



Instytut
Żywności
i Żywienia



Narodowe Centrum
Edukacji Żywieniowej
IŻŻ



co jeść,

aby schudnąć

Opracowanie: prof. dr hab. med. Wiktor B. Szostak,
mgr Aleksandra Cichocka

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ) powstało z inicjatywy Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ)

Dlaczego warto zaufać Ekspertom Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej IŻŻ?

DOBRE PODSTAWY

NCEŻ bazuje na autorytecie naukowym i praktycznych doświadczeniach IŻŻ będącego wiodącą jednostką w obszarze jakości zdrowotnej żywności, żywienia oraz prewencji przewlekłych chorób niezakaźnych związanych z nieprawidłowym żywieniem. To właśnie eksperci Instytutu mają codzienny kontakt z pacjentami wymagającymi leczenia (Poradnia Chorób Metabolicznych, Klinika Chorób Metabolicznych i Gastroenterologii, Centrum Dietetyczne Online) i tworzą zalecenia dla pacjentów z chorobami żywieniowo-zależnymi (np. otyłość, nowotwory, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, osteoporoza).

WIARYGODNOŚĆ

NCEŻ jest źródłem wiarygodnych i kluczowych informacji, bazujących na aktualnych badaniach naukowych (polskich i światowych) oraz wiedzy, doświadczeniu i codziennej praktyce zawodowej ekspertów IŻŻ.

PRZYSTĘPNOŚĆ

Celem NCEŻ jest dotarcie do każdego Polaka z przystępnym komunikatem na temat żywności, zasad żywienia i zdrowego stylu życia. Działalność NCEŻ ma pomóc ludziom zachować formę i uzyskać optymalny stan zdrowia tu i teraz poprzez wdrożenie do codziennego życia zasad zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. W ramach Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej dostępne są nowoczesne narzędzia, które sprawiają, że z wiedzy i doświadczeń NCEŻ będzie mógł skorzystać każdy - niezależnie od wieku, wykształcenia i miejsca zamieszkania.

ZAPRASZAMY NA WWW.NCEZ.PL

Bezpłatne porady dietetyka przez Internet na www.poradnia.ncez.pl

OTYŁOŚĆ I NADWAGA

Informacje dla pacjenta

Otyłość, czyli nagromadzenie w ciele tłuszczu w ilościach przekraczających przyjęte normy, należy do najczęściej spotykanych stanów patologicznych upośledzających stan zdrowia. Oprócz niedokrwiennej choroby serca, nadciśnienia tętniczego i cukrzycy sprzyja ona także kamicy pęcherzyka żółciowego, zmianom zwyrodnieniowym układu kostno-stawowego, a nawet rakowi trzonu macicy, jajników i sutka u kobiet oraz okrężnicy, odbytnicy i prostaty u mężczyzn. Otyłość stanowi więc poważny problem zdrowotny i społeczny. Powszechnie przyjmuje się, że utrzymanie prawidłowej masy ciała należy do podstawowych zasad profilaktyki chorób cywilizacyjnych.

W rozwoju otyłości odgrywają rolę zarówno czynniki genetyczne, jak i środowiskowe. W rutynowej praktyce lekarskiej tylko te drugie odgrywają ważną rolę.

Sprowadzają się one do spożycia kalorii w postaci żywności, w ilościach przekraczających zapotrzebowanie organizmu, i do zbyt małej aktywności fizycznej. W efekcie nadmiar spożywanych kalorii odkłada się w tkance tłuszczowej. Stąd już prosty wniosek, że odchudzanie polega na zmniejszeniu spożycia i zastosowaniu ćwiczeń fizycznych.

Kto jest otyły?

Wartość prawidłowej masy ciała ocenia się na podstawie wskaźnika masy ciała (BMI). Oblicza się go ze wzoru:


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

Dla przykładu BMI dla osoby o wzroście 176 cm ważącej 70 kg będzie wynosiło:

$$\text{BMI} = \frac{70 \text{ kg}}{(1,76 \text{ m})^2} = 22,6 \text{ kg/m}^2$$

Wartość BMI 18,5-24,9 kg/m² przyjmuje się za wskaźnik prawidłowej masy ciała. Warto jednak podkreślić, że w badaniach na dużych grupach ludności najmniej zgonów stwierdza się w przedziale BMI od 21 do 25 kg/m². Masę ciała mieszczącą się w tym przedziale wartości BMI można uznać za optymalną. BMI 25-29,9 jest typowy dla nadwagi, a wartość powyżej 30 jest dowodem otyłości.

Zagrożenie rozwojem cukrzycy, chorób serca i naczyń krwionośnych, nadciśnienia tętniczego i chorób pęcherzyka żółciowego wzrasta stopniowo w miarę zwiększania się BMI powyżej 25 kg/m².

W praktyce masę ciała najwygodniej jest ocenić na podstawie tabeli 1. Jest ona oparta na podobnej zasadzie co wskaźnik masy ciała, to znaczy, że należna masa ciała w tabeli odpowiada w przybliżeniu BMI 18,5-25 kg/m², wyższe wartości – nadwadze lub otyłości. Wartości masy ciała podane w poszczególnych kolumnach tabeli cechują się dużą rozpiętością. Na przykład należna masa ciała przy 160 cm wzrostu wynosi od 47 do 63,9 kg. Wynika to ze zróżnicowanej proporcji kości, mięśni i tkanki tłuszczowej u różnych ludzi. Należna masa ciała dla ludzi smukłych, o drobnokościstej budowie i słabo rozwiniętych mięśniach mieści się bliżej dolnej granicy podanego przedziału. Natomiast należna masa ciała dla ludzi o mocnej budowie i dobrze rozwiniętych mięśniach mieści się bliżej górnej granicy. Ta sama zasada dotyczy nadwagi i otyłości. Na przykład człowiek o słabo rozwiniętych kościach i mięśniach ważący 66 kg może mieć więcej tkanki tłuszczowej w ciele niż ważący 69 kg, ale cechujący się mocną budową szkieletu i dobrym umięśnieniem. Dokładniejsze, niż na podstawie tabeli 1, określenie należnej masy ciała, nadwagi lub otyłości wymaga bardziej precyzyjnych metod badania.

Rozpowszechnione jest przekonanie, że bardzo często obserwowany wzrost masy ciała wraz z wiekiem jest zjawiskiem prawidłowym. Jest to pogląd fałszywy. W miarę upływu lat u człowieka dorosłego masa mięśni i kości stopniowo maleje, co może uzasadnić łagodny spadek wagi ciała. Wzrost masy ciała wraz z wiekiem jednoznacznie wskazuje na zwiększenie się zasobów tkanki tłuszczowej.

Tabela 1. Zakres należytnej masy ciała, nadwagi i otyłości dla mężczyzn i kobiet

Wzrost (cm)	Należna masa ciała (kg)	Nadwaga (kg)	Otyłość (kg)
145	39 - 52,9	53 - 62,9	≥ 63
148	41 - 54,9	55 - 65,9	≥ 66
150	42 - 55,9	56 - 67,9	≥ 68
152	43 - 57,9	58 - 68,9	≥ 69
154	44 - 58,9	59 - 70,9	≥ 71
156	45 - 60,9	61 - 72,9	≥ 73
158	46 - 61,9	62 - 74,9	≥ 75
160	47 - 63,9	64 - 76,9	≥ 77
162	48 - 65,9	66 - 78,9	≥ 79
164	50 - 66,9	67 - 80,9	≥ 81
166	51 - 68,9	69 - 82,9	≥ 83
168	52 - 70,9	71 - 84,9	≥ 85
170	53 - 71,9	72 - 86,9	≥ 87
172	55 - 73,9	74 - 88,9	≥ 89
174	56 - 75,9	76 - 90,9	≥ 91
176	57 - 76,9	77 - 92,9	≥ 93
178	59 - 78,9	79 - 94,9	≥ 95
180	60 - 80,9	81 - 96,9	≥ 97
182	61 - 82,9	83 - 98,9	≥ 99
184	63 - 84,9	85 - 101,9	≥ 102
186	64 - 85,9	86 - 103,9	≥ 104
188	65 - 87,9	88 - 105,9	≥ 106
190	67 - 89,9	90 - 107,9	≥ 108
192	68 - 91,9	92 - 110,9	≥ 111
BMI	18,5 - 25	25 - 30	> 30

Pomiar wzrostu bez butów, pomiar masy ciała bez ubrania.

Rola tkanki tłuszczowej w organizmie

Tkanka tłuszczowa składa się z małych, kulistych komórek ułożonych ściśle obok siebie. Każda z tych komórek gromadzi w sobie tłuszcz – bądź spożyty z pożywieniem, bądź też wyprodukowany w wątrobie z nadmiaru węglowodanów w diecie. Tłuszcz odłożony w komórkach stanowi rezerwę kalorii na wypadek zwiększenia zapotrzebowania energetycznego organizmu lub w razie głodu. W miarę potrzeby tłuszcz uwalniany jest z komórek do krwi, skąd dostarczany jest do pracujących mięśni w celu przetworzenia na energię. Prosty z tego wniosek, że dieta wysokokaloryczna powoduje nadmierne odkładanie tłuszczu w komórkach tłuszczowych, jeżeli człowiek o siedzącym trybie życia zużywa mniej kalorii niż spożywa ich z żywnością. Nadmierne odkładanie tłuszczu w komórkach powoduje zwiększenie objętości tkanki tłuszczowej, czyli nadwagę lub otyłość.

Podręcznym magazynem energetycznym dla organizmu jest tłuszcz nagromadzony wewnątrz jamy brzusznej. W tym właśnie miejscu najłatwiej odkładają się nadmiary tłuszczu i stąd najszybciej czerpie się jego zasoby w razie potrzeby. Jest to więc aktywny magazyn. Dlatego dużo słuszności mają ci, którzy swoje zwyczaje żywieniowe oceniają po objętości brzucha.

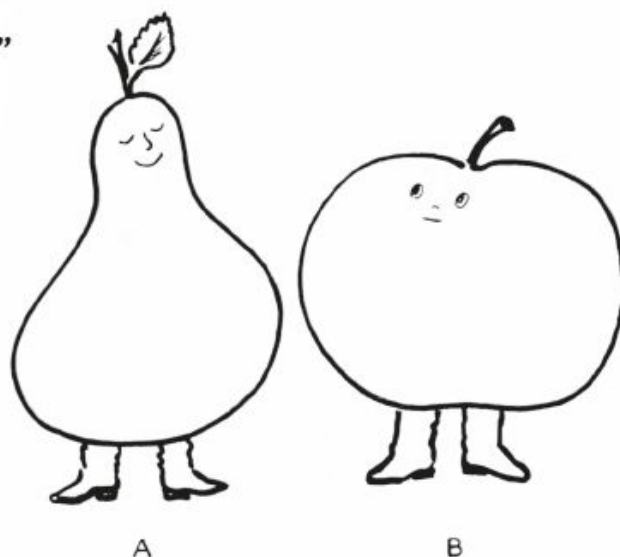
Tkanka tłuszczowa podskórna również gromadzi tłuszcz zapasowy, ale trudniej jest z tych zapasów skorzystać. Tłuszcz podskórny spełnia bowiem także zadanie pokrywy termicznej, chroniąc ciało przed utratą ciepła. Dlatego z tego magazynu można czerpać energię jakby w drugiej kolejności, gdy magazyn brzuszny nie może zaspokoić potrzeb.

Dwa typy otyłości

Otyłość dzielona jest na brzuszną i udowo-pośladkową. Otyłość brzuszna, częściej spotykana u mężczyzn, przedstawiona jest na rycinie 1 jako jabłko, z powodu centralnego rozłożenia nadmiaru tkanki tłuszczowej w ciele, szczególnie w jamie brzusznej. Otyłość udowo-pośladkowa, częstsza u kobiet, przedstawiona jest w postaci gruszki. W tym typie otyłości tkanka tłuszczowa odkłada się głównie na udach i pośladkach.

Otyłość typu „jabłko” najłatwiej rozpoznać, mierząc obwód brzucha na poziomie talii. U kobiet obwód ten nie powinien przekraczać 80 cm, u mężczyzn 94 cm. Powyżej tych wartości rośnie ryzyko zaburzeń metabolicznych, powodujących poważne zagrożenia zdrowia. Obwód 80-88 cm u kobiet i 94-102 cm u mężczyzn traktuje się jako zaczynającą się otyłość brzuszną. Obwód powyżej 88 cm u kobiet i powyżej 102 cm u mężczyzn jest równoznaczny z rozpoznaniem rozwiniętej otyłości brzusznej.

*Rycina 1. A - otyłość typu „gruszka” (udowo-pośladkowa);
B - otyłość typu „jabłko” (brzuszna)*



Rozpoznanie otyłości typu „gruszka” wymaga pomiaru obwodu zarówno w talii, jak i w biodrach. Dzieląc obwód w talii przez obwód w biodrach, otrzymujemy wskaźnik WHR.

Szczególna szkodliwość otyłości brzusznej

Napisano na początku, że otyłość powoduje zaburzenia metaboliczne typowe dla innych chorób cywilizacyjnych. W tym właśnie tkwi największy problem. Ludzie otyli, głównie z otyłością brzuszną, mają często podwyższone poziomy triglicerydów i „złego” cholesterolu (LDL), a obniżone „dobrego” (HDL), przez co są podatni na miażdżycę. Mają także wyższe poziomy glukozy we krwi, co oznacza zagrożenie cukrzycą. Toteż cukrzyca występuje częściej u ludzi otyłych niż szczupłych. Również nadciśnienie krwi jest typowym powikłaniem otyłości brzusznej. Można by tu jeszcze wymienić stłuszczenie wątroby, kamicę żółciową i kilka innych chorób.

Cechą typową otyłości brzusznej jest powiększenie się objętości komórek tłuszczowych w jamie brzusznej. Te powiększone komórki są odporne na działanie insuliny, koniecznej do utrzymania prawidłowego metabolizmu węglowodanów i tłuszczów. Przy niedostatecznym działaniu insuliny rośnie poziom glukozy, a często także triglicerydów i „złego” cholesterolu w surowicy krwi. Ludzie otyli są zazwyczaj mniej aktywni fizycznie, a mała praca mięśni powoduje ich zmniejszoną wrażliwość na działanie insuliny, co dodatkowo nasila zaburzenia metaboliczne. Organizm stara się przełamać oporność komórek na działanie insuliny poprzez stymulowanie trzustki do zwiększonego jej wydzielania. Jednak trzustka obciążona nadmiarem pracy wyczerpuje się i w końcu nie jest w stanie wyprodukować tyle insuliny, ile trzeba dla przełamania oporności na nią w komórkach tłuszczowych i mięśniowych. Dlatego powoli rośnie poziom glukozy we krwi i stopniowo rozwija się cukrzyca. Jest to cukrzyca ludzi dorosłych, czyli typu 2, pojawia się bowiem po 40. roku życia. Jej ważną cechą jest kojarzenie się z otyłością, miażdżycą i nadciśnieniem tętniczym.

Otyłość udowo-pośladkowa

W Szwecji przeprowadzono badanie, które pozwoliło porównać zagrożenie chorobą niedokrwienną serca i udarem mózgu w otyłości brzusznej i udowo-pośladkowej w ciągu 13 lat obserwacji 1462 kobiet. Pod koniec badania występowanie wymienionych chorób w otyłości typu „gruszka” było 3 i pół raza rzadsze niż w otyłości typu „jabłko”. Wiadomo już, że otyłość udowo-pośladkowa w mniejszym stopniu przyczynia się do rozwoju miażdżycy, ale duża masa ciała powoduje nadmierne obciążenie stawów biodrowych, kolanowych i stóp, a w następstwie ich zwyrodnienie.

Na uwagę zasługuje, że ciąża sprzyja większemu odkładaniu się tłuszczu na udach i pośladkach. Dlatego paradoksem jest, gdy kobieta objada się w czasie ciąży, zwiększając nadmiernie zasoby tłuszczu w organizmie, a po urodzeniu karmi dziecko z butelki. Nagromadzone zasoby tłuszczu pozostają i rozwija się otyłość udowo-pośladkowa. Należy podkreślić, że otyłość ta jest trudniejsza do leczenia niż brzuszna, nierozsądnie postępują więc kobiety pozwalające sobie na nadmierny przyrost masy ciała w czasie ciąży.

Kobieta o prawidłowej masie ciała przed ciążą powinna przybyć na wadze w przebiegu normalnie rozwijającej się ciąży o około 11,5-16 kg. Wówczas zasoby tkanki tłuszczowej wzrosną o około 2 kg. Reszta to waga płodu, macicy, płynu owodniowego, łożyska i zwiększonej objętości krwi. Kobieta z nadwagą przed ciążą powinna mniej przybyć na wadze, przestrzegając diety pod nadzorem wykwalifikowanego dietetyka.

Otyłość nabyta w dzieciństwie

Trudno jest wyleczyć otyłość nabytą w dzieciństwie. Komórki tłuszczowe rozwijają się w pierwszych latach życia, a przekarmianie jest bodźcem dla ich rozwoju. Nadmiernie odżywiane i otyłe dziecko może w przyszłości mieć więcej komórek tłuszczowych niż jego prawidłowo żywiony rówieśnik. Odchudzanie z reguły prowadzi do zmniejszenia się objętości komórek tłuszczowych, ale nie zmniejsza ich liczby. Jeżeli więc otyłość jest przede wszystkim skutkiem zwiększenia liczby komórek, to kuracja odchudzająca daje gorsze efekty.

Korzystne skutki odchudzania

Redukcja masy ciała prawie z reguły powoduje zmniejszenie opisanych następstw otyłości. Dotyczy to szczególnie ludzi z otyłością brzuszną. Daje się wówczas zauważyć wyraźny spadek poziomu „złego” cholesterolu we krwi i wzrost „dobrego”, spadek poziomu insuliny, poprawę tolerancji glukozy i obniżenie się ciśnienia krwi. W konsekwencji zmniejsza się obciążenie pracą mięśnia serca, co zmniejsza niebezpieczeństwo niewydolności krążenia.

Odchudzanie chorego na cukrzycę daje z reguły bardzo dobre efekty, wyrażające się obniżeniem poziomu glukozy we krwi i zmniejszeniem zapotrzebowania na leki. To samo dotyczy pacjentów z hiperlipidemią. Odchudzanie ułatwia również leczenie pacjentów z nadciśnieniem tętniczym i niewydolnością serca.

Zapobieganie i leczenie otyłości

Chociaż przyczyny i mechanizmy otyłości są złożone, to w praktyce jedynym godnym zalecenia sposobem walki z tą chorobą jest zmniejszenie spożycia z równoczesnym zwiększeniem wydatkowania energii. Jedz mniej, ruszaj się więcej! Unikaj tłuszczu i tłustych pokarmów zawierających dużo energii. Warto wiedzieć, iż nie dosyć, że tłuszcz jest bogatym źródłem energii, to jeszcze organizm wyjątkowo łatwo magazynuje energię z tłuszczu pokarmowego w postaci tłuszczu w tkance tłuszczowej, efektywniej niż energię z węglowodanów.

Poza tłuszczem ograniczaj także spożycie wszelkiego rodzaju słodyczy, które są bogate w energię, a zawierają mało składników odżywczych. Spożywaj natomiast dużo warzyw szczególnie zawierających duże ilości błonnika, które wypełniając przewód pokarmowy dają uczucie sytości.

Badania przyniosły dodatkowe argumenty na rzecz unikania wysokiego spożycia naprzemiennie z intensywnym odchudzaniem. Podczas stosowania tego rodzaju praktyki występuje tzw. efekt jojo. W okresie diety niskokalorycznej organizm reaguje obniżeniem podstawowej przemiany materii (metabolizmu), natomiast po powrocie do nadmiernego spożycia podstawowa przemiana materii nie wrasta do poziomu sprzed odchudzania, aby zrekompensować nadmierne spożycie zwiększonym wydatkiem energetycznym. W rezultacie, u osoby odchudzającej się w ten sposób następuje przyrost masy ciała, a kolejne okresy diety niskokalorycznej są coraz mniej skuteczne.

Zwiększenie wydatkowania energii w postaci aktywności fizycznej jest bardzo ważne w zapobieganiu i leczeniu otyłości. Należy wszakże pamiętać, że nie zastępuje ono konieczności przestrzegania diety. Gdyby wyrazić potrzebę wysiłku fizycznego długością marszu, to pamiętajmy, że zdrowy mężczyzna powinien dziennie przemaszerować 7 km, a kobieta 5 km. Człowiek otyły, rzecz jasna, musiałby dokonać znacznie większego wysiłku, aby schudnąć.

Ogólne rady dotyczące

zdrowego sposobu żywienia

Niżej podane rady mają zastosowanie zarówno w profilaktyce, jak i w leczeniu otyłości.

- Należy spożywać 5 posiłków dziennie, w miarę możliwości o tych samych godzinach. Ostatni posiłek powinien być spożyty 3-4 godz. przed snem.
- Posiłki należy spożywać bez pośpiechu, dokładnie przeżuając.
- Nie należy najadać się do syta. Wstań od stołu, zanim poczujesz się w pełni najedzony.
- Nie podjadaj między posiłkami.
- W ramach każdego posiłku należy spożyć co najmniej 1 szklankę płynu. Może to być herbata naturalna, owocowa lub ziołowa, woda mineralna (lepiej niegazowana).

Ogółem spożycie płynów w ciągu dnia powinno wynosić około 2 litrów. Płynów i innych potraw nie należy dosładzać. Pamiętaj, że soki owocowe słodzone zawierają dużo kalorii. Pij soki niesłodzone.

- Zapoznaj się z Dekalogiem Zdrowego Żywienia i Piramidą Zdrowego Żywienia.

Dekalog zdrowego żywienia przystosowany do potrzeb pacjenta z nadwagą lub otyłością

(według Instytutu Żywności i Żywienia)

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz.
Pamiętaj o właściwych proporcjach: $\frac{3}{4}$ - warzywa i $\frac{1}{4}$ - owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka.
Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem, i - częściowo - serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego) i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tydz.
Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych.
Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy.
Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli.
Używaj ziół - mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu

Dieta odchudzająca w praktyce

Dobór produktów w zdrowej diecie ułatwia Piramida Zdrowego Żywienia (ryc. 2) opracowana w Instytucie Żywności i Żywienia oraz zasady zdrowego żywienia. Piramida jest ideogramem i obrazuje proporcje poszczególnych grup produktów spożywczych w zdrowym żywieniu.

W zdrowej diecie, również odchudzającej, należy codziennie uwzględniać produkty z każdego poziomu Piramidy Zdrowego Żywienia, w odpowiednich proporcjach. Jest to ważne, gdyż poszczególne grupy produktów są źródłem różnych składników pokarmowych. W piramidzie wyróżniono następujące grupy produktów:

- warzywa,
- owoce,
- produkty zbożowe,
- mleko i produkty mleczne,
- mięso i inne produkty dostarczające białka,
- tłuszcze dodane.



Rycina 2. Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

Wybierając 4-5 porcji warzyw (w tym jedną porcję ziemniaków), 1-2 porcje owoców, 5 porcji produktów zbożowych, 3 porcje chudego mleka (lub napojów mlecznych), 1 porcję chudego mięsa (lub równoważną ilość zamienników białkowych) i 2 porcje tłuszczów dodanych, otrzymuje się dietę o wartości kalorycznej około 1500 kcal. Jeżeli zachodzi potrzeba zmniejszenia kaloryczności diety, poniżej 1500 kcal, to najlepiej to uzyskać przez ograniczenie, przede wszystkim, liczby porcji produktów zbożowych i tłuszczu. Aby uzyskać dalsze zmniejszenie kaloryczności diety, zmniejsza się liczbę porcji produktów mlecznych i owoców.

ZALECANY WYBÓR PRODUKTÓW Z POSZCZEGÓLNYCH GRUP Z PIRAMIDY ZDROWEGO ŻYWIENIA

Produkty zbożowe w diecie odchudzającej

Produkty zbożowe powinny się znaleźć w każdym głównym posiłku (śniadanie, obiad, kolacja).

Zalecany wybór z grupy produktów zbożowych w diecie odchudzającej:

- pieczywo razowe, pełnoziarniste, zamiast jasnego,
- kasze gruboziarniste – gryczana, jęczmienna, zamiast kasz drobnych,
- płatki owsiane, jęczmienne, musli (bez dodatku cukru, miodu, czekolady), zamiast płatków śniadaniowych gotowych zawierających cukier, miód lub czekoladę,
- ryż brązowy, zamiast białego,
- makaron z mąki razowej, zamiast z mąki białej.

Pełnoziarniste produkty zbożowe, w porównaniu z pieczywem jasnym i drobnymi kaszami, **zawierają znacznie więcej witamin** (zwłaszcza witaminy B₁, PP), **składników mineralnych** (zwłaszcza cynku, magnezu i potasu) oraz **błonnika**.

Należy unikać produktów zbożowych słodkich lub tłustych, ponieważ cukier i tłuszcze wnoszą dużo kalorii.

W diecie odchudzającej należy unikać następujących produktów zbożowych:

- pieczywa cukierniczego: drożdżówek, jagodzianek, bułek maślanych i słodkich bułek,
- croissantów,
- grzanek, zapiekanek z serem żółtym i innymi tłustymi dodatkami,
- pizzy z białej mąki i z tłustymi dodatkami,
- makaronu z tłustymi dodatkami.

Przygotowując potrawy z produktów zbożowych, należy unikać tłustych dodatków do nich i starać się ich nie słodzić.

Tabela 2. Liczba porcji produktów zbożowych do spożycia w ciągu dnia, w diecie 1200 kcal i 1500 kcal

Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
3,5-4 porcje	5 porcji

Przykłady 1 porcji produktów zbożowych:

Produkty	1 porcja to:
1 średnia kromka chleba	40 g
Produkty suche (przed gotowaniem), jak: płatki śniadaniowe, kasza, ryż, makaron, mąka	30 g

W diecie 1200 kcal zaleca się uwzględniać w codziennym jadłospisie 3,5-4 porcje produktów zbożowych, a w diecie 1500 kcal zwiększa się tę liczbę do 5 porcji dziennie.

Warzywa w diecie odchudzającej

Warzywa dostarczają najmniej tłuszczu i kalorii, w porównaniu z produktami z pozostałych grup piramidy. Są one najbardziej objętościowymi produktami, co sprawia, że wywołują uczucie sytości. Warzywa to skarbnica: antyoksydantów – witaminy C, E, beta-karotenu, flawonoidów, a także składników mineralnych – zwłaszcza potasu. Są one też ważnym źródłem błonnika pokarmowego w diecie.

W diecie odchudzającej polecane są wszystkie warzywa jako cenne źródło składników pokarmowych. Najczęściej należy sięgać po te, które dostarczają najmniej kalorii, czyli: sałata, szpinak, cykorria, pomidory, rzodkiewki, ogórki, seler naciowy, kapusta (zwłaszcza pekińska), brokuły, kalafior, cukinia, kabaczek, bakłażan, fasolka szparagowa, szparagi.

Sporo kalorii zawiera bób, groszek zielony, kukurydza. Najbardziej kaloryczne z grupy warzyw są suche nasiona roślin strączkowych, które ze względu na dużą zawartość białka, umieszczone są w piramidzie przy mięsie, jako jego białkowe zamienniki.

- Surówki i sałatki, zamiast solą, można przyprawiać naturalnymi ziołami, na przykład: bazylią, lubczykiem, tymiankiem, oregano, miętą a także sokiem z cytryny, octem winnym, czosnkiem, cebulą i niewielką ilością oleju.
- Należy zrezygnować z majonezu i tłustych gotowych sosów sałatkowych.

Tabela 3. Liczba porcji warzyw do spożycia w ciągu dnia, w diecie 1200 kcal i 1500 kcal

Produkty	Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
warzywa	4-5 porcji	4-5 porcji
warzywa, oprócz ziemniaków	3-4 porcje	3-4 porcje
ziemniaki, jeśli danego dnia nie ma w jadłospisie ziemniaków, należy w zamian wybrać porcję warzyw	1 porcja	1 porcja

Przykłady 1 porcji warzyw (ważonych po oczyszczeniu):

Produkty	1 porcja to:
kukurydza	45 g
groszek zielony	66 g
bób	75 g
burak, kapusta włoska, pietruszka, brukselka,	130-135 g
kalarepka, kapusta biała, dynia, papryka czerwona, brokuły, marchew, fasolka szparagowa, kapusta czerwona	170-185 g
por, włoszczyzna	200-210 g
kalafior, bakłażan, cykoria, seler korzeniowy	230-240 g
papryka zielona, szparagi, boćwina	280-300 g
szpinak, cukinia, pomidor	310-330 g
rzodkiewka, sałata	360 g
ogórek, seler naciowy, kapusta pekińska	390-410 g
ziemniaki	70 g

1 porcja warzyw nie musi być skomponowana z jednego rodzaju warzywa. Aby uzyskać 1 porcję warzyw (z 4 zalecanych), można użyć na przykład 15 g groszku zielonego (1/4 porcji) plus 80 g pomidorów (1/4 porcji) plus 90 g papryki czerwonej (1/2 porcji).

Zarówno w diecie 1200 kcal, jak i 1500 kcal zaleca się uwzględnić w codziennym jadłospisie 4-5 porcji warzyw, w tym nie więcej niż 1 porcję ziemniaków. Warzywa lub owoce powinny znajdować się w każdym głównym posiłku. Jeśli danego dnia nie uwzględniono w jadłospisie ziemniaka, należy wybrać dodatkową porcję warzyw.

Owoce w diecie odchudzającej

Owoce, podobnie jak warzywa, to bogactwo: antyoksydantów – witaminy C, E, beta-karotenu, flawonoidów a także składników mineralnych – zwłaszcza potasu. Stanowią one również ważne źródło błonnika pokarmowego. Należy je jeść codziennie, ale zwłaszcza w diecie odchudzającej, w mniejszej ilości niż warzywa, gdyż ze względu na stosunkowo wysoką zawartość węglowodanów prostych są bardziej kaloryczne. Do najbardziej kalorycznych owoców należą winogrona i banany, dlatego też w diecie odchudzającej należy je ograniczyć. Podobnie, spożycie owoców suszonych, kandyzowanych, w syropie, powinno być ograniczone, gdyż są one o wiele bardziej kaloryczne niż owoce świeże. Polecane są natomiast, zwłaszcza poza sezonem, obok owoców świeżych, owoce mrożone.

Owoce należy jeść bez dodatku cukru czy bitej śmietany, a koktajle owocowe przygotowywać na chudym mleku lub chudych napojach mlecznych. Poszczególne owoce zawierają różne ilości witamin i składników mineralnych, warto dlatego danego dnia i w kolejnych dniach zadbać o różnorodność tej grupy produktów.

W diecie 1200 kcal i 1500 kcal zaleca się uwzględnić w codziennym jadłospisie 1- 2 porcje owoców.

Tabela 4. Liczba porcji owoców do spożycia w ciągu dnia, w diecie 1200 kcal i 1500 kcal

Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
1-2 porcje	1-2 porcje

Przykłady 1 porcji owoców (ważonych bez pestki i skóry):

Produkty	1 porcja to:
awokado	22 g
banan	37 g
winogrona	50 g
czereśnie, ananas, gruszka, kiwi	50-65 g
nektarynka, wiśnie, brzoskwinia, jabłko, morele, pomarańcze, czarne jagody, śliwki, mandarynki, agrest	70-85 g
arbuz, cytryna, grejpfrut, melon, porzeczki czarne, porzeczki białe, porzeczki czerwone	100-110 g
maliny, truskawki	120-130 g

Mleko i produkty mleczne

w diecie odchudzającej

Mleko i produkty mleczne są głównym źródłem wapnia w diecie oraz ważnym źródłem witamin B₂ i B₁₂. Zawierają one także wysokowartościowe białko. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką. W diecie odchudzającej zaleca się wybieranie mleka i napojów mlecznych odtłuszczonych, o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5%, ewentualnie 1%, jogurtów naturalnych, sera białego chudego

lub półtłustego, serków homogenizowanych 0% tłuszczu, serka granulowanego „light”. Nie są wskazane sery żółte, topione, pleśniowe, ani serki do smarowania pieczywa, ponieważ zawierają dużo tłuszczu, a tym samym są bardzo kaloryczne. Zaleca się rezygnację ze śmietany - można ją zastąpić jogurtem, oraz rezygnację ze śmietanki lub mleka skondensowanego do kawy - można je zastąpić chudym mlekiem. Ponadto, tłuszcz mleczny zawiera dużo nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu, a te składniki zwiększają stężenie cholesterolu we krwi - znanego czynnika ryzyka chorób układu krążenia, w tym choroby wieńcowej.

Dieta z małą zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu może przynieść szczególne korzyści osobom z podwyższonym stężeniem cholesterolu we krwi, z miażdżycą, z chorobą wieńcową lub z czynnikami ryzyka tej choroby, między innymi z otyłością, oraz wszystkim osobom w profilaktyce chorób układu krążenia.

Czytaj etykiety na produktach i wybieraj te produkty, które zawierają mało tłuszczu.

2 szklanki mleka 0,5% tł. zawierają:

195 kcal i 2,5 g tłuszczu, 1,6 g NKT* i 605 mg wapnia

2 szklanki mleka 1,5% tł. zawierają:

235 kcal i 7,5 g tłuszczu, 4,8 g NKT i 600 mg wapnia

2 szklanki mleka 2% tł. zawierają:

255 kcal i 10 g tłuszczu, 5,95 g NKT i 600 mg wapnia

2 szklanki mleka 3,2% tł. zawierają:

305 kcal i 16 g tłuszczu, 9,6 g NKT i 590 mg wapnia

*NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

Tabela 5. Liczba porcji produktów mlecznych do spożycia w ciągu dnia, w diecie 1200 kcal i 1500 kcal

Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
2,5 porcji	3 porcje

Przykłady 1 porcji produktów mlecznych:

Produkty	1 porcja to:
mleko, kefir, maślanka o zawartości tłuszczu 0, 0,5 lub 1%	1 szklanka, 250 ml
jogurt naturalny o zawartości tłuszczu 0, 0,5 lub 1%	$\frac{3}{4}$ szklanki, 200 ml
ser biały chudy lub półtłusty	80 g
twarożek homogenizowany lub ziarnisty o zawartości tłuszczu 0-3%	100 g

Mięso, drób, ryby i ich białkowe zamienniki

w diecie odchudzającej

Dania z mięsa, drobiu i ryb dostarczają dużo wartościowego białka, dużo potasu, sporo witaminy B₁ i B₂. Ponadto mięso jest dobrym źródłem żelaza i witaminy B₁₂. Dodatek warzyw do potrawy z mięsa i z ryb wzbogaca ją w witaminy i błonnik.

