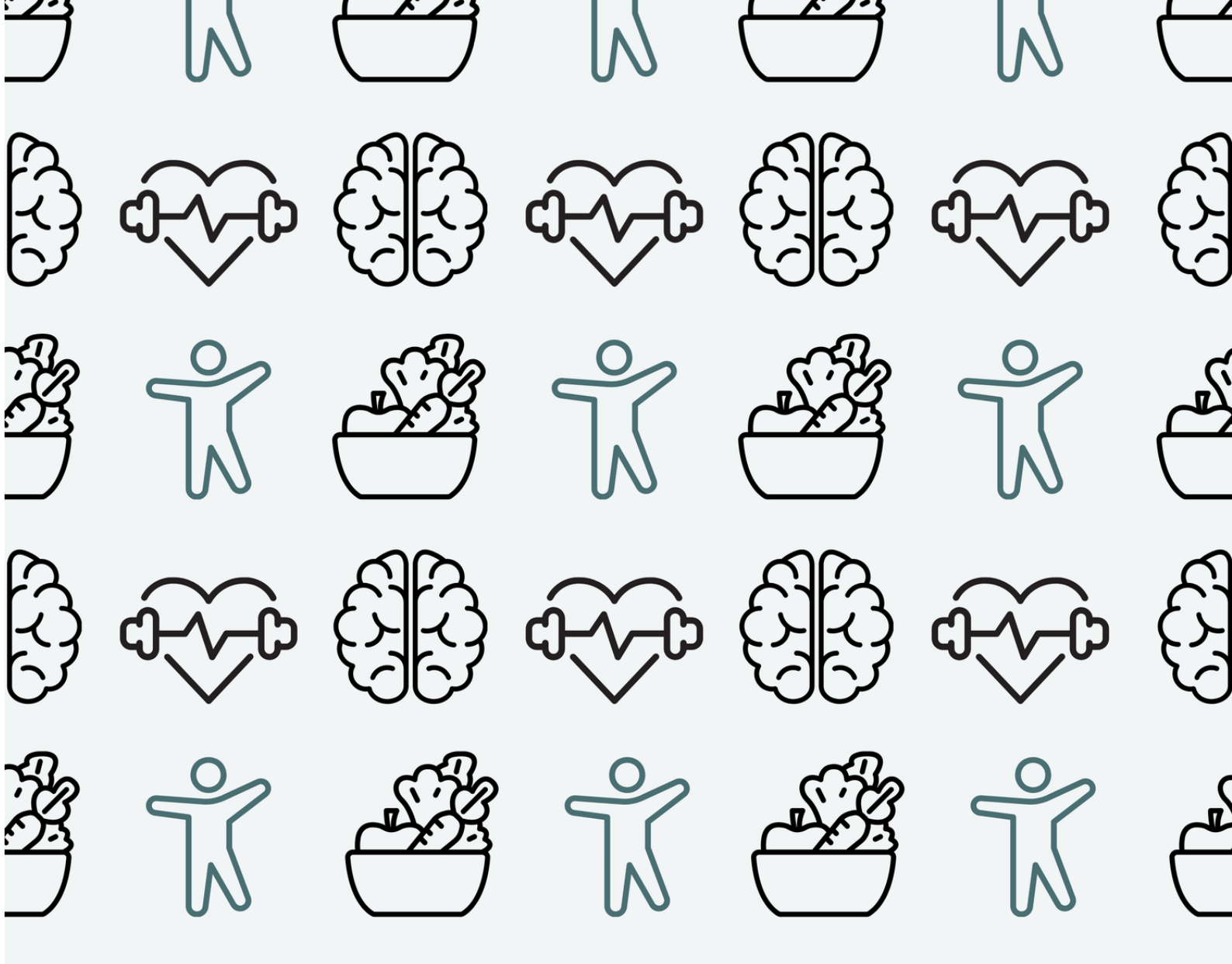




PRZEWODNIK PO DIETOTERAPII NADWAGI I OTYŁOŚCI

mgr Justyna Bajgrowicz-Biegun

Publikacja w ramach badania „Dostosowanie innowacyjnego modelu procedury postępowania z pacjentami z nadwagą i otyłością wprowadzającego holistyczną opiekę pozwalającą na redukcję problemu lub przygotowanie do dalszych etapów postępowania medycznego (balonowanie, operacje bariatryczne)”.

W ramach Projektu "EduLider – wsparcie działań Akademii WSB na rzecz studentów, uczniów i przedsiębiorstw zgodnie z potrzebami zielonej i cyfrowej gospodarki", z Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027, współfinansowanego ze środków Funduszu na rzecz Sprawiedliwej Transformacji.

ZESPÓŁ PROJEKTOWY:

dr n. o zdr. Daria Jorg

mgr Maciej Kaliś

lek. Ewa Wiązania-Gacek

mgr Justyna Bajgrowicz-Biegun

dr n. med. Katerina Muratova

dr n.o zdr. Katarzyna Zborowska

lek. Wojciech Pikiewicz



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

1. Wstęp

Nadwaga i otyłość to choroby przewlekłe, które zwiększają ryzyko wielu poważnych schorzeń – m.in. cukrzycy typu 2, chorób serca, nadciśnienia czy nowotworów. Leczenie nie polega na „szybkiej diecie”, ale na trwałej zmianie stylu życia.

Kluczowym elementem skutecznej terapii jest **konsultacja z dietetykiem**. Pozwala ona ustalić indywidualne cele w zakresie redukcji masy ciała, poprawy stanu zdrowia oraz zmniejszenia lub ustąpienia dolegliwości towarzyszących. Współpraca ze specjalistą daje możliwość dostosowania zaleceń do potrzeb, stylu życia i preferencji pacjenta, co zwiększa szansę na trwałe efekty.

Nie ma jednego uniwersalnego sposobu, który sprawdzi się u każdego pacjenta. Ważne jest indywidualne podejście, uwzględniające wiek, stan zdrowia, tryb życia, motywację, możliwości finansowe i inne indywidualne aspekty życia.



Aby uzyskać największą skuteczność terapii, pacjent powinien być pod opieką multidyscyplinarnego zespołu składającego się z lekarza, dietetyka, psychologa oraz fizjoterapeuty lub specjalisty do spraw aktywności fizycznej.

Celem tego przewodnika jest pomoc w zrozumieniu problemu otyłości i podjęciu skutecznych kroków do poprawy zdrowia.

2. Wprowadzanie zmian

Podstawą dietoterapii nadwagi i otyłości jest **dieta ubogoenergetyczna** – czyli taka, która dostarcza mniej kalorii niż organizm zużywa, aby redukcja masy ciała była bezpieczna i trwała. Taki sposób żywienia nie oznacza jednak głodówki ani restrykcji pozbawiających organizm potrzebnych składników odżywczych. Ważne jest, aby dieta była jednocześnie zbilansowana, sycąca i możliwa do stosowania przez dłuższy czas.

Do rekomendowanych diet zalicza się diety:

- ❖ Śródziemnomorska,
- ❖ DASH,
- ❖ O niskim indeksie glikemicznym.

Zmiana przyzwyczajeń żywieniowych i stylu życia nie jest łatwa. To proces, który wymaga **czasu, cierpliwości i wysiłku**. Wiele osób ma zakorzenione schematy zachowań związane z jedzeniem – np. podjadanie w stresowych sytuacjach, słodzenie kawy czy nieregularne posiłki. Nawyki te kształtowały się latami, dlatego ich modyfikacja również powinna być stopniowa.

Najlepszym sposobem wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych jest stosowanie **metody małych kroków**. Oznacza to wprowadzanie niewielkich, ale konsekwentnych zmian – np. zamiana słodzonego napoju na wodę, dodanie jednej porcji warzyw do obiadu, krótki spacer po pracy zamiast siedzenia przed telewizorem. Małe zmiany, wprowadzane regularnie, składają się na duży efekt. Dzięki temu proces nie jest przytłaczający, a szansa na trwałe utrzymanie nowych nawyków rośnie. Zmiany najlepiej zacząć od tych najłatwiejszych w realizacji, dzięki czemu od początku budujemy poczucie własnej skuteczności, motywując się tym samym do dalszych zmian.

3. Najważniejsze zasady zdrowego odżywiania

3.1. Jedz regularnie – 4–5 posiłków dziennie

Stałe pory posiłków pomagają unikać napadów głodu i podjadania. Najlepiej zachować 3–4 godziny przerwy między posiłkami.

3.2. W każdym posiłku uwzględniaj warzywa i/lub owoce

Warzywa powinny stanowić podstawę diety – dostarczają błonnika, witamin i minerałów. Owoce najlepiej spożywać 1–2 razy dziennie.

3.3. Wybieraj produkty pełnoziarniste

Chleb razowy, kasze, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty – dają dłuższe uczucie sytości i stabilizują poziom glukozy.

3.4. Zadbaj o odpowiednią ilość białka

W każdym głównym posiłku powinno być źródło białka: chude mięso, ryby, jajka, nabiał, strączki. Pomaga to w utrzymaniu masy mięśniowej oraz dają uczucie sytości.

3.5. Ogranicz tłuszcze nasycone i trans

Zamiast smalcu czy margaryn twardych wybieraj oleje roślinne, oliwę, orzechy, awokado. Tłuszcze trans (fast food, słodczyce) najlepiej wyeliminować.

3.6. Dbaj o odpowiedni poziom nawodnienia

1,5–2 litry dziennie to minimum. Najlepiej wybierać wodę, herbaty ziołowe i owocowe bez cukru. Ogranicz napoje słodzone i alkohol.

3.7. Ogranicz sól i produkty wysokoprzetworzone

Sól sprzyja nadciśnieniu, a żywność przetworzona (chipsy, fast food, gotowe dania) często dostarcza nadmiaru kalorii i tłuszczów trans.

3.8. Zadbaj o odpowiednią ilość błonnika

Codziennie sięgaj po warzywa, owoce, pełne ziarna, orzechy i nasiona. Błonnik reguluje pracę jelit, wspiera mikrobiotę i sprzyja uczuciu sytości.

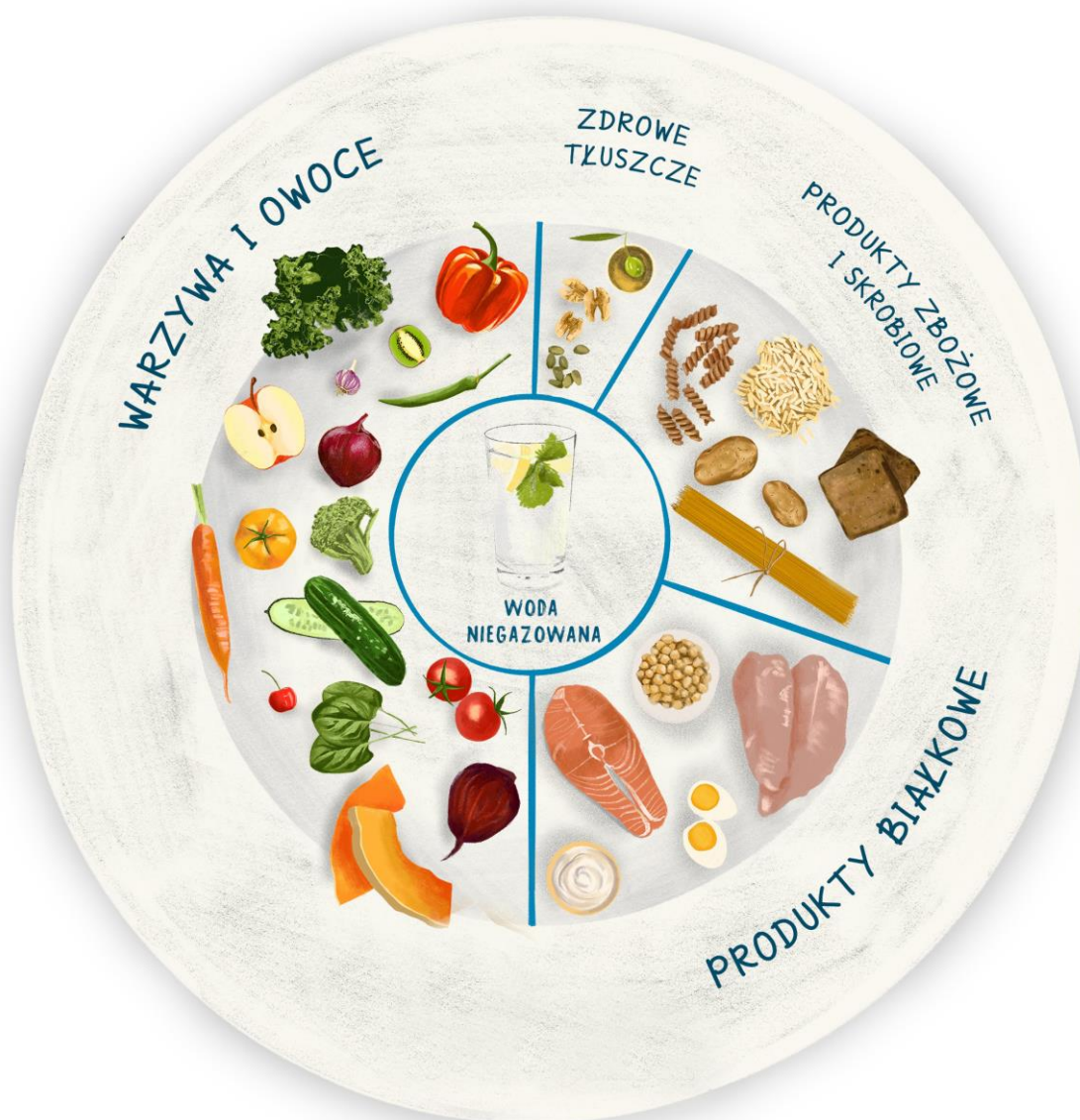
3.9. Dbaj o umiar w słodczych i produktach wysokokalorycznych

Nie musisz ich całkowicie eliminować, ale warto ograniczyć do okazjonalnych porcji. Dobrą strategią jest metoda „małych kroków” – np. zamiana batona na owoc z jogurtem naturalnym i orzechami.

3.10. Korzystaj z zasady „talerza zdrowego żywienia”

Na każdym talerzu połowę powinny stanowić warzywa i owoce, $\frac{1}{4}$ – produkty białkowe (mięso, ryby, rośliny strączkowe), a $\frac{1}{4}$ – produkty zbożowe pełnoziarniste. To prosty sposób na komponowanie posiłków.

4. Talerz zdrowego żywienia



Talerz zdrowego żywienia przedstawia proporcje różnych składników odżywczych, jakie powinny się znaleźć w każdym posiłku. Ważne jest, aby każdy posiłek zawierał w sobie składniki z wszystkich grup pokarmowych. Prawidłowo skomponowany posiłek daje:

- ❖ zapewnienie uczucia sytości i energii do kolejnego posiłku,
- ❖ zmniejsza wahania glikemii, dzięki czemu pacjenci rzadziej mają uczucie "wilczego głodu"- głównie z ochotą na słodkie,
- ❖ odpowiednia podaż błonnika, który ma szereg pozytywnych właściwości, między innymi odpowiadającego za uczucie sytości. Zapobiega również zaparciom.
- ❖ prawidłowe wchłanianie składników pokarmowych, co zapobiega niedoborom pokarmowym
- ❖ mniejsze ryzyko nadpodaży kalorii
- ❖ urozmaicenie pod kątem estetycznym i smakowym

5. Zamienniki niezdrowych produktów

Produkt do ograniczenia	Zdrowsze zamienniki
Sól	świeże i suszone zioła (bazylia, koperek, natka pietruszki, oregano), przyprawy (pieprz, papryka, kurkuma), sok z cytryny, ocet jabłkowy
Vegeta, Maggi, kostki rosołowe	domowy bulion warzywny, suszone warzywa bez soli, naturalne przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie), zioła
Słone przekąski (chipsy, paluszki itp.)	warzywa pokrojone w słupki (marchew, seler, papryka), domowe chipsy warzywne (np. z batatów, buraków, ziemniaków, papryki)
Wędliny	pieczone mięso (np. pierś z indyka, schab), domowy pasztet warzywno-mięsny, pasta z roślin strączkowych (hummus, pasta z soczewicy)
Wyroby garmazeryjne (pierogi, krokiety, naleśniki kupne)	domowe wersje z pełnoziarnistej mąki, z farszem warzywnym lub chudym mięsem, gotowane lub pieczone zamiast smażone
Fast-food	domowe burgery na razowym pieczywie z dodatkiem ulubionych ziół, pieczone frytki z batatów/ziemniaków, sałatki z chudym mięsem i oliwą
Ryby wędzone	świeże ryby, gotowane na parze, grillowane lub pieczone, przyprawiane ziołami i niewielką ilością soli
Gotowe dania w proszku (instant, zupki, sosy)	domowe zupy na świeżych warzywach, gulasze, sosy na bazie passaty pomidorowej, kasze/ryż z dodatkami
Cukier	ksylitol, erytrytol, stewia
Dżemy i konfitury