

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE UBOGOENERGETYCZNEJ

Dla osób z nadwagą i otyłością, o ile nie ma innych przeciwwskazań.



Otyłość jest przypadłością, która ma niezmiernie duży wpływ na stan naszego zdrowia. Niestety sprzyja powstawaniu chorób układu krążenia, nadciśnienia, cukrzycy, dny moczanowej, chorób układu pokarmowego oraz nowotworom. Walka z nadmierną masą ciała powinna być podejmowana pod kontrolą dietetyka i często psychoterapeuty.

Dietoterapia otyłości przede wszystkim wymaga ograniczenia łatwo przyswajalnych węglowodanów i tłuszczów, zwłaszcza tych nasyconych i tłuszczów trans. Ograniczenie energii powinno odbywać się stopniowo. Dieta powinna być pełnowartościowa i bogata w produkty sprzyjające kontroli apetytu np. produkty wysokobłonnikowej i wysokobiałkowe.

Zawartość energetyczną diety należy ustalać indywidualnie. Przy wyliczaniu zapotrzebowania na kalorię należy użyć kalkulatora Całkowitej Przemiany Materii (CPM) i od uzyskanego wyniku odjąć około 10-20% energii w celu redukcji masy ciała. Wartość energetyczna diety powinna wahać w granicach 1500-1800 kcal.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. PAMIĘTAJ! Posiłki należy spożywać o stałych porach, regularnie, w małych objętościach 3-5 razy dziennie, co 3-4 godziny. Odpowiednimi technikami kulinarnymi są: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie czy duszenie. Zdecydowanie unikaj smażenia i tradycyjnego grillowania.
2. Wszystkie posiłki powinny być bogate w warzywa i owoce. Codziennie należy spożywać przynajmniej 5 porcji (500g) warzyw i owoców. Warzywa możesz jeść bez ograniczeń! Posiłki powinny być kolorowe, a warzywa i owoce powinny znajdować się w każdym posiłku. Błonnik zawarty w tych produktach sprzyja hamowaniu apetytu.
3. Spożywaj codziennie ok. 2-3l płynów. Przyspieszy do przemianę materii, będziesz miał więcej energii i szybciej będą przebiegać procesy trawienne. W diecie głównym płynem powinna być woda mineralna niegazowana lub gazowana, herbaty zielone, owocowe. Unikaj mocno słodzonych napoi, ponieważ wzmacniają apetyt. Regulacji apetytu może również sprzyjać nawyk wypijania 1-2 szklanek wody na pół godziny przed posiłkiem.
4. Na co dzień wybieraj produkty pełnoziarniste. Takie produkty to: makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, kasze, chleby: razowy, żytni, pełnoziarnisty, płatki naturalne. Produkty zbożowe zwłaszcza te z pełnego przemiału mają błonnik oraz potrzebne witaminy z grupy B wspierające układ nerwowy, krwionośny, odpornościowy, kostny. Produkty zbożowe pełnoziarniste są źródłem węglowodanów złożonych, które sycą na dłużej. Dla zachowania prawidłowej pracy organizmu należy spożywać minimum 130g węglowodanów dziennie.
5. Produkty mleczne są ważnym źródłem wapnia i białka w naszej diecie. Zdrowa dieta powinna zawierać minimum 2-3 porcje tych produktów (1 porcja= szklanka mleka, jogurtu, kefiru, gruby plaster twarogu lub dwa plasterki sera). Wybieraj nabiał chudy i odtłuszczony.
6. Spożycie mięsa należy ograniczać, zwłaszcza czerwonego (wieprzowiny, wołowiny). Wybierać powinniśmy głównie mięso białe (drób, królik). Unikaj spożywania tłustych wyrobów mięsnych takich jak: wędliny, pasztety, kabanosy, kiełbasa, flaki, parówki, konserwy mięsne, boczek. Są źródłem ogromnej dawki nasyconych kwasów tłuszczowych.
7. Produkty białkowe sycą na dłużej, dlatego dodawaj je do każdego posiłku. Oprócz białka zwierzęcego (nabiał, mięso, ryby, jaja) wybieraj też te roślinne- zwłaszcza nasiona strączkowe, które są niskokaloryczne i zawierają dużo błonnika. W niektórych badaniach wykazały właściwości hamujące apetyt.
8. Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych, tłuszczów utwardzonych typu 'trans' oraz cholesterolu (mięso tłuste, żółtka jaj, majonez, wyroby cukiernicze, słodczyce, złej jakości margaryny, chipsy, fast-foody).

9. Tłuszcze, których używasz na co dzień powinny być olejami roślinnymi. Nie smaż na smalcu, słoninie, boczku. Olej rzepakowy, oliwa z oliwek czy olej lniany są świetnym źródłem kwasów Omega 3 i 6 oraz witamin A, D, E, K.
10. Co najmniej 2 razy w tygodniu spożywaj ryby morskie, które są bogate w kwasy tłuszczowe Omega 3, usprawniające pracę serca, mózgu oraz układu odpornościowego. Takie kwasy mają również silne działanie przeciwzapalne, przeciwzakrzepowe, przeciwnowotworowe i antydepresyjne. Jeśli nie spożywasz ryb konieczna jest suplementacja tych kwasów np. tran.
11. W zdrowej diecie powinny również znaleźć się produkty kiszone i fermentowane takie jak jogurt i kefir czy kapusta kiszona, zakwasy warzywne, naturalnie fermentowane octy. Duża zawartość bakterii mlekowych w tych produktach rozwija i odżywia dobrą florę jelitową, która jest sprzymierzeńcem organizmu w walce z groźnymi chorobami i infekcjami. PAMIĘTAJ! Warzywa kiszone i marynowane mają duże ilości soli dlatego spożywaj je z umiarem.
12. Spożywaj produkty zawierające flawonoidy-roślinne substancje przeciwzapalne, przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe (owoce jagodowe- maliny, jagody, borówki, truskawki; czerwone, żółte i pomarańczowe warzywa owoce; zielone warzywa liściaste i kapustne; jabłka; winogrona; herbata; kawa; soja; kakao; nasiona strączkowe).
13. Codzienna aktywność fizyczna da Ci sporo energii i polepszy nastrój. Wybieraj ćwiczenia dostosowane do Twojego stanu zdrowia. Zalecana dawka ruchu to minimum 150 min tygodniowo oraz wykonywanie przynajmniej 5 tysięcy kroków dziennie.
14. Posiłki spożywaj w spokoju, bez włączonych telefonu i telewizora. Pozwoli Ci się to skupić na jedzeniu i szybciej zorientujesz się, że już jesteś syty.
15. Rzuć palenie papierosów i wyeliminuj inne nałogi.
16. Uśmiechnij się i aktywnie wypoczywaj :)

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:

ŚNIADANIE: chleb pełnoziarnisty, hummus domowy z niską zawartością tłuszczu, papryka, kawa lub herbata bez cukru

2. ŚNIADANIE: kasza gryczana ze szpinakiem, burakami i pomidorami suszonymi, nasiona czarnuszki, woda mineralna

OBIAD: zupa krem z pomidorów z mozzarellą light, dorsz pieczony w folii, ryż brązowy, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z sosem vinegrette (sok z cytryny, ulubione zioła, musztarda), herbata zielona

PODWIECZOREK: owsianka na mleku 1,5% z malinami

KOLACJA: jajko na miękko i surówka z pomidora i ogórka kiszzonego

Tabela 1. Produkty rekomendowane i przeciwwskazane w diecie ubogoenergetycznej

| PRODUKTY i POTRAWY | ZALECANE | PRZECIWWSKAZANE |
|---|--|---|
| PRODUKTY ZBOŻOWE | mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, pieczywo żytnie i mieszane, kasze gotowane al. dente: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al’ dente), ryż brązowy, ryż czerwony– gotowane al. dente, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. | białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, drobne kasze (manna, kukurydziana), ryż biały, potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe. |
| WARZYWA I PRZETWORY | wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone | warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. |
| ZIEMNIAKI I BATATY | bataty: gotowane, pieczone, ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach). | ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku. |
| OWOCE I PRZETWORY | wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach), musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach). | owoce w syropach, owoce kandyzowane, przetwory owocowe z dodatkiem cukru, owoce suszone. |
| NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH | Wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. | produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli. |
| NASIONA, PESTKI, ORZECHY (w ograniczonych ilościach) | wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). | orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone. |
| MIEŚO I PRZETWORY MIĘSNE | z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, galaretki drobiowe. | z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, wędliny mielone, pasztety, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar. |
| RYBY I PRZETWORY RYBNE | wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). | ryby surowe, ryby smażone na tłuszczu, konserwy rybne w oleju. |
| MLEKO I PRODUKTY MLECZNE | mleko i sery twarogowe chude i półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). | mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe, śmietana |
| JAJA I POTRAWY Z JAJ | gotowane, jaja sadzone i jajecznica na parze, omlety bez tłuszczu. | jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. |

| | | |
|---|--|--|
| TŁUSZCZE | masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach) | tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, majonez, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza. |
| DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH) | budyń (bez dodatku cukru), galaretka (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), ciasta biszkoptowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao (w ograniczonych ilościach). | słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne. |
| NAPOJE | woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata bez dodatku cukru, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, napary ziołowe bez dodatku cukru – słabe napary, kawa naturalna, kawa zbożowa – bez dodatku cukru, bawarka bez dodatku cukru, kakao naturalne (bez dodatku cukru), soki warzywne, kompoty (bez dodatku cukru) | napoje wysokosłodzone, soki owocowe, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe |
| PRZYPRAWY | wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, sól (w ograniczonych ilościach), musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), sos sojowy. | kostki rosolowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej. |