Z mięs najbardziej polecane są mięsa chude, o jak najmniejszej zawartości tłuszczu. Im bardziej chude mięso, tym mniej dostarcza kalorii. Ponadto, jak wspomniano, tłuszcz zwierzęcy zawiera dużo nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Najmniej tłuszczu zawiera mięso kurczaka i indyka, przy czym zaleca się spożywać je bez skóry.

Im mniej tłuszczu zawiera użyty rodzaj mięsa tym mniej dostarcza kalorii i tym mniej zawiera tłuszczu ogółem, nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu. Mięso chude zawiera więcej białka, niż mięso tłuste.

Dużo tłuszczu ukrytego znajduje się w niektórych wędlinach np. w kielbasach, salcesonie, kaszance, pasztetach. Zaleca się wybierać wędliny typu szynka lub polędwica, również drobiowe. Kanapki można przygotowywać także z plasterkami pieczonego mięsa.

Dwa razy w tygodniu, zaleca się zamiast dania mięsnego wybierać danie z ryby. Szczególnie zdrowe są tłuste ryby morskie, zawierają one bowiem zdrowe kwasy tłuszczowe omega-3, które zmniejszają ryzyko chorób układu krążenia. Tak więc, z grupy produktów białkowych, jedynie w przypadku ryb zaleca się ich tłuste gatunki, a wszystkie mięsa i drób powinny być chude. W dniu, w którym zostanie wybrana tłusta ryba morska, należy zmniejszyć ilość tłuszczu dodanego.

Sposoby przygotowania potraw mięsnych i rybnych, które pomogą zmniejszyć zawartość tłuszczu i zmniejszyć kaloryczność potrawy, to między innymi: gotowanie w wodzie, na parze, w naczyniu do gotowania bez wody, soli i tłuszczu, duszenie, pieczenie w żaroodpornym naczyniu, w folii, grillowanie. Przeciwwskazane jest smażenie.

Najzdrowsze dodatki do potraw z mięsa i ryb to – olej rzepakowy lub oliwa z oliwek, w niewielkiej ilości, chudy jogurt naturalny, świeżo wyciśnięty sok z cytryny, suszone i świeże zioła, natka pietruszki, koperek i szczypiorek, czosnek i cebula oraz różne warzywa. Zaleca się, aby ziołami i naturalnymi przyprawami zastępować częściowo sól.

Wybieranie chudych produktów z tej grupy pomoże znacznie zmniejszyć ilość tłuszczu w jadłospisie i znacznie zmniejszyć ilość spożytych kalorii.

Dużo białka zawierają także jaja, ale ze względu na zawarty w żółtku cholesterol, ilość spożywanych całych jaj lub żółtek należy ograniczyć do 2 sztuk/tydzień.

Do produktów bogatych w białko należą także nasiona roślin strączkowych. Dlatego zaleca się 1-2 razy w tygodniu zastępować mięso daniem z warzyw strączkowych – fasoli, grochu, soi lub z soczewicy, ale bez tłustych dodatków – bez boczku, skwarek, tłustej wędliny.

Tabela 6. Liczba porcji produktów białkowych (mięso, drób, ryby i ich białkowe zamienniki) do spożycia w ciągu dnia, w diecie 1200 kcal i 1500 kcal

Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
1 porcja	1 porcja

Przykłady 1 porcji produktów białkowych (mięso, drób, ryby i ich białkowe zamienniki):

Produkty	1 porcja to:
mięso, drób (ważone bez skóry i kości), ryba (filety)	150 g*
jaja kurze	100 g, 2 sztuki
fasola, groch, soja lub soczewica	40-60 g, suchych, przed gotowaniem

* Część jednej porcji wyżej wymienionych produktów można zamienić na wędlinę, np. 100 g mięsa na obiad + 50 g wędliny na inne posiłki

Tłuszcz dodany w diecie odchudzającej

Tłuszcz jest ponad dwukrotnie bardziej kaloryczny niż pozostałe składniki żywności, dlatego też jego ilość należy ograniczyć w diecie odchudzającej, gdyż:

1 g tłuszczu dostarcza aż 9 kcal,

1 g białka i 1 g węglowodanów tylko po 4 kcal.

W zdrowej diecie, jako tłuszcz dodany zaleca się wybierać olej rzepakowy, a do smarowania pieczywa margarynę miękką (taką, która po wyjęciu z kubeczka łatwo się rozsmarowuje). Chociaż najlepiej zrezygnować ze smarowania pieczywa, a jeśli się już smaruje, to cienką warstwą.

W zdrowej diecie nie zaleca się masła, smalcu, słoniny, boczku, ponieważ tłuszcze te zawierają dużo nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu.

Olej można dodawać do surówek, sałatek, do zupy, do past, do marynowania mięsa, w niewielkiej ilości do duszenia i pieczenia mięsa. W diecie odchudzającej przeciwwskazane jest smażenie, ponieważ wymaga ono dużego dodatku tłuszczu i tym samym znacznie zwiększa kaloryczność potraw.

W diecie 1200 kcal ilość tłuszczu dodanego (olej, margaryna miękka do smarowania pieczywa) ogranicza się tylko do 1,5 porcji, natomiast w diecie 1500 kcal można dziennie wybrać 2 porcje tłuszczu dodanego.

Tabela 7. Liczba porcji tłuszczu dodanego, do spożycia w ciągu dnia, w diecie 1200 kcal i 1500 kcal

Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
1,5 porcji	2 porcje

Przykłady 1 porcji tłuszczu dodanego:

Produkty	1 porcja to:
olej, najlepiej rzepakowy	1 łyżka (15 g)
margaryna miękka (45% tłuszczu)	2 łyżki (30 g)

Napoje w diecie odchudzającej

W diecie odchudzającej, zarówno 1200, jak i 1500 kcal zaleca się około 8 szklanek (około 2 litry) napojów dziennie. Zalecane są napoje niesłodzone, przede wszystkim woda mineralna, a także herbatki owocowe i ziołowe, herbata zielona. Należy unikać nadmiaru mocnej herbaty i kawy. Do kawy nie zaleca się dodawania mleka skondensowanego, śmietanki, można zastąpić je chudym mlekiem. Soki warzywne (np. sok pomidorowy) zawierają znacznie mniej kalorii niż soki owocowe, nawet te niesłodzone.

Produkty	Wartość kaloryczna
1 szklanka (250 ml) soku jabłkowego	105 kcal
1 szklanka (250 ml) soku pomidorowego	35 kcal

PONADTO...

UWAGA NA ALKOHOL

W czasie odchudzania należy pamiętać, że alkohol dostarcza dużo kalorii:

1 g alkoholu to aż 7 kcal.

Tabela 8. Ile kalorii dostarczają różne napoje alkoholowe?

Produkty		Wartość kaloryczna
szampan,	125 ml, 1 kieliszek	95 kcal
wermut słodki,	125 ml, 1 kieliszek	200 kcal
wino słodkie,	125 ml, 1 kieliszek	120 kcal
wino półwytrawne,	125 ml, 1 kieliszek	100 kcal
wino wytrawne,	125 ml, 1 kieliszek	80 kcal
wódka	30 ml, 1 kieliszek	66 kcal
piwo pełne	0,33 l, 1 butelka	160 kcal

UWAGA NA SÓL

Aby zmniejszyć w diecie ilość soli, część soli w czasie przygotowywania posiłków można zastąpić ziołami i naturalnymi przyprawami ziołowymi (bez dodatku soli i glutaminianu sodu), natką, koperkiem, szczypiorkiem, cebulą.

Należy unikać dosalania na talerzu!

UWAGA NA SŁODYCZE

W diecie odchudzającej zaleca się rezygnację ze spożywania cukru, czyli rezygnację ze słodzenia herbaty, kawy i innych napojów, z posypywania cukrem potraw (np. naleśniki, racuchy) a także rezygnację ze spożywania słodyczy. Większość słodyczy (czekolada, batoniki, ciasta, ciasteczka, wafelki) oprócz niezalecanego cukru zawierają także dużo tłuszczu.

Rezygnując z cukru i słodyczy można znacznie zmniejszyć kaloryczność diety.

JAK CZĘSTO ZALECA SIĘ SPOŻYWAĆ POSIŁKI W CZASIE DIETY ODCHUDZAJĄCEJ?

Łatwiej jest schudnąć, jeśli je się częściej, ale mniejsze porcje. Najlepiej jest spożywać 5 niezbyt obfitych posiłków w ciągu dnia, albo przynajmniej 4. Ważne jest, aby nie dopuszczać do silnego głodu, gdyż trudno jest wtedy „utrzymać się w kulinarnych ryzach”. W tabeli 9 przedstawiono najbardziej właściwe rozłożenie kalorii na poszczególne posiłki.

Dzień należy rozpocząć śniadaniem, a kończyć lekką, wczesną kolacją. Po kolacji warto wyjść na długi, intensywny spacer.

JAK WŁAŚCIWIE ROZŁOŻYĆ KALORIE NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI, W DIECIE ODCHUDZAJĄCEJ 1200 I 1500 KCAL?

Tabela 9. Zalecany rozkład kalorii na poszczególne posiłki w diecie odchudzającej 1200 i 1500 kcal

Posiłek	Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
Śniadanie I	300-360 kcal	375-450 kcal
Śniadanie II	60-120 kcal	75-150 kcal
Obiad	360-420 kcal	450-525 kcal
Podwieczorek	60-120 kcal	75-150 kcal
Kolacja	180-240 kcal	225-300 kcal

Uwaga: Dla pełnego pokrycia zapotrzebowania na witaminy, w diecie 1200 kcal, może być wskazana suplementacja preparatem wielowitaminowym. W dietach bowiem o kaloryczności mniejszej niż 1500 kcal, ze względu na konieczność ograniczenia ilości produktów, istnieje ryzyko braku pełnego pokrycia zapotrzebowania na wszystkie witaminy.

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA SPRZYJA ZDROWEMU ODCHUDZANIU

Dieta śródziemnomorska uznana jest przez wiele międzynarodowych autorytetów medycznych za skuteczną dietę zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu wielu chorób, w etiologii których żywienie odgrywa istotną rolę. W najnowszych rekomendacjach Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego (*American Diabetes Association, ADA, 2012*) podano, że dieta śródziemnomorska może być efektywną dietą w odchudzaniu.

Przedstawione w tym rozdziale wskazówki, dotyczące praktycznej realizacji diety odchudzającej, o wartości kalorycznej 1200 i 1500 kcal są zgodne z Piramidą Zdrowego Żywienia i Zasadami Zdrowego Żywienia (opracowanymi w Instytucie Żywności i Żywienia) oraz z zasadami diety śródziemnomorskiej. Ponadto należy pamiętać, że:

POZA DIETĄ ODCHUDZAJĄCĄ ODCHUDZANIE WSPOMAGA TEŻ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Zasady stosowania aktywności fizycznej omówiono w innej broszurze.

PODSUMOWANIE

Dla ułatwienia realizacji diety odchudzającej, oprócz tabel, omówionych powyżej przy poszczególnych grupach produktów, poniżej podano tabele zbiorcze, w których przedstawiono, jakie liczby porcji produktów z poszczególnych poziomów Piramidy Zdrowego Żywienia zalecane są do spożycia w ciągu dnia w diecie 1200 kcal i 1500 kcal (tabela 10) oraz co oznacza 1 porcja produktów z poszczególnych poziomów piramidy (tabela 11).

Tabela 10. Liczba porcji produktów do spożycia w ciągu dnia w diecie 1200 kcal i 1500 kcal

Grupa produktów	Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
WARZYWA	4-5	4-5
WARZYWA (oprócz ziemniaków)	3-4	3-4
ZIEMNIAKI jeśli danego dnia nie zjesz ziemniaków, wybierz dodatkową porcję warzyw	1	1
OWOCE	1-2	1-2
PRODUKTY ZBOŻOWE	3,5-4	5
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	2,5	3
MIĘSO, DRÓB, RYBY I ICH BIAŁKOWE ZAMIENNIKI	1	1
TŁUSZCZE DODANE	1,5	2
PŁYNY NIESŁODZONE	8 szklanek	8 szklanek

Tabela 11. Przykłady 1 porcji produktów z poszczególnych poziomów Piramidy Zdrowego Żywienia*

Grupa produktów	1 porcja to:
PRODUKTY ZBOŻOWE	1 średnia kromka chleba (40 g), 30 g produktów suchych, jak: płatki śniadaniowe, kasza, ryż, makaron, mąka
WARZYWA (ważone po oczyszczeniu)	
kukurydza	45 g
grostek zielony	66 g
bób	75 g
burak, kapusta włoska, pietruszka, brukselka	130-135 g
kalarepka, kapusta biała, dynia, papryka czerwona, brokuły, marchew, fasolka szparagowa, kapusta czerwona	170-185 g
por, włoszczyzna	200-210 g
kalafior, bakłażan, cykorja, seler korzeniowy	230-240 g
papryka zielona, szparagi, boćwina	280-300 g
szpinak, cukinia, pomidor	310-330 g
rzodkiewka, sałata	360 g
ogórek, seler naciowy, kapusta pekińska	390-410 g
ziemniaki	70 g
OWOCE (ważone bez skóry i pestki)	
awokado	22 g
banan	37 g
winogrona	50 g
czereśnie, ananas, gruszka, kiwi	50-65 g
nektarynka, wiśnie, brzoskwinia, jabłko, morele, pomarańcze, czarne jagody, śliwki, mandarynki, agrest	70-85 g
arbuz, cytryna, grejpfrut, melon, porzeczki czarne, porzeczki białe, porzeczki czerwone	100-110 g
maliny, truskawki	120-130 g

cd. tabeli 11.

Grupa produktów	1 porcja to:
MLEKO i PRODUKTY MLECZNE	1 szklanka (250 ml) mleka, kefiru lub maślanki 0%, 0,5% lub 1% tłuszczu; $\frac{3}{4}$ szklanki (200 ml) jogurtu 0%, 0,5% lub 1% tłuszczu; 80 g sera białego chudego lub półtłustego; 100 g twarożku ziarnistego 0-3% tłuszczu
MIĘSO, DRÓB, RYBY I ICH BIAŁKOWE ZAMIENNIKI	150 g ryby (filetów), drobiu lub mięsa (ważonych bez skóry i kości), 2 jaja (nie więcej niż 2 sztuki/tydzień), 40-60 g (przed gotowaniem) fasoli, grochu, soi lub soczewicy część jednej porcji wyżej wymienionych produktów można zamienić na wędlinę, np. 100 g mięsa na obiad + 50 g wędliny na inne posiłki
TŁUSZCZE DODANE	1 łyżka (15 g) oleju (najlepiej rzepakowego), 2 łyżki (30 g) margaryny miękkiej (45% tłuszczu)
PŁYNY NIESŁODZONE	1 szklanka (250 ml)

* Obliczeń dokonano na podstawie: Kunachowicz H. i wsp., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2005.

1 porcję poszczególnych produktów można dzielić.

SPRAWDŹ, JAK MOŻESZ ZMNIEJSZYĆ KALORYCZNOŚĆ SWOJEJ DIETY.

ZOBACZ, JAKIE ILOŚCI POSZCZEGÓLNYCH PRODUKTÓW DOSTARCZAJĄ 100 KCAL*

Mleko i produkty mleczne – 100 kcal to:

Mleko 0,5% tłuszczu	256 g	Mleko 3,2% tłuszczu	164 g
Jogurt naturalny 0% tłuszczu**	238 g	Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu	164 g
Ser biały chudy	101 g	Ser biały tłusty	57 g
Ser żółty light**	40 g	Ser żółty tłusty	32 g

Mięso, drób, ryby (ważone bez kości), ryby (filety) – 100 kcal to:

Mięso bardzo chude	100 g	Mięso tłuste	37 g
Pierś z kurczaka bez skóry	101 g	Udka kurczaka ze skórą	62 g
Szynka bardzo chuda	100 g	Kielbasa tłusta	30 g
Dorsz, filet	128 g	Łosoś, filet	50 g

Produkty zbożowe (ważone przed gotowaniem) – 100 kcal to:

Makaron, płatki	26 g	Kasza, ryż	30 g
Chleb	42 g		

Tłuszcze – 100 kcal to:

Olej, oliwa	11 g	Masło	14 g
Margaryna o obniżonej zawartości tłuszczu	25 g	Margaryna o zawartości tłuszczu 80%	14 g

Orzechy (ważone bez skorupy) – 100 kcal to:

Orzechy włoskie	15 g	Orzechy laskowe	16 g
Orzechy ziemne	18 g	Migdały	17 g

Owoce suszone (ważone bez pestki) – 100 kcal to:

Morele	35 g	Daktyle	36 g
Figi	35 g	Śliwki	37 g
Rodzynki	36 g	Jabłka	42 g

Owoce świeże (ważone bez skóry i pestki) – 100 kcal to:

Awokado	62 g	Pomarańcze	227 g
Banany	105 g	Arbuz	278 g
Winogrona	145 g	Melon	278 g
Morela	212 g	Grejpfrut	278 g
Jabłka	217 g	Truskawki	357 g
Śliwki	222 g		

Warzywa świeże (ważone przed oczyszczeniem) – 100 kcal to:

Fasola sucha, przed gotowaniem	35 g	Kalafior	455 g
Kukurydza, kolby	91 g	Cykoria	476 g
Kukurydza, z puszki	98 g	Szpinak	625 g
Ziemniaki	130 g	Pomidor	667 g
Kapusta biała	345 g	Salata	714 g
Papryka czerwona	357 g	Rzodkiewka	714 g
Brokuły	370 g	Ogórek	770 g
Marchew	370 g		

Słodycze – 100 kcal to:

Czekolada	18 g	Cukier	25 g
Wafle nadziewane	20 g	Paluszki słone	25 g
Baton czekoladowy	22 g	Miód	31 g
Herbatniki	23 g	Dżem niskosłodzony	65 g

* Obliczeń dokonano na podstawie: Kunachowicz H. i wsp., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2005.

** Obliczeń dokonano na podstawie wartości kalorycznej podanej na etykiecie produktu

Jeśli chciałbyś jeszcze poszerzyć swoją wiedzę na temat zdrowej diety, możesz sięgnąć do książek opracowanych przez ekspertów z Instytutu Żywności i Żywienia, które uwzględniają najnowszą wiedzę w dziedzinie dietetyki.

POLECANA LITERATURA:

- 1) Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B. i wsp., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2005.
- 2) Jarosz M., Kłosiewicz-Latoszek L. (red.), *Otyłość. Zapobieganie i leczenie*, seria *Instytut Żywności i Żywienia zaleca*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2006.
- 3) Jarosz M., Respondek W. (red.), *Nadciśnienie tętnicze*, seria *Instytut Żywności i Żywienia zaleca*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2006.
- 4) Cybulska B., Kłosiewicz-Latoszek L., Cichocka A., *Zaburzenia lipidowe*, seria: *Instytut Żywności i Żywienia zaleca*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2006.
- 5) Jarosz M., Kłosiewicz-Latoszek L. (red.), *Cukrzyca. Zapobieganie i leczenie*, seria: *Instytut Żywności i Żywienia zaleca*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2007.
- 6) Cichocka A., *Praktyczny poradnik żywieniowy w odchudzaniu oraz profilaktyce i leczeniu cukrzycy typu 2*, Wyd. Medyk Sp. z o.o., Warszawa 2010.
- 7) Szostak. W.B., Cichocka A., *Dieta śródziemnomorska w profilaktyce i leczeniu chorób układu krążenia i cukrzycy typu 2*, Wyd. Medyk Sp. z o.o., Warszawa 2012.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
Instytutu Żywności i Żywienia

www.ncez.pl



Druk i aktualizacja broszury finansowana ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016 - 2020



Broszura opracowana ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej oraz Ministerstwo Zdrowia.