

ZALECENIA DIETETYCZNE W OTYŁOŚCI

Otyłość jest przewlekłą chorobą metaboliczną, która polega na nadmiernym i długotrwałym nagromadzeniu tkanki tłuszczowej w organizmie. Stan ten powstaje w wyniku zaburzenia równowagi między ilością energii dostarczanej z pożywieniem a jej wydatkowaniem, co prowadzi do dodatniego bilansu energetycznego. Otyłość nie jest wyłącznie problemem estetycznym, lecz stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Najczęściej rozpoznaje się ją na podstawie **wskaźnika BMI (Body Mass Index)**:

- poniżej 18,5 – niedowaga
- **18,5-24,9 - waga prawidłowa**
- 25,0-29,9 – nadwaga
- powyżej 30 - otyłość (stopnie: I-30-34,9; II-35-39,9; III-40+)

Otyłość prowadzi do wielu poważnych powikłań zdrowotnych, które mogą dotyczyć niemal wszystkich układów organizmu:

- nadciśnienie tętnicze
- choroba niedokrwienna serca
- zawał serca
- udar mózgu
- miażdżyca
- insulinooporność, cukrzyca typu 2
- zaburzenia lipidowe (wysoki cholesterol i trójglicerydy)
- zespół metaboliczny
- obturacyjny bezdech senny
- duszność, zmniejszona wydolność oddechowa
- choroba zwyrodnieniowa stawów
- bóle kręgosłupa
- przeciążenia stawów kolanowych i biodrowych
- ograniczenie sprawności ruchowej
- stłuszczenie wątroby
- kamica żółciowa
- refluks żołądkowo-przełykowy
- zaburzenia miesiączkowania
- problemy z płodnością
- zwiększone ryzyko niektórych nowotworów (np. jelita grubego, piersi, trzonu macicy)
- obniżona samoocena
- depresja

Dieta w czasie redukcji masy ciała powinna być zróżnicowana oraz dopasowana do potrzeb i preferencji żywieniowych pacjenta. Aby stopniowo zredukować masę ciała, z pomocą specjalisty, należy określić indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne z uwzględnieniem deficytu kalorycznego. Zależy ono od wieku, płci, wagi, wzrostu i poziomu aktywności fizycznej. Dieta redukcyjna powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Zmiany należy wprowadzać stopniowo, małymi krokami. Stosowanie zbyt restrykcyjnych diet powodujących szybką utratę masy ciała, może prowadzić do wystąpienia niedoborów pokarmowych, pogorszenia stanu zdrowia.

Cel diety:

- redukcja masy ciała(przez stopniowe ograniczanie energii)
- zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu
- utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta
- ograniczenie uczucia głodu

OGÓLNE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- Posiłki spożywaj regularnie, w spokojnej atmosferze, dokładnie przeżuając każdy kęs.
- Unikaj przejadania się i nie podjadaj między wyznaczonymi posiłkami. Nie pomijaj śniadań. Kolację zjedz 2-3 godziny przed snem.
- Najlepszym sposobem na przyrządzenie posiłków jest pieczenie, grillowanie na grillu elektrycznym, duszenie i gotowanie w wodzie lub na parze. Unikaj smażenia na głębokim tłuszczu.
- Codziennie spożywaj co najmniej 400g warzyw i owoców. Większość z nich powinny stanowić warzywa. Najlepiej spożywaj je na surowo bądź ugotowane al dente. W okresie mniejszej dostępności świeżych produktów sięgaj po mrożonki.
- Głównym źródłem węglowodanów powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe, np. pieczywo pełnoziarniste i razowe, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, kasza gryczana, jęczmienna, pęczak, płatki owsiane, mąka pełnoziarnista.
- Spożywaj 2 porcje ryb tygodniowo, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.
- 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 źródła białka w diecie. Wybieraj nasiona roślin strączkowych, ryby, chude mięso, produkty mleczne do 2% zawartości tłuszczu oraz jaja.
- Wyeliminuj z diety produkty wysokoprzetworzone, takie jak fast food, słone i słodkie przekąski, produkty cukiernicze czy dania instant.
- Ogranicz spożycie soli ze wszystkich źródeł do 5 g dziennie (jednej małej łyżeczki). Możesz zastąpić ją aromatycznymi ziołami. Sól znajduje się w wielu produktach, zwłaszcza w żywności przetworzonej, takiej jak wędliny (szynka, kielbasa), sery, gotowe dania (zupy, sosy w proszku), słone przekąski (chipsy, paluszki), fast foody, konserwy a także kostki rosołowe i mieszanki przypraw.
- 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.
- Wyeliminuj alkohol z diety oraz zrezygnuj z palenia tytoniu.
- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną. 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. Codzienne czynności, takie jak aktywne prace domowe, również przynoszą korzyści dla zdrowia.

Produkty zalecane i niezalecane w diecie redukcyjnej:

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce	wszystkie świeże i mrożone	owoce kandyzowane, w syropach, suszone
Produkty zbożowe	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	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	gotowane, pieczone	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree, smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu

Mleko i produkty mleczne	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	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, camembert, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i przetwory mięsne	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	tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, np. żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsina, kaczka, tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, makrela, łosoś, halibut	ryby w oleju, ryby wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce, smażone na tłuszczu
Jaja	gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z dużą ilością tłustego sosu
Tłuszcze	tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, dobre jakościowo np. margaryny miękkie	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	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, tempeh, makarony z nasion roślin strączkowych	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe z dużą ilością tłuszczu np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe
Orzechy, pestki, nasiona	wszystkie rodzaje, np. włoskie, laskowe, pestki dyni, nasiona słonecznika	Solone, w czekoladzie, karmelu, miodzie, w posypkach, panierkach
Cukier i słodycze, słone przekąski	gorzka czekolada min. 70% kakao, przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy (bez dodatku cukru), słodziki naturalne np. ksylitol, stewia, erytrytol, niskosłodzony dżem, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	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	Woda, kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao bez dodatku cukru, soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach, domowa, niesłodzona lemoniada	napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, czekolada do picia
Przyprawy i sosy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir, mieszanki przypraw bez dodatku soli, domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	sól np. kuchenna, himalajska, morska, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy