białe)	Myslenie o danej sytuacji lub wydarzeniu w sposób skrajny, zero-jedynkowy	„Podczas diety należy wykluczyć węglowodany, bo się od nich tyje”	Węglowodany, potocznie nazywane cukrami, to związki, które stanowią jedno z podstawowych źródeł energii dla organizmu. Dzielimy je na dwa rodzaje – proste i złożone. Cukier biały, brązowy czy miód zaliczamy do cukrów prostych. To właśnie cukry proste należy ograniczyć w jadłospisie, a złożone powinny stanowić kluczowy element diety. Błędne jest przekonanie, że wszystkie węglowodany należy wykluczyć z diety podczas procesu redukcji masy ciała.
Wyolbrzymianie	Skupianie się tylko na negatywnych skutkach danej sytuacji i jej nadinterpretacja	„Przytyłam 1 kg to tak, jakbym przytyła 10 kg!”	W ciągu dnia wartość liczbowa na wadze może wahać się od 1 do nawet 2 kg. Zjawisko to jest czymś zupełnie naturalnym i zgodnym z fizjologią. Niewielkie wahania masy ciała wynikają najczęściej m.in. ze zmiany zawartości treści pokarmowej w jelitach, zmiennej pracy hormonów w ciągu dnia, pojawienia się cyklu menstruacyjnego u kobiet czy intensywności treningu fizycznego.
Pomijanie pozytywów	Odrzucanie pozytywnych doświadczeń, cech czy osiągnięć i umniejszaniu ich wartości w procesie zmiany	„Schudłam tylko 3 kg w ciągu miesiąca, moja dieta nie ma sensu”	Bezpiecznie jest redukować masę ciała od 0,5 do 1 kg tygodniowo, czyli miesięcznie – od 2 do 4 kg. Szybka redukcja zwiększa szansę efektu jo-jo w przyszłości. Podczas redukcji bardzo często pomijamy pozytywne aspekty pracy nad zmianą nawyków żywieniowych, wymagamy od siebie coraz więcej, zamiast okazać sobie wdzięczność za pracę, jaką do tej pory włożyliśmy. Takie działanie zmniejsza szanse na osiągnięcie celu. Warto skupić się na dotychczasowym (pozytywnym) efekcie (-3 kg), praktykować życzliwość wobec samego siebie.
Katastrofizacja	Skupianie się na małym prawdopodobnym, najgorszym z możliwych scenariuszu zdarzeń	„Jak zjem coś słodkiego, to od razu zamieni się to w tłuszcz na brzuchu!”	Nie istnieje jeden produkt spożywczy, który po zjedzeniu zwiększa ilość tkanki tłuszczowej w organizmie. Każdy pokarm podlega szeregowi skomplikowanych procesów biochemicznych i jego składowe (białka, tłuszcze, węglowodany) są wykorzystywane na różne potrzeby organizmu. U podstaw rozwoju nadmiernej masy ciała leży długotrwałe zaburzenie bilansu energetycznego diety, kiedy ilość energii spożytej przekracza ilość energii wydatkowanej. Na powstawanie dodatniego bilansu energetycznego wpływa m.in. brak ruchu, nieprawidłowo zbilansowane i nieregularne posiłki czy niewłaściwa obróbka kulinarna potraw.
Personalizacja	Przypisywanie sobie nadmiernej odpowiedzialności za zdarzenia, nad którymi nie ma się kontroli (znikomy wpływ) i ich nadinterpretacja	„Gdy czekałam na autobus, widziałam, jak dwie osoby patrzyły na mnie i komentowały mój wygląd”	Czytanie w myślach innych ludzi i nadmierna nadinterpretacja rzeczywistości bez skonfrontowania sytuacji z faktycznymi opiniami zmniejszają szansę powodzenia w zmianie nawyków żywieniowych. Zanim wyda się wyrok, warto ocenić czy myśli krążące w naszej głowie o sobie są zgodne z rzeczywistością.

Błędne przekonania na temat diety mogą zwiększać poczucie lęku, smutku i złości, co zmniejsza szansę na sukces w zmianie nawyków żywieniowych. Często w przypadku zmiany sposobu odżywiania, a zwłaszcza w procesie redukcji masy ciała, pojawiają się wyrzuty sumienia po zjedzeniu posiłku. Samo jedzenie nie powinno wyzwać w nas takiego myślenia. Spożywanie pokarmu to element niezbędny do przeżycia. Żywność spożywana we właściwej ilości, o odpowiedniej kaloryczności i jakości, pozwala naszemu organizmowi prawidłowo funkcjonować. Autosabotaż w postaci wyrzutów sumienia po zjedzeniu jakiegokolwiek posiłku zmniejsza szansę na wprowadzanie zmian. Krytyczne spojrzenie na siebie pobudza nasz system obronny i wywołuje opór. Brak współczucia wobec siebie i nadmierny krytycyzm zmniejszają wiarę w siebie, swoje możliwości, a przede wszystkim w proces realnej zmiany.

W trakcie zmiany nawyków żywieniowych bardzo często nie dajemy sobie prawa do popełniania błędów. Stawiamy poprzeczkę bardzo wysoko (np. z dnia na dzień chcemy zrezygnować z ulubionego rodzaju pieczywa albo słodyczy) i wprowadzamy zasadę „100% albo nic” (myślenie dychotomiczne) sądząc, że to przepis na sukces. **Otwartość na jakąkolwiek zmianę (np. nawyków żywieniowych) jest możliwa tylko, gdy działamy zgodnie z własnymi przekonaniem.** Próba pogodzenia ze sobą sprzecznych celów i negatywne odczucia wobec siebie kończą się zwykle porażką lub rozwiązaniem, które nie przynosi oczekiwanego efektu.

W trakcie zmiany nawyków żywieniowych, którym towarzyszy redukcja masy ciała, niestety efektów nie otrzymujemy natychmiastowo. Zrezygnowanie ze zjedzenia ulubionego ciastka jednego dnia, nie spowoduje zmiany w masie ciała o 5 kg mniej na wadze dnia następnego. Im nagroda (np. spadek wymarzonego kg) jest bardziej odroczone w czasie, tym staje się ona dla nas mniej wartościowa, nasza motywacja spada i często zaprzestajemy prowadzenia dalszych działań. Wygórowane ambicje i chęć uzyskania efektu „na już” bardzo ograniczają możliwości zmiany. W kształtowaniu nowych nawyków żywieniowych chodzi o to, aby działać systematycznie,

realizować cele częściowe, podtrzymywać wyuczone nowe umiejętności, zwłaszcza podczas pojawiających się przeszkód. Pojedynczy, drobny błąd (np. odstępstwo jednego dnia od założeń diety) nie powinien przekreślać wszystkiego i niweczyć dotychczasowych efektów. Sukces jest sumą kilku powodzeń i kilkuset błędów. Warto być cierpliwym i dać sobie czas potrzebny na realizację zmian w sposobie żywienia. Lepiej wolnej dokonywać modyfikacji w jadłospisie i uzyskiwać trwałe efekty na lata niż działać chaotycznie, bez planu i krótkoterminowo. Z pomocą w zmianie nawyków żywieniowych przychodzi „zasada 80/20”, która opiera się na elastycznym podejściu do diety.



4.3 Elastyczne podejście do diety

Słodycze, słone przekąski, fast-food, tłuste potrawy, czyli żywność wysoko-przetworzona, często traktowana jest w kategoriach jedzenia zakazanego. Nie ulega wątpliwości, że nadmiar tych produktów w diecie szkodzi zdrowiu. Żywność wysokoprzetworzona cechuje się dużą zawartością cukrów prostych, tłuszczów (głównie szkodliwych tłuszczów trans) i soli. Łatwo z jej udziałem przekroczyć rekomendowaną ilość kalorii w ciągu dnia.

Dzieląc żywność na dozwoloną i niedozwoloną, narzucamy sobie pewien reżim, który może niekorzystnie wpływać na naszą relację z jedzeniem. Z jednej strony, wiemy, co szkodzi zdrowiu i utrzymywaniu prawidłowej masy ciała, natomiast z drugiej strony ten rodzaj żywności smakuje nam najbardziej. Jest on tani, poprawia samopoczucie i często pojawia się na spotkaniach towarzyskich. W naszej głowie kłębią się przeciwstawne postawy i przekonania. Czy taką żywność można jeść? W jakiej ilości? Czy te produkty powinny być całkowicie wyeliminowane? Pytamy o to zwłaszcza, jeśli naszym celem jest redukcja nadprogramowych kilogramów.

Uzyskanie kontroli nad jedzeniem polega na włączaniu wszystkich grup żywności do codziennego jadłospisu. Prowadzenie zdrowego trybu życia nie powinno być dla nas karą i wiązać się z licznymi wyrzeczeniami. Zdroworozsądkowe podejście do „diety” ułatwia nawiązanie właściwej relacji z produktami wysokosmakowymi. Jeżeli nasze przekonania wobec jedzenia są mocno restrykcyjne i opierają się np. w myśl zasady „100% albo nic” istnieje duże ryzyko, że po pierwsze nasza satysfakcja z jedzenia nie będzie wystarczająca, a po drugie może pojawić się epizod niekontrolowanego spożycia dużej ilości takich produktów w krótkim czasie.

Czy produkty dające przyjemność, tzw. *comfort food* (jedzenie rekreacyjne) mogą być elementem zdrowej diety?

Nauka elastycznego podejścia do jedzenia wg zasady „80/20” oraz zmiana przekonań na temat żywności, bez podziału na dozwoloną i zakazaną pozwala uzyskać „większy luz” w jedzeniu i codziennym funkcjonowaniu oraz wypracowaniu zdrowych nawyków żywieniowych. Zasada ta mówi, że **80% kalorii w ciągu dnia lub tygodnia powinno pochodzić z prozdrowotnych produktów spożywczych o niskim i/lub średnim stopniu przetworzenia, a 20% może, ale nie musi być przeznaczone na produkty „dające przyjemność”, czyli np. słodczyce.** Warto pamiętać, że pozwolenie sobie na żywność rekreacyjną nie powinno być jednoznaczne z przyzwoleniem na objadanie się niezdrowymi przekąskami. Jeśli fundamentem Twojego jadłospisu są produkty o niskim stopniu przetworzenia, kaloryczność diety jest dopasowana do potrzeb organizmu i nie zapominasz o ruchu czy właściwej higienie snu – to okazjonalne odstępstwo w postaci np. słodkiego batonika czy zjedzenia pizzy na mieście, nie zaprzępaści dotychczasowych efektów Twojej pracy.

Wyuczone, zdrowe nawyki żywieniowe warto stosować również w sytuacjach niestandardowych np. na urlopie, wyjazdach czy w czasie spotkań rodzinnych. Jeśli idziesz się ze znajomymi na pizzę, wybierz tę z większą ilością warzyw lub z dodatkową sałatką. W propozycjach dań w restauracji szukaj posiłku z warzywami, a jeśli zauważysz, że jest ich mało – możesz zamówić dodatkową porcję np. w formie ugotowanej mieszanki warzyw.

Wybierając się na wymarzony urlop nie „puszczajmy hamulców”, tylko dbajmy, aby większość posiłków była zgodna z zasadami zdrowego żywienia. Wysokokaloryczne i smakowite dania np. gofry z bitą śmietaną, czy lody to element diety wakacyjnego odpoczynku. Stosując zasadę 80/20, mogą one częściowo wchodzić w skład naszej diety, ale warto wkomponować je w jadłospis w taki sposób, aby nie stanowiły 80–90% naszego urlopowego menu.

Warto pamiętać, że ruch jest sprzymierzeńcem zachowania zdrowia, odpowiedniej masy ciała i dobrego samopoczucia. Staraj się spędzać czas wolny aktywnie – raz na jakiś czas wybierz się na długi spacer albo zaplanuj dłuższą pieszą wycieczkę.



To ważne

Na kształt naszych wyborów żywieniowych mają wpływ codzienne decyzje zakupowe, a nie to, co zjadamy „od święta”. Zadbaj więc o fundamenty diety, a jeśli zdarzy się odstępstwo, nie popadaj w panikę. Wyrzuty sumienia nie ułatwiają zmiany nawyków żywieniowych i opracowania właściwej strategii. Nie mamy wpływu na to, co się wydarzyło i zjedliśmy wczoraj, ale mamy wpływ na to co, pojawi się jutro na naszym talerzu i jak aktywnie spędzimy kolejny dzień.

Wskazówka od dietetyka: Jeśli planujesz zjedzenie posiłku na mieście w godzinach wieczornych, zadbaj, aby w pierwszej części dnia posiłki były pełnowartościowe i opierały się na produktach niskoprzetworzonych. Smacznego!

4.4 Głód a zachcianka

Podstawową rolą jedzenia jest zaspokojenie potrzeb energetycznych organizmu oraz dostarczenie odpowiedniej ilości makroskładników, witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego i płynów. **Sygnalem do rozpoczęcia posiłku powinien być głód objawiający się m.in. spadkiem poziomu energii, burczeniem w brzuchu, bólem głowy czy rozdrażnieniem.** Pierwsze oznaki głodu pojawiają się zazwyczaj po 3–4 godzinach od zakończenia posiłku. Jest to oczywiście zależne od tego jak skomponowany został posiłek tzn. czy dostarczył odpowiedniej ilości energii. Jednak czasem pomimo spożycia dobrze zbilansowanego dania głód pojawia się szybciej, jest nagły i nie towarzyszą mu typowe objawy.

Taki głód określany jest jako emocjonalny. Nie wynika on z potrzeb fizjologicznych organizmu, a z towarzyszących emocji. Szybkie tempo jedzenia, rygorystyczne podejście do diety (eliminacja wielu lubianych produktów, dzielenie jedzenia na „dobre” i „złe”, błędne przekonania na temat jedzenia, a także jedzenie pod wpływem stresu) to problematyczne zachowania żywieniowe, które mogą skutkować trudnościami w odróżnianiu emocji od uczucia głodu.

Jak odróżnić głód fizjologiczny od emocjonalnego?

Głód fizjologiczny i emocjonalny różnią się od siebie znacząco, jednak nie każdy jest w stanie to dostrzec, m.in. ze względu na brak wglądu w swoje uczucia i potrzeby. Podchodząc świadomie do stołu, uważnie przyglądając się reakcji swojego organizmu, można trafniej ocenić, czy potrzeba spożycia danego posiłku jest wynikiem narastającego głodu, czy niezaspokojenia innych potrzeb (np. towarzystwa, odpoczynku, miłości).

Tab. 3 Pytania pomocnicze różnicujące głód fizjologiczny i emocjonalny.

Zastanów się:	Głód fizjologiczny	Głód emocjonalny
Kiedy pojawił się głód?	Kilka godzin po spożyciu posiłku, narastał stopniowo.	Nagle, na myśl lub widok ulubionego produktu, w sytuacji stresującej.
Jak się objawia?	Spadkiem poziomu energii, bólem głowy, rozdrażnieniem, problemami z koncentracją, burczeniem w brzuchu.	Pojawiającymi się natrętnymi myślami krążącymi wokół pożądanego produktu np. słodkiego ciastka.
W jakiej sytuacji powstaje?	Po wyczerpaniu zasobów energii kilka godzin od ostatniego posiłku.	W sytuacjach wywołujących silne emocje np. na skutek kłótni, stresu lub w tych o słabym natężeniu np. nuda czy zmęczenie.
Jak się teraz czujesz?	Mam mniej energii i jestem rozdrażniony.	Jestem zmęczony, znużony, zdenerwowany, smutny itp.
Jaki produkt zaspokoi mój głód?	Każdy, który dostarczy mi energii.	Taki, który najbardziej lubię, którego sobie najczęściej odmawiam np. ulubione ciastko, słona przekąska.
Czy jestem w stanie kontrolować wielkość porcji?	Tak, świadomie decyduję o tym co i ile zjem, bo nie decyduję pod wpływem emocji.	Automatycznie sięgam po jedzenie, nie zwracam uwagi na ilość, tylko na przyjemność. Jem pomimo uczucia przejedzenia.
Jak czuję się po zakończeniu posiłku? Czy pojawiły się wyrzuty sumienia?	Spożyłem ten posiłek, ponieważ mój organizm potrzebował energii, co jest zgodne z moimi fizjologicznymi potrzebami.	Tak, zjadłem ten posiłek, pomimo uczucia sytości. Pojawia się gorsze samopoczucie, przez co w przyszłości narzucam kolejne restrykcje.

Nie każde spożywanie pokarmów bez uczucia głodu musi być problematyczne. Czasem chęć jedzenia wynika z apetytu, ochoty na konkretny produkt, a nie z przeżywanych emocji. Jeśli jesteśmy w stanie kontrolować częstotliwość i ilość dodatkowego pokarmu i spożywamy go świadomie bez wyrzutów sumienia, nie ma powodów do obaw.

W przypadku częstego jedzenia pod wpływem emocji, które staje się z czasem nawykiem oraz pojawiającego się gorszego samopoczucia po zakończeniu posiłku, warto skonsultować się z odpowiednim specjalistą z zakresu psychologii.

4.5 Uważne jedzenie

Uważne jedzenie (*ang. mindful eating*) to świadome spożywanie posiłku, podczas którego cała uwaga poświęcona jest wyłącznie tej czynności. Poprzez dokładne przeżuwanie każdego kęsa, skupianiu się na smaku, teksturze, a także zapachu danej potrawy, jesteśmy w stanie w pełni docenić spożywany posiłek.

Jakie korzyści dla organizmu płyną z uważnego spożywania posiłków?

- ➔ Lepsza kontrola wielkości porcji, dostrzeganie sygnałów wysyłanych przez żołądek i dzięki temu zakończenie posiłku w odpowiednim momencie (bez uczucia przejedzenia i wyrzutów sumienia).
- ➔ Trafne rozpoznanie swoich potrzeb, dzięki czemu można zapobiec jedzeniu pod wpływem emocji.
- ➔ Korzystny wpływ na trawienie pokarmu.
- ➔ Pomoc w budowaniu dobrej relacji z jedzeniem, co jest bardzo ważne m.in. w wychodzeniu z „błędnego koła odchudzania”.



Jak jeść bardziej uważnie?

1. Nauka uważnego jedzenia wszystkich posiłków może nie być prostym zadaniem. Warto zacząć zmianę od spokojniejszego, bardziej uważnego spożywania choć jednego dania w ciągu dnia, a następnie stopniowo pracować nad kolejnymi.
2. **Przed rozpoczęciem posiłku daj sobie chwilę na przeanalizowanie potrzeb swojego organizmu.** Zastanów się, czy aby na pewno jesteś głodny. Zwróć uwagę, jak się czujesz, jakie emocje ci towarzyszą.
3. **Zadbaj o odpowiednie warunki.** Spożywaj posiłki w spokojnej, bezstresowej atmosferze. Nie jedz na stojąco, usiądź wygodnie, wyłącz radio, TV, odłóż telefon/gazetę. Postaraj się, aby dystraktory (rozpraszacze) nie odciągały Twojej uwagi od posiłku.
4. **Zwróć uwagę na kompozycję swojego posiłku, wygląd, kolory, teksturę.** Zastanów się, czy dany posiłek Ci smakuje, czy składa się z wartościowych produktów.
5. **Nie nakładaj od razu wielkiej porcji.** Dołóżysz kolejną, jeśli poczujesz, że to, co zjadłeś, nie zaspokoilo Twojego głodu. Nie spożywaj gotowych dań prosto z opakowania (wtedy tracisz kontrolę nad wielkością spożytej porcji), nie podjadaj w trakcie przygotowywania posiłku.
6. **Jedz powoli, bez pośpiechu.** Transmisja sygnałów z żołądka do mózgu trwa ok. 15–20 minut. Daj sobie czas, a poczujesz sytość.
7. **W trakcie jedzenia, a także po jego zakończeniu, daj sobie chwilę na zastanowienie, jak się czujesz.** Czy jesteś już najedzony? Czy Twoje potrzeby zostały zaspokojone?

Więcej na temat uważnego jedzenia przeczytasz [tutaj](#).

4.6 Mity związane z dietą



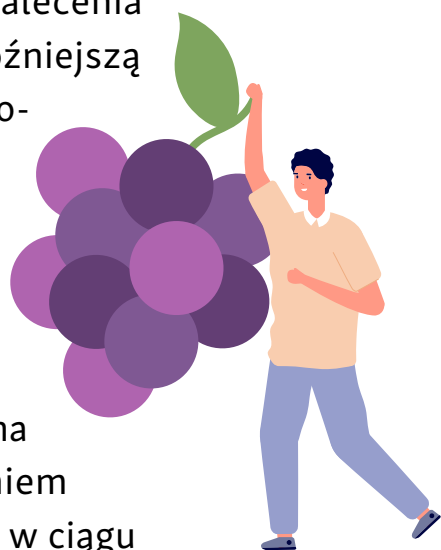
Czy ostatni posiłek należy zjeść do godziny 18:00?

W dalszym ciągu powielany jest mit, że nie można jeść po 18:00. Według zaleceń żywieniowych ostatni posiłek należy zjeść na 2–3 godziny przed snem, a więc może być on spożyty nawet o 21:00–22:00, jeżeli idziemy spać o północy. Godziny ostatniego posiłku dostosuj do godzin snu. Jeżeli zjesz go zbyt wcześnie, możesz poczuć głód jeszcze przed pójściem spać, a wtedy prawdopodobnie sięgniesz po przekąskę. Zachowanie 2- lub 3-godzinnej przerwy przed snem wpłynie pozytywnie na jakość naszego snu i pozwoli na odpowiedni przebieg procesu trawienia. Pamiętaj, że kolacja jest jednym z głównych posiłków w ciągu dnia, którego nie należy pomijać.



Czy owoce można jeść wieczorem?

Owoce są istotnym elementem zdrowej diety i powinny pojawiać się codziennie w odpowiednich ilościach. Często zadawanym pytaniem jest, do jakiej pory można spożywać owoce i czy zakazane jest jedzenie ich późnym wieczorem. Obecnie żadne zalecenia żywieniowe nie wskazują na konkretną najpóźniejszą godzinę, kiedy dozwolone jest spożywanie owoców. Nie istnieją dowody naukowe, że jedzenie owoców po południu powoduje większy wzrost glukozy we krwi w porównaniu do innych pór dnia. Jedzenie owoców wieczorem w odpowiednich ilościach nie przyczyni się również do odkładania się tkanki tłuszczowej. Owoce można spożywać w dowolnym posiłku, z zachowaniem odpowiedniej proporcji w stosunku do warzyw w ciągu dnia.





Czy pieczywo/makaron/ziemniaki tuczą? Czy można jeść węglowodany na diecie redukcyjnej?

Wiele osób błędnie dochodzi do wniosku, że pieczywo, makaron lub ziemniaki spowodują wzrost masy ciała, a ich eliminacja z diety jest niezbędna w procesie redukcji masy ciała. Do wzrostu tkanki tłuszczowej dochodzi wówczas, gdy dostarczamy zbyt dużo energii w stosunku do tego, ile potrzebuje organizm. Zatem jeśli wyeliminujesz pieczywo, ale nadal będziesz jadł powyżej swojego zapotrzebowania energetycznego, to masa ciała będzie wzrastać.

Węglowodany, zwłaszcza te złożone, takie jak: razowe pieczywo, kasze gruboziarniste, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty czy naturalne płatki zbożowe powinny być obecne w diecie każdej zdrowej osoby. Dodatkowo są one szczególnie polecane osobom chcącym zredukować nadmierną masę ciała. Trudno jest zrezygnować z węglowodanów na zawsze, a przecież zmiana nawyków żywieniowych powinna polegać na wprowadzeniu trwałych zmian, które będą Ci towarzyszyć przez całe życie. Stosowanie diet z niską ilością węglowodanów może prowadzić do niedoborów niektórych witamin i składników mineralnych. Przy niskiej podaży węglowodanów, które są głównym źródłem energii, możesz czuć się zmęczony i bardziej podatny na wahania nastroju. Produkty zbożowe spożywane w odpowiedniej ilości nie wpłyną na zwiększenie masy ciała, a ich ograniczenie może powodować zwiększony apetyt na słodkie wysoko przetworzone produkty, w tym słodycze.



Czy uczucie silnego głodu jest nieodłącznym elementem diety redukcyjnej?

Diety redukcyjne często kojarzą się z uczuciem głodu. Przekonanie to wynika z tego, że wiele osób wiąże dietę redukcyjną z dużymi restrykcjami kalorycznymi. Głód jest prawidłowym zjawiskiem fizjologicznym takim samym jak potrzeba snu czy wydalania. Są to podstawowe potrzeby,

których zaspokojenie jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Będąc na nieprawidłowo zbilansowanej diecie redukcyjnej, często maskujemy uczucie głodu, uciekając się do różnych sposobów, np. pijąc wodę. Głód jest podstawową informacją dla organizmu, której nie powinniśmy ignorować. Uczucie silnego głodu na diecie redukcyjnej nie jest zjawiskiem prawidłowym i jeżeli występuje, warto znaleźć jego przyczynę. Silny głód może pojawiać się w odpowiedzi na restrykcyjny sposób żywienia związany np. ze zbyt niską kalorycznością diety lub nieprawidłową kompozycją posiłków.



Czy warto stosować restrykcyjne diety np. 1000 kcal?

Modne niskoenergetyczne diety zakładają uzyskanie spektakularnych, szybkich efektów w krótkim czasie. Stosując je, dochodzi do szybkiej utraty kilogramów, co jest pozornym i krótkotrwałym efektem. Wraz z zakończeniem diety następuje powrót do starych nawyków żywieniowych. Masa ciała zaczyna szybko wzrastać do wartości często większych niż przed jej zastosowaniem. W konsekwencji pojawiają się problemy z długotrwałym utrzymaniem prawidłowej masy ciała. Wielokrotne stosowanie niskokalorycznych diet buduje frustrację i zaburza prawidłowe relacje z jedzeniem. Zbyt niska kaloryczność diety jest równoznaczna z częstym występowaniem uczucia głodu, zmęczeniem, sennością i obniżonym nastrojem. Nasila to podatność na podjadanie wysokokalorycznych przekąsek między posiłkami w celu zwiększenia poziomu energii lub poprawy samopoczucia. Dodatkowo diety niskokaloryczne są często niedoborowe w składniki odżywcze, co negatywnie wpływa na funkcjonowanie organizmu. Redukcja masy ciała, która zakłada edukację żywieniową i zmianę nawyków jest procesem bardziej wymagającym, ale przynoszącym długotrwałe efekty.



Czy detoks sprawi, że schudnę?

Stosowanie detoksu często spowodowane jest chęcią redukcji masy ciała oraz poprawy samopoczucia. Modne diety oczyszczające kuszą szybkimi efektami już po kilku dniach stosowania. Diety oczyszczające występują w różnych formach (są to np.: diety sokowe czy warzywno-owocowe), najczęściej bardzo niskokaloryczne oraz charakteryzują się eliminacją wielu produktów spożywczych.

Za detoksykację odpowiada szereg procesów przebiegających w organizmie m.in. w wątrobie i nerkach. Prawidłowo funkcjonujące narządy zapewniają wystarczające oczyszczanie, a tym samym pozbycie się szkodliwych substancji z organizmu. Z tego względu nie jest zasadne stosowanie restrykcyjnych diet „oczyszczających”, które nie wykazują takiego działania. Długotrwałe stosowanie diet oczyszczających, których założeniem jest ograniczenie spożywania większości odżywczych produktów, może prowadzić do rozwoju niedożywienia, niedoborów pokarmowych, czy zaburzeń elektrolitowych. Osoby decydujące się na stosowanie tego typu diet często sięgają także po suplementy diety, środki przeczyszczające, które mogą dodatkowo doprowadzić do negatywnych konsekwencji w wyniku np. przedawkowania substancji znajdującej się w suplementach.



To ważne

Odpowiednio zbilansowana dieta jest największym wsparciem narządów odpowiedzialnych za detoksykację organizmu. Dieta oczyszczająca nie jest odpowiednią metodą dającą długotrwałe pozytywne efekty zdrowotne.



Czy to możliwe, że nie chudnę, ponieważ mam spowolniony metabolizm?

Metabolizm to szereg reakcji biochemicznych zachodzących w organizmie, dzięki którym możliwe jest utrzymanie podstawowych funkcji życiowych. Na tempo przemian metabolicznych ma wpływ wiele czynników jak np.: płeć, aktywność fizyczna, masa ciała, sposób żywienia czy stan zdrowia. Hormony tarczycy pełnią ważną rolę w procesie przemian metabolicznych w organizmie. W przypadku nieleczonej niedoczynności tarczycy dochodzi do obniżenia podstawowej przemiany materii, zmniejszenia zapotrzebowania na energię, co może wiązać się ze zwiększeniem masy ciała.

Na tempo przemian metabolicznych mogą mieć też wpływ liczne restrykcyjne diety stosowane w celu redukcji masy ciała. Przyczynia się do tego zbyt niska wartość energetyczna oraz często przy tym dostarczenie zbyt małych ilości makroskładników (białka, tłuszcze, węglowodany). Z tego powodu nie zostają zaspokojone podstawowe potrzeby organizmu związane z odpowiednią podażą energii oraz składników odżywczych.

Częstym mitem jest również to, że w pewnym wieku masa ciała wzrasta, ponieważ zwalnia metabolizm. Wiek natomiast nie jest bezpośrednią przyczyną wzrostu masy ciała. Aktywność fizyczna często zmniejsza się wraz z wiekiem i jest to jedna z głównych przyczyn mających wpływ na tempo przemian metabolicznych. Warto pamiętać, że większość czynników, które wpływają na metabolizm są modyfikowalne tzn. takie, na które mamy wpływ i możemy je zmienić. Prawidłowy, odpowiednio zbilansowany sposób żywienia oraz regularna aktywność fizyczna, pozwolą na utrzymanie prawidłowego tempa przemian metabolicznych.

ROZDZIAŁ V

STREFA PRAKTYCZNA – Z TEORII NA TALERZ

1. Śniadanie i kolacja
2. Obiad
3. Lunchbox
4. Posiłki na mniejszy głód





ŚNIADANIE

Wytrawne czy słodkie? To Ty decydujesz, jaki będzie pierwszy posiłek, który spożyjesz przed wyjściem z domu. Pamiętaj jednak, że śniadanie powinno dostarczyć Ci energii na pierwszą część dnia, dlatego warto, aby było pełnowartościowe. Zadbaj, by składało się z produktów z każdej grupy, z zachowaniem odpowiednich proporcji. Dzięki temu nasyci Cię na dłużej i dostarczy energii niezbędnej do pracy i nauki.



KOLACJA

Kolacja jest jednym z głównych posiłków w ciągu dnia, którego również nie należy pomijać. Powinna być spożyta na 2–3 godziny przed snem. Jeśli pominiemy kolację lub spożyjesz ją zbyt wcześnie, możesz poczuć głód jeszcze przed pójściem spać, a wtedy prawdopodobnie sięgniesz po dodatkową przekąskę.

Placuszki twarogowe z owocami

Składniki na 1 porcję:

- ⇒ 2 plastry chudego twarogu
- ⇒ 1 jajko
- ⇒ 3 łyżki płatków owsianych górskich
- ⇒ 1 łyżeczka mąki pszennej typ 750
- ⇒ ½ dojrzałego banana
- ⇒ 1 łyżka jogurtu naturalnego
- ⇒ 1 łyżeczka oleju rzepakowego
- ⇒ ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ⇒ szczypta cynamonu
- ⇒ garść malin i borówek
- ⇒ ½ łyżeczki płatków migdałowych

Sposób przygotowania:

Twaróg zblendować z jogurtem, jajkiem, bananem, płatkami owsianymi, mąką, proszkiem do pieczenia i cynamonem. Patelnię rozgrzać i natłuścić olejem. Za pomocą łyżki nakładać ciasto. Placki usmażyć z dwóch stron na złoty kolor i ułożyć na talerzu wyłożonym ręcznikiem papierowym. Owoce umyć i osuszyć. Placki przełożyć na talerz, dodać owoce i płatki migdałów.

Wartość odżywcza:

- ⇒ **Energia:** 466 kcal
- ⇒ **Białko:** 26,7 g
- ⇒ **Tłuszcz:** 18,8 g
- ⇒ **Węglowodany:** 51 g



Wskazówka: Placki możesz upiec w piekarniku. W tym celu wyłóż blaszkę do pieczenia papierem i za pomocą łyżki nałóż ciasto. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Piecz 10–15 minut.

Pieczone płatki orkiszowe z borówkami i migdałami

Składniki na 1 porcję:

- ⇒ 4 łyżki płatków orkiszowych
- ⇒ 1 szklanka mleka 2% tłuszczu lub napoju sojowego
- ⇒ garść borówek
- ⇒ ½ jabłka
- ⇒ 1 łyżka migdałów
- ⇒ ½ łyżeczki cynamonu

Sposób przygotowania:

Borówki i jabłko umyć i osuszyć. Jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach. W misce wymieszać płatki z mlekiem lub napojem sojowym i cynamonem. W żaroodpornym naczyniu warstwami ułożyć namoczone płatki, owoce i kolejną warstwę płatków. Na wierzch dodać pozostałe borówki i posiekane migdały. Wstawić do rozgrzanego do 180 stopni piekarnika. Piec 15–20 minut.

Wartość odżywcza:

- ⇒ **Energia:** 417 kcal
- ⇒ **Białko:** 17 g
- ⇒ **Tłuszcz:** 16 g
- ⇒ **Węglowodany:** 54 g



Wskazówka: Zamiast płatków orkiszowych możesz wybrać inne np. owsiane. Ciekawą propozycją jest również kasza, np. jagłana lub komosa ryżowa.

Bajgiel z łososiem, mozzarellą i warzywami

Składniki na 1 porcję:

- ⇒ 1 bajgiel pełnoziarnisty
- ⇒ 30 g wędzonego łososa
- ⇒ 1 plaster mozzarelli light
- ⇒ 3 plastry pomidora
- ⇒ 2 rzodkiewki
- ⇒ 2 liście dowolnej sałaty
- ⇒ 1 łyżka kietków rzodkiewki
- ⇒ ½ małej czerwonej cebuli

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i osuszyć. Pomidora i rzodkiewki pokroić w plastry, a cebulę w piórka. Bajgla przekroić na dwie części. Na jednej połówce ułożyć warzywa, mozzarellę, łososa i przykryć drugą połówką.

Wartość odżywcza:

- ⇒ **Energia:** 400 kcal
- ⇒ **Białko:** 22,6 g
- ⇒ **Tłuszcz:** 14,5 g
- ⇒ **Węglowodany:** 48,5 g



Wskazówka: Zamiast łososia możesz dodać inne ulubione dodatki np. pastę roślinną, chudą szynkę drobiową, twarożek lub jajko. Pamiętaj jednak, aby podstawą posiłku były różnorodne warzywa.

Omlet z warzywami, bułka grahamka z serkiem

Składniki na 1 porcję:

- ⇒ 2 jajka
- ⇒ 4 różyczki brokułów
- ⇒ 1 pomidor
- ⇒ ½ małej cebuli
- ⇒ 3 gałązki szczypiorku
- ⇒ 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- ⇒ 1 bułka grahamka
- ⇒ 1 łyżeczka chudego serka kanapkowego
- ⇒ 1 liść sałaty masłowej
- ⇒ ⅓ ogórka
- ⇒ ½ łyżeczki ziół prowansalskich

Sposób przygotowania:

Do miski wbić jajka, dodać przyprawy i energicznie wymieszać za pomocą trzepaczki. Warzywa umyć. Brokuły wrzucić do gorącej wody, gotować 3–4 minuty, przestudzić i drobno pokroić. Pomidora pokroić w ćwiartki, a cebulę w piórka. Szczypiorek posiekać. Na patelni rozgrzać oliwę, wlać masę jajeczną i dodać pokrojone warzywa. Smażyć na niewielkim ogniu pod przykryciem przez 5 minut. Gotowy omlet przełożyć na talerz i podać z pieczywem posmarowanym serkiem i pozostałymi warzywami.

Wartość odżywcza:

- ⇒ **Energia:** 443 kcal
- ⇒ **Białko:** 24,5 g
- ⇒ **Tłuszcz:** 17,7 g
- ⇒ **Węglowodany:** 51 g





OBIAD

To główny posiłek w ciągu dnia. Najczęściej spożywany jest na ciepło, ale nie zawsze tak musi być. Zaplanuj ten posiłek tak, aby znalazły się w nim wszystkie składniki odżywcze (białko, tłuszcze, węglowodany) oraz warzywa lub/i owoce. Ważna jest też ich odpowiednia proporcja na talerzu. Pamiętaj, że warzywa powinny zajmować połowę talerza.

Zielone naleśniki z kurczakiem i warzywami

Składniki na 1 porcję:

Naleśniki:

- ⇒ 2 łyżki mąki graham
- ⇒ 1 łyżka mąki pszennej typ 750
- ⇒ ½ szklanki mleka 2 % tłuszczu
- ⇒ garść świeżego szpinaku
- ⇒ 1 jajko
- ⇒ ½ łyżeczki oliwy z oliwek
- ⇒ ½ łyżeczki gałki muskatołowej

Farsz:

- ⇒ 80 g piersi z kurczaka
- ⇒ garść dowolnej sałaty np. masłowej
- ⇒ ½ cebuli czerwonej
- ⇒ ½ marchewki
- ⇒ 1 ogórek gruntowy
- ⇒ ¼ dojrzałego awokado
- ⇒ 1 łyżka jogurtu naturalnego
- ⇒ 1 mały ząbek czosnku
- ⇒ 1 gałązka natki z pietruszki
- ⇒ ½ łyżeczki bazylii
- ⇒ szczypta pieprzu
- ⇒ szczypta soli

Sposób przygotowania:

Jajko, mąkę, mleko, szpinak i gałkę muszkatołową zblendować w misce na gładką masę naleśnikową. Na patelni z dodatkiem oliwy usmażyć naleśniki. W międzyczasie pierś z kurczaka pokroić na małe kawałki, przyprawić bazylią, pieprzem oraz solą i podsmażyć na beztłuszczowej patelni. Warzywa umyć pod bieżącą wodą. Ogórka pokroić w plasterki, marchew za pomocą obieraczki w paski. Cebulę drobno posiekać, czosnek przecisnąć przez praskę. Kurczaka i warzywa wymieszać z jogurtem naturalnym, rozgniecionym zębkiem czosnku i posiekaną natką pietruszki. Farsz nałożyć na naleśniki i zwinąć w rulon.

Wartość odżywcza:

- ➔ **Energia:** 500 kcal
- ➔ **Białko:** 36 g
- ➔ **Tłuszcz:** 20 g
- ➔ **Węglowodany:** 48 g



Wskazówka: Naleśniki możesz przygotować w wersji roślinnej. W tym celu jajko zastąp kleikiem z siemienia lnianego, mleko – napojem sojowym, jogurt naturalny – jogurtem sojowym, a kurczaka – tofu lub czerwoną fasolą.

Pieczony dorsz z ziemniakami i kolorowymi warzywami, dip ogórkowy

Składniki na 1 porcję:

- ⇒ 150 g filetu z dorsza
- ⇒ garść różyczek brokuła
- ⇒ garść różyczek kalafiora
- ⇒ 4 małe ziemniaczki
- ⇒ 1 mała marchew
- ⇒ 1 mała cebula
- ⇒ 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- ⇒ 1 łyżeczka płatków migdałowych
- ⇒ 1 łyżka soku z cytryny
- ⇒ ½ łyżeczki ziół prowansalskich
- ⇒ szczypta pieprzu i soli

Dip:

- ⇒ 2 łyżki jogurtu naturalnego
- ⇒ 1 mały ogórek gruntowy
- ⇒ 3 gałązki koperku
- ⇒ 1 mały ząbek czosnku

Sposób przygotowania:

Filet oczyścić, przekroić na pół. Doprawić solą, pieprzem, wysmarować łyżeczką oliwy, obtoczyć w płatkach migdałowych i wstawić do lodówki na 30 minut. Warzywa umyć i osuszyć. Marchew i ziemniaki obrać ze skórki i ponownie przepłukać wodą. Ziemniaki pokroić w ćwiartki, a marchew w średniej grubości plasterki. Brokuły i kalafior pokroić na mniejsze części. W garnku zagotować wodę i wrzucić kalafiora i ziemniaki.

Gotować ok. 10 minut, a następnie odcedzić na sitku. Warzywa ułożyć na dnie naczynia żaroodpornego, wymieszać z oliwą, ziołami prowansalskimi i szczyptą soli. Na wierzch ułożyć dorsza. Naczynie wstawić do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i piec ok. 30 minut. W trakcie pieczenia przemieszać kilka razy, w razie potrzeby podlać łyżką wody. Ogórka umyć i zetrzeć na tarce. Koperek przepłukać pod bieżącą wodą i drobno posiekać. Czosnek przecisnąć przez praskę. Warzywa wymieszać z jogurtem.

Wartość odżywcza:

- ➔ **Energia:** 523 kcal
- ➔ **Białko:** 37 g
- ➔ **Tłuszcz:** 17 g
- ➔ **Węglowodany:** 60 g



Wskazówka: Zamiast dorsza możesz wykorzystać inną rybę, np. łososia. Upiecz większą ilość ryby i wykorzystaj ją do innego posiłku np. sałatki, czy pasty kanapkowej na kolację lub śniadanie.

Faszerowana papryka z sałatką

Składniki na 1 porcję:

Faszerowana papryka:

- ⇒ 1 papryka czerwona
- ⇒ 50 g suchej kaszy bulgur
- ⇒ ½ szklanki ugotowanej soczewicy czerwonej
- ⇒ ½ szklanki pomidorów z puszki
- ⇒ ½ marchewki
- ⇒ ⅓ cebuli
- ⇒ 1 mały ząbek czosnku
- ⇒ 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- ⇒ 2 plastry mozzarelli light
- ⇒ kilka świeżych listków bazylii
- ⇒ ½ łyżeczki papryki słodkiej
- ⇒ ½ łyżeczki papryki wędzonej
- ⇒ szczypta pieprzu
- ⇒ szczypta soli

Sałatka:

- ⇒ garść miksusałat
- ⇒ garść pomidorków koktajlowych
- ⇒ ½ ogórka gruntowego
- ⇒ 1 łyżka kiełków rzodkiewki
- ⇒ 1 łyżka jogurtu naturalnego
- ⇒ 1 gałązka koperku
- ⇒ ½ łyżeczki oregano
- ⇒ 1 łyżeczka soku z cytryny

Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa umyć pod bieżącą wodą. Kaszę bulgur ugotować według instrukcji na opakowaniu. Mozzarellę pokroić drobno. Soczewicę ugotować do miękkości (około 15 minut).

Cebulę posiekać na drobne kawałki. Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek i podsmażyć cebulę, marchew oraz czosnek z przyprawami. Po 5 minutach dodać pomidory z puszki, ugotowaną soczewicę, mozzarellę, kaszę i wymieszać z warzywami na patelni. Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Papryki przeciąć na pół i usunąć gniazda nasienne. Do środka papryk nałożyć farsz z patelni. Faszzerowane papryki ułożyć w naczyniu żaroodpornym i zapiekać przez 25 minut.

W międzyczasie przygotować sałatkę: pokroić wszystkie warzywa i połączyć w misce z jogurtem naturalnym, posiekanym koperkiem, sokiem z cytryny i oregano. Upieczone papryki podawać z sałatką.

Wartość odżywcza:

- ➔ **Energia:** 545 kcal
- ➔ **Białko:** 29 g
- ➔ **Tłuszcz:** 15 g
- ➔ **Węglowodany:** 82 g



Wskazówka: Do faszerowania sprawdzi się poza papryką również cukinia, dynia lub bakłażan.

Burger roślinny z zielonym pesto i warzywami

Składniki na 1 porcję:

Kotlet:

- ⇒ 50 g ugotowanej ciecierzycy
- ⇒ garść świeżego szpinaku
- ⇒ 1 mała marchewka
- ⇒ ½ łyżeczki mąki pszennej typ 750
- ⇒ ½ ząbka czosnku
- ⇒ ⅓ małej cebuli
- ⇒ ⅓ łyżeczki oliwy z oliwek
- ⇒ 1 łyżeczka siemienia lnianego
- ⇒ 1 łyżka gorącej wody
- ⇒ szczypta kuminu, słodkiej papryki, kurkumy
- ⇒ szczypta pieprzu i soli

Pesto:

- ⇒ garść świeżych listków bazylii
- ⇒ ½ łyżeczki oliwy z oliwek
- ⇒ 1 łyżka nasion słonecznika
- ⇒ 1 łyżeczka soku z cytryny
- ⇒ ½ ząbka czosnku
- ⇒ szczypta pieprzu
- ⇒ szczypta soli

Dodatki:

- ⇒ 1 bułka żytnia pełnoziarnista
- ⇒ 2 liście sałaty np. rzymskiej karbowanej
- ⇒ ½ ogórka
- ⇒ ⅓ papryki żółtej

Sposób przygotowania:

Siemię lniane zalać gorącą wodą i odstawić na 10 minut do napęcznienia. Marchew umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Szpinak umyć i osuszyć. Cebulę i czosnek obrać i drobno pokroić. Do miski wrzucić ciecierzycę, kleik z siemienia lnianego, mąkę i warzywa. Doprawić i zblendować. Z masy uformować kotleta, skropić oliwą z oliwek i położyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec ok. 15 minut w 180 stopniach. Ogórka, paprykę, sałatę oraz listki bazylii umyć pod bieżącą wodą. Nasiona słonecznika, bazylię, czosnek, oliwę z oliwek i przyprawy zblendować na pesto. Ogórka pokroić w plastry, a paprykę w słupki. Bułkę przekroić na pół, każdą część posmarować pesto, a następnie położyć kotleta, kilka kawałków ogórka, papryki, liście sałaty i złożyć bułkę w burgera.

Wartość odżywcza:

- ➔ **Energia:** 581 kcal
- ➔ **Białko:** 21 g
- ➔ **Tłuszcz:** 19 g
- ➔ **Węglowodany:** 88,5 g



Wskazówka: Zamiast ciecierzycy możesz wykorzystać inne nasiona roślin strączkowych, np. czerwoną soczewicę lub fasolę.



LUNCHBOX

Zbyt długa przerwa między posiłkami w ciągu dnia może prowadzić do narastającego uczucia głodu i w efekcie skutkować wieczornym zjedaniem większej porcji posiłku oraz podjadaniem wysokokalorycznych przekąsek. Warto zatem przygotować lunchbox i zabierać go ze sobą na wynos. Spożywając pełnowartościowy lunch w pracy lub szkole, dostarczysz organizmowi niezbędnych składników odżywczych i energii, zadbasz o swoją koncentrację i dobre samopoczucie, a także łatwiej utrzymasz prawidłową masę ciała, ponieważ zmniejszysz uczucie „wilczego głodu” i chęć podjadania.

Placuszki warzywne z dipem jogurtowym

Składniki na 1 porcję:

Placuszki:

- ⇒ 1 mała cukinia
- ⇒ ½ marchewki
- ⇒ ⅓ korzenia pietruszki
- ⇒ 1 jajko
- ⇒ 2 łyżki mąki graham
- ⇒ ½ łyżeczki oliwy z oliwek
- ⇒ ½ łyżeczki bazylii
- ⇒ szczypta pieprzu
- ⇒ szczypta soli
- ⇒ garść rukoli
- ⇒ kilka pomidorków koktajlowych

Dip jogurtowy

- ⇒ ½ opakowania gęstego jogurtu naturalnego
- ⇒ 1 łyżeczka soku z cytryny
- ⇒ 1 gałązka natki pietruszki
- ⇒ ½ łyżeczki ziół prowansalskich
- ⇒ szczypta pieprzu i soli

Sposób przygotowania:

Warzywa umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Startą cukinię oprószyć solą i odstawić na 10 minut. Odcisnąć nadmiar wody z cukinii i wymieszać ją ze startą marchewką i pietruszką. W misce wymieszać warzywa z mąką, jajkiem i przyprawami. Smażyć placuszki na rozgrzanej patelni skropioną oliwą z oliwek. Przygotować dip: jogurt połączyć z sokiem z cytryny, przyprawami i posiekaną natką z pietruszki. Placuszki wyłożyć do pudełka na wynos, dip i rukolę zapakować do oddzielnej przegródki lub pudełka.

Wartość odżywcza:

- ⇒ **Energia:** 300 kcal
- ⇒ **Białko:** 17,8 g
- ⇒ **Tłuszcz:** 10,6 g
- ⇒ **Węglowodany:** 37 g



Smoothie malinowe

Składniki na 1 porcję:

- ⇒ ½ szklanki malin
- ⇒ 1 mała brzoskwinia
- ⇒ 1 szklanka maślanki lub napoju sojowego
- ⇒ 1 łyżeczka otrąb pszennych
- ⇒ 1 łyżeczka siemienia lnianego
- ⇒ kilka listków świeżej mięty

Sposób przygotowania:

Owoce umyć pod bieżącą wodą. Brzoskwinię przekroić na pół i pozbawić pestki. Wszystkie składniki wrzucić do kielicha blendera i zmiksować.

Wartość odżywcza:

- ⇒ **Energia:** 134 kcal
- ⇒ **Białko:** 7,9 g
- ⇒ **Tłuszcz:** 3,3 g
- ⇒ **Węglowodany:** 21,5 g



Sałatka z kaszą perłową i ciecierzycą

Składniki na 1 porcję:

- ⇒ 3 łyżki suchego kuskusu perłowego
- ⇒ 3 łyżki ugotowanej ciecierzycy
- ⇒ 1 plaster sera typu feta
- ⇒ garść pomidorków koktajlowych
- ⇒ ½ ogórka gruntowego
- ⇒ 2 garście miksów sałat
- ⇒ 1 łyżka dowolnych kiełków
- ⇒ 1 łyżeczka pestek dyni
- ⇒ 1 łyżka soku z cytryny
- ⇒ ½ łyżeczki oliwy z oliwek
- ⇒ ½ łyżeczki ziół prowansalskich
- ⇒ szczypta pieprzu

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu i przestudzić. Warzywa umyć pod bieżącą wodą i osuszyć. Pomidorki pokroić na ćwiartki, ogórka w kostkę. Ser pokruszyć. Do miski wrzucić kaszę, warzywa i ciecierzycę. Wymieszać. Do słoiczka wlać oliwę, sok z cytryny, wsypać przyprawy i energicznie wstrząsnąć. Sałatkę wymieszać z dressingiem, posypać pokruszonym serem i pestkami dyni.

Wartość odżywcza:

- ⇒ **Energia:** 312 kcal
- ⇒ **Białko:** 12,8 g
- ⇒ **Tłuszcz:** 13,2 g
- ⇒ **Węglowodany:** 38 g



Granola z owocami i jogurtem

Składniki na 1 porcję:

Granola:

- ⇒ 2 łyżki płatków owsianych górskich
- ⇒ 1 łyżeczka orzechów laskowych
- ⇒ ½ łyżeczki miodu
- ⇒ ½ łyżeczki cynamonu

Pozostałe składniki:

- ⇒ 1 opakowanie jogurtu naturalnego typu skyr
- ⇒ 1 szklanka truskawek

Sposób przygotowania:

Truskawki umyć pod bieżącą wodą. Na suchej patelni podprażyć płatki owsiane, posiekane orzechy i cynamon. W miseczce połączyć z miodem. Granolę wyłożyć na dno słoika lub innego pudełka na wynos, na wierzch wlać jogurt i pokrojone truskawki.

Wartość odżywcza:

- ⇒ **Energia:** 249 kcal
- ⇒ **Białko:** 10,6 g
- ⇒ **Tłuszcz:** 10,5 g
- ⇒ **Węglowodany:** 29 g



Wskazówka: Granolę można przygotować z większej ilości składników i przesypać do słoika.



POSIŁKI NA MNIEJSZY GŁÓD

Smaczne i lekkie przekąski mogą zaspokoić mały głód między głównymi posiłkami. Warto sięgać po takie produkty, które posiadają wysoką wartość odżywczą, a nie są jedynie źródłem „pustych” kalorii. Przekąski możesz przygotować samodzielnie, wykorzystując składniki, które masz w domu. Jeśli jednak nie masz czasu na stworzenie własnych, możesz skorzystać z prostych rozwiązań dostępnych w sklepie.

Ciastka owsiane + jogurt naturalny

Składniki na 1 porcję (3 ciastka):

- ⇒ 2 łyżki płatków owsianych górskich
- ⇒ 1 łyżeczka żurawiny bez cukru
- ⇒ 1/3 dojrzałego banana
- ⇒ 3 orzechy laskowe
- ⇒ 1/2 łyżeczki cynamonu

Dodatkowo:

- ⇒ 150 g jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania:

Banana rozgnieść widelcem. Orzechy drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, uformować ciastka i wstawić do nagrzanego do 180 stopni piekarnika. Piec ok. 8 minut.

Wartość odżywcza:

- ⇒ **Energia:** 227 kcal
- ⇒ **Białko:** 9,8 g
- ⇒ **Tłuszcz:** 7,6 g
- ⇒ **Węglowodany:** 30 g



Pasta z tofu + warzywa

Pasta:

- ⇒ ½ kostki naturalnego tofu
- ⇒ 3 suszone pomidory w oleju
- ⇒ szczypta pieprzu
- ⇒ szczypta suszonego oregano

Warzywa:

- ⇒ ½ marchwi
- ⇒ 1 gałązka selera naciowego
- ⇒ ⅓ papryki czerwonej
- ⇒ ½ ogórka

Sposób przygotowania:

Tofu zblendować z pomidorami i przyprawami na gładką masę. Doprawić. Warzywa umyć i pokroić w słupki.

Wartość odżywcza:

- ⇒ **Energia:** 189 kcal
- ⇒ **Białko:** 12,3 g
- ⇒ **Tłuszcz:** 9,8 g
- ⇒ **Węglowodany:** 14,5 g



Kiedy brakuje Ci czasu, skorzystaj z najprostszych rozwiązań!

PROPOZYCJA 1



garść orzechów



garść owoców



jogurt naturalny

PROPOZYCJA 2



bułka grahamka



serek ziarnisty



garść pomidorków



Otyłość

Otyłość to choroba przewlekła charakteryzująca się nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej w organizmie. Uwarunkowana jest m.in. czynnikami metabolicznymi, neuroendokrynnymi, psychologicznymi, środowiskowymi i genetycznymi. Jest to najczęściej występująca choroba metaboliczna, powodująca m.in. nadciśnienie tętnicze, cukrzycę typu 2 i wiele innych schorzeń. Przyczynia się również do pogorszenia jakości i skrócenia oczekiwanego czasu życia.

Dieta

Sposób żywienia w czasie redukcji masy ciała powinien być **różnorodny oraz dopasowany do potrzeb i preferencji żywieniowych**. Aby stopniowo zredukować masę ciała, z pomocą specjalisty, należy określić indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne z uwzględnieniem deficytu kalorycznego na poziomie 500-800 kcal na dobę. Jest ono zależne m.in. od wieku, płci czy poziomu aktywności fizycznej. Dieta redukcyjna powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach. Proces redukcji masy ciała powinien obejmować edukację w zakresie zdrowych nawyków żywieniowych. Zmiany należy wprowadzać stopniowo, małymi krokami. Stosowanie zbyt restrykcyjnych diet powodujących szybką utratę masy ciała, może prowadzić do wystąpienia niedoborów pokarmowych, pogorszenia stanu zdrowia i samopoczucia.



Najważniejsze zalecenia

- Spożywaj posiłki **regularnie**. Unikaj przejadania się i nie podjadaj między wyznaczonymi posiłkami. Nie pomijaj śniadań. Kolację zjedz 2-3 godziny przed snem.
- Jedz powoli, w spokojnej atmosferze pozwalającej na dokładne przeżuwanie każdego kęsa – odczucie sytości może pojawić się dopiero po pewnym czasie od zakończenia jedzenia.
- Komponuj posiłki na wzór **Talerza Zdrowego Żywienia** - **½ talerza powinny stanowić warzywa i owoce**. Jeżeli jadasz 4 posiłki dziennie, to np. do trzech z nich dodaj warzywa, a do jednego owoc, aby zachować zalecane proporcje. Każdego dnia spożywaj **co najmniej 400 g** różnokolorowych warzyw i owoców. Większość z nich powinny stanowić warzywa (400 g to np.: ½ średniej papryki, 1 szklanka różyczek brokułu, garść fasolki szparagowej i 1 średnie jabłko). Warzywa i owoce są źródłem błonnika pokarmowego, który zapewnia uczucie sytości na dłużej. Dostarczają także witamin oraz składników o działaniu przeciwzapalnym. Najlepiej spożywaj je na surowo bądź ugotowane al dente. W okresie mniejszej dostępności świeżych produktów sięgaj po mrożonki. **Pamiętaj, że każda dodatkowa porcja warzyw i owoców zapewnia korzyści dla zdrowia.**
- Pamiętaj, że głównym źródłem węglowodanów powinny być **pełnoziarniste produkty zbożowe** będące dobrym źródłem błonnika pokarmowego. Wspomaga on m.in.: perystaltykę jelit, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia oraz niektórych nowotworów. Spożywanie odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego zwiększa uczucie sytości po posiłku i sprzyja redukcji masy ciała.



Najważniejsze zalecenia

- Zwróć uwagę na spożycie **niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3** (tzw. „dobre” tłuszcze). Spożywaj 2 porcje ryb tygodniowo, w tym przynajmniej raz rybę tłustą. Najlepszym sposobem na przyrządzenie ryby jest pieczenie, grillowanie i gotowanie w wodzie lub na parze. Dodatkowo wybieraj tłuszcze roślinne - oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Dodawaj je na zimno do surówek lub innych potraw. Źródłem dobrych tłuszczów są także orzechy, pestki, nasiona oraz awokado.
- Zadbaj o odpowiednią **jakość produktów białkowych** w diecie. Wybieraj nasiona roślin strączkowych, ryby, chude mięso, produkty mleczne do 2% zawartości tłuszczu oraz jaja. Staraj się łączyć te produkty naprzemiennie, dzięki czemu zapewnisz sobie różnorodność na talerzu.
- **Unikaj spożywania produktów wysokoprzetworzonych**, takich jak fast food, słone i słodkie przekąski, produkty cukiernicze czy dania instant. Charakteryzują się one dużą gęstością energetyczną. Oznacza to, że mała ilość takiego produktu dostarcza sporo energii, a niewiele cennych składników odżywczych. Tego typu żywność potocznie określa się mianem „pustych kalorii”. Zazwyczaj zawiera ona dużo soli, cukrów prostych, kwasów tłuszczowych nasyconych i typu trans, których nadmiar w diecie negatywnie wpływa na zdrowie.
- Ogranicz spożycie soli ze wszystkich źródeł do 5 g dziennie (jednej małej łyżeczki). Zastąp ją aromatycznymi ziołami. Wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej jej zawartości.
- Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami herbat i ziół. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc częściej i jednorazowo mniejsze ilości.
- Stosuj **odpowiednie techniki kulinarne**. Wskazane jest gotowanie w wodzie oraz na parze, duszenie, pieczenie. Unikaj smażenia na głębokim tłuszczu.



Aktywność fizyczna

- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną. Jeżeli do tej pory byłeś mało aktywny, to zwiększaj jej poziom stopniowo. Odpowiednio dopasuj do swoich możliwości rodzaj ćwiczeń, czas ich trwania oraz częstotliwość. Warto w tym celu skonsultować się ze specjalistą do spraw aktywności fizycznej lub fizjoterapeutą. Zgodnie z zaleceniami każdego dnia należy wykonywać co najmniej 30-minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie).
- Podejmij spontaniczny wysiłek fizyczny. Proste, codziennie czynności, takie jak aktywne prace domowe, również przynoszą korzyści dla zdrowia. Efekty wpływu ruchu na organizm mogą się różnić w zależności od osoby i rodzaju wykonywanych czynności. Pamiętaj jednak, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak.












Pozostałe modyfikacje stylu życia









- **Wyeliminuj alkohol** z diety.
- **Zrezygnuj z palenia tytoniu**. Zaprzestanie palenia obniża ciśnienie krwi oraz zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
- Poszukaj najlepszego sposobu na radzenie sobie ze stresem. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga. W przypadku występowania zaburzeń odżywiania np. kompulsywnego jedzenia lub zespołu jedzenia nocnego warto skorzystać z porady psychologa.
- Zadbaj o odpowiednią **jakość i ilość snu** (7-8 godzin dziennie). Staraj się zasypiać i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.

Pamiętaj, że istotny jest całościowy kształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które powinny być podstawą Twojej diety, oraz te, które powinieneś ograniczyć do minimum. Są to wskazówki do zmiany nawyków żywieniowych na lepsze.

Produkty zalecane i niezalecane w otyłości

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa 	- wszystkie świeże i mrożone	- warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce 	- wszystkie świeże i mrożone	- owoce kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe 	<ul style="list-style-type: none"> - mąki z pełnego przemiału - pieczywo pełnoziarniste - płatki zbożowe naturalne np. owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby np. pszenne, żytnie, owsiane - kasze np. bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana, komosa ryżowa - ryż np. brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty np. pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy 	<ul style="list-style-type: none"> - mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, bułki kajzerki, chleb, bułki maślane) - dosładzane płatki śniadaniowe, musli - drobne kasze np. kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony np. pszenne, ryżowe
Ziemniaki 	<ul style="list-style-type: none"> - gotowane - pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne 	<ul style="list-style-type: none"> - mleko do 2 % zawartości tłuszczu - produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2 % zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - naturalne serki twarogowe 	<ul style="list-style-type: none"> - mleko powyżej 2 % tłuszczu, skondensowane, w proszku - śmietana, śmietanki do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - ser pełnotłusty twarogowy, topiony, tłuste sery żółte, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert - pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i przetwory mięsne 	<ul style="list-style-type: none"> - chude mięsa bez skóry np. indyk, kurczak, - w umiarkowanych ilościach np. chuda wołowina, wieprzowina np. schab, polędwiczki, cielęcina - chude wędliny, najlepiej domowe np. polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka 	<ul style="list-style-type: none"> - tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, np. żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsiną, kaczka - tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki - konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kielbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne 	- ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, makrela, łosoś, halibut	<ul style="list-style-type: none"> - ryby w oleju - ryby wędzone - konserwy rybne - paluszki rybne w panierce smażone na tłuszczu
Jaja 	<ul style="list-style-type: none"> - gotowane na miękko, na twardo, w koszulce - jajecznica na parze - omelet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości 	<ul style="list-style-type: none"> - smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu - jajka z dużą ilością tłustego sosu
Tłuszcze 	<ul style="list-style-type: none"> - tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany - dobre jakościowo np. margaryny miękkie 	<ul style="list-style-type: none"> - smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce) - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy

Produkty zalecane i niezalecane w otyłości

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	<ul style="list-style-type: none"> - gotowane nasiona np. ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, soja - ciecierzycy, fasola, soczewica ze słoika/puszki - pasty z nasion roślin strączkowych - mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru - przetwory sojowe: tofu, tempheh - makarony z nasion roślin strączkowych 	<ul style="list-style-type: none"> - niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe z dużą ilością tłuszczu np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe
Orzechy, pestki, nasiona 	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie rodzaje, np. włoskie, laskowe, pestki dyni, nasiona słonecznika 	<ul style="list-style-type: none"> - solone - w czekoladzie, karmelu, miodzie - w posypkach, panierkach
Cukier i słodycze, słone przekąski 	<ul style="list-style-type: none"> - gorzka czekolada min. 70% kakao - przeciera owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru - jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy (bez dodatku cukru) - słodziki naturalne np. ksylitol, stevia, erytrytol - niskosłodzony dżem - kisiele i galaretki bez dodatku cukru - domowe wypieki bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> - cukier np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy - syrop klonowy, daktylowy, z agawy - miód - słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki - słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki
Napoje 	<ul style="list-style-type: none"> - woda - bez dodatku cukru np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao - soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach - domowa, niesłodzona lemoniada 	<ul style="list-style-type: none"> - napoje alkoholowe - słodkie napoje gazowane i niegazowane - napoje energetyzujące - nektary, syropy owocowe wysokosłodzone - czekolada do picia
Przyprawy i sosy 	<ul style="list-style-type: none"> - zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylię, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir - mieszanki przypraw bez dodatku soli - domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół 	<ul style="list-style-type: none"> - sól np. kuchenna, himalajska, morska - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli - kostki rosolowe - płynne przyprawy wzmacniające smak - gotowe sosy
Zupy 	<ul style="list-style-type: none"> - na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych - zabielać mlekiem do 2 % tłuszczu, jogurtem 	<ul style="list-style-type: none"> - na tłustych wywarach mięsnych - zabielać śmietaną, z dodatkiem zasmażki - zupki typu instant
Gotowe dania 	<ul style="list-style-type: none"> - mix mrożonych warzyw i owoców - mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych - owsianki typu instant - zupy kremy - gotowe dania na patelni z warzywami - pasty i przeciera warzywne <p>*czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów</p>	<ul style="list-style-type: none"> - typu fast food np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab - mrożone pizze, zapiekanki - wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych - dania instant np. sosy, zupy
Obróbka technologiczna potraw 	<ul style="list-style-type: none"> - gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente) - grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe) - pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym - smażenie bez dodatku tłuszczu - duszenie <p>* okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> - smażenie na głębokim tłuszczu - duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu - pieczenie w dużej ilości tłuszczu - panierowanie



Przykładowy jadłospis jakościowy w otyłości

ŚNIADANIE:

Kanapki z wiosennym twarogiem i pomidorem

- chleb razowy
- twaróg chudy
- jogurt naturalny 2% tłuszczu
- rzodkiewki
- pomidor
- szczypiorek

II ŚNIADANIE:

Jogurt z owocami i orzechami

- jogurt naturalny 2% tłuszczu
- płatki owsiane
- orzechy, np. włoskie, laskowe, migdały
- owoc, np. brzoskwinia, nektarynka, truskawki

OBIAD:

Pieczony filet z dorsza z kaszą gryczaną i surówką

- pieczony filet z dorsza
- kasza gryczana
- surówka: kapusta pekińska, marchew, ogórek, rzodkiewka, domowy sos (oliwa z oliwek, sok z cytryny, przyprawy)

PODWIECZOREK:

Czekoladowy budyń jaglany z owocami

- kasza jaglana
- mleko 1,5% tłuszczu
- owoce jagodowe np. maliny, borówki, czarne jagody lub truskawki
- kostka gorzkiej czekolady >70% kakao



Przykładowy sposób podania, fot. freepic.com

KOLACJA:

Salatka brokułowa

- brokuł
- jajko ugotowane
- makaron razowy
- pomidor
- papryka
- nasiona słonecznika
- domowy sos (jogurt naturalny 2% tłuszczu, czosnek, pieprz, koperek)

Jeśli potrzebujesz pomocy w zmianie nawyków żywieniowych i indywidualnego dopasowania zaleceń do Twoich potrzeb, skorzystaj z bezpłatnej pomocy dietetyka online za pośrednictwem portalu <https://cdo.pzh.gov.pl>

Zapraszamy na nasze media społecznościowe:  [ncez.nizp](https://www.facebook.com/ncez.nizp) &  [ncez.pl](https://www.instagram.com/ncez.pl)

Bibliografia:

1. Grzymisławski M.: Dietetyka kliniczna. PZWL, Warszawa 2019.
2. Jarosz M. (red): Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu, IZZ, Warszawa 2017.
3. Oppert J.M., Bellicha A., van Baak M.A. et al.: Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. *Obes. Rev.* 2021, 22(S4):e13273.
4. Ostrowska L., Bogdański P., Mamcarz A.: Otyłość i jej powikłania. Praktyczne zalecenia diagnostyczne i terapeutyczne. PZWL, Warszawa 2021.
5. Gajewska D, Myszkowska-Rygiak J, Lange E, Gudej S, Pałkowska-Goździk E, Bronkowska M, Piekło B, Łuszczki E, Kret M, Białek-Dratwa A, Pachocka L, Sobczak-Czynsz A. Standardy leczenia dietetycznego otyłości prostej u osób dorosłych. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Dietetyki 2015. *Dietetyka* 2015 vol.8, Wyd. Spec.
6. Wiem, że dobrze jem - Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce, NCEŻ NIZP PZH - PIB, 2021: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf>, [dostęp: 04.03.2022].
7. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D.: Dietoterapia. PZWL, Warszawa 2014.
8. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva; 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> [dostęp: 04.03.2022].

Piśmiennictwo:

1. Brytek-Matera A.: Psychodietetyka. PZWL, Warszawa, 2020.
2. Hernandez M.: 80/20 Diet Efficacy in Regard to Physiology and Psychosocial Factors, *J. Obes. Weight Loss Ther.*, 2017; 7(6):1–5. [doi: 0.4172/2165-7904.1000357](https://doi.org/10.4172/2165-7904.1000357).
3. Czepczot-Bernat K., Brytek Matera A.: Psychologiczne aspekty nadwagi i otyłości. Teoria i praktyka. Difin, Warszawa, 2020.
4. Ogden J.: Psychologia odżywiania się. Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2011.
5. Prochaska J.O., Norcross J.C., DiClemente C.O.: Zmiana na dobre. Rewolucyjny program zmiany w sześciu stadiach który pomoże Ci przezwyciężyć złe nawyki. Instytut Amity, Warszawa, 2008.
6. Palascha, A., van Kleef, E., van Trijp, H. C.: How does thinking in Black and White terms relate to eating behavior and weight regain? *J. Health Psychol.*, 2015; 20(5): 638–648. [doi: 10.1177/1359105315573440](https://doi.org/10.1177/1359105315573440).
7. Polidori D., Sanghvi A., Seeley R. i wsp.: How strongly does appetite counter weight loss? Quantification of the feedback control of human energy intake. *Obesity (Silver Spring)*, 2016; 24 (11):2289–2295. [doi: 10.1002/oby.21653](https://doi.org/10.1002/oby.21653).
8. Czepczor-Bernat K., Brytek-Matera B., Gramaglia C., Zeppegno P.: The moderating effects of mindful eating on the relationship between emotional functioning and eating styles in overweight and obese women. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 2020; 25(4): 841–849, 2289–2295. doi: [10.1007/s40519-019-00740-6](https://doi.org/10.1007/s40519-019-00740-6).
9. Lofgren E.: Mindful eating: an emerging approach for healthy weight management. *Am. J. Lifestyle Med.* 2015; 9(3): 212–216. [doi: 10.1177/1559827615569684](https://doi.org/10.1177/1559827615569684).
10. O’Reilly A., Cook L., Spruijt-Metz D., Black D. S.: Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviors: a literature review. *Obes. Rev.*, 2014; 15(6): 453–461. [doi: 10.1111/obr.12156](https://doi.org/10.1111/obr.12156).

11. Miller W. R., Rollnick R.: Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom w zmianie. Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2014.
12. Stan zdrowia ludności Polski w 2019 (na podstawie wyników Europejskiego Ankietowego Badania Zdrowia – EHIS 2019 r.) [online]. GUS, Warszawa 2021. [dostęp: 01.06.2022]. Dostępny w: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/stan-zdrowia-ludnosci-polski-w-2019-r-,6,7.html#>
13. Olszanecka-Glinianowicz M. (red.): Zasady postępowania w nadwadze i otyłości w praktyce lekarza rodzinnego. Wytyczne Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce, Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej oraz Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością. *Lek. Rodz.*, 2017; (3) wyd. spec.
14. Brennan, L., Murphy, K. D., de la Piedad Garcia, X. i wsp.: Psychological interventions for adults who are overweight or obese. *Cochrane Database Syst. Rev.*, 2018;(3): CD012114. doi: [10.1002/14651858.CD012114.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD012114.pub2)
15. Bąk-Sosnowska, M.: „Miejsce psychologa w leczeniu otyłości.” *Forum Medycyny Rodzinnej*. Vol. 3. No. 4. 2009.
16. Tsigos, C., Hainer, V., Basdevant, A. i wsp.: Postępowanie w otyłości dorosłych: europejskie wytyczne dla praktyki klinicznej. *Endokrynol. Otył. Zab. Przem. Mat.*, 2009; 5(3): 87–98.
17. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.): Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie NIZP PZH–PIB, Warszawa 2020.
18. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, *Dieta 6* [oprogramowanie], D. v. 5, 2021.
19. Grzymiśławski M.: *Dietetyka kliniczna*. PZWL, Warszawa, 2019.
20. Jarosz M. (red): *Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu*. IŻŻ, Warszawa, 2017.
21. Ostrowska L., Bogdański P., Mamcarz A.: *Otyłość i jej powikłania. Praktyczne zalecenia diagnostyczne i terapeutyczne*. PZWL, Warszawa, 2021.

22. Gajewska D., Myszkowska-Ryciak J., Lange E., Gudej S., Pałkowska-Goździk E., Bronkowska M., Piekło B., Łuszczki E., Kret M., Białek-Dratwa A., Pachocka L., Sobczak-Czynsz A.: Standardy leczenia dietetycznego otyłości prostej u osób dorosłych. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Dietetyki 2015. *Dietetyka*, 2015; 8 (wyd. spec.)
23. Wolnicka K., (red.); B. Bondyra-Wiśniewska, I. Pawluk, M. Kaczorek, S. Pacyna, K. Wolnicka, A. Wedziuk, P. Nagel: *Wiem, że dobrze jem – Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce* [e-book]. NCEŻ NIZP PZH – PIB, Warszawa 2021. [dostęp: 04.03.2022]. Dostępny w <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf>
24. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D.: *Dietoterapia*. PZWL, Warszawa, 2014.



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



- WIARYGODNE INFORMACJE NA TEMAT ŻYWIENIA I ŻYWNOCİ
- POMYSŁY I PRZEPISY NA ZDROWE DANIA
- PRAKTYCZNE ZALECENIA I INDYWIDUALNE PODEJŚCIE

Wejdź na ncez.pzh.gov.pl i sprawdź co dla Ciebie przygotowaliśmy.

PAMIĘTAJ #NCEŻ to portal, który nie powieła mitów!

ncez.pzh.gov.pl

 [/fb/ncez.nizp](https://fb/ncez.nizp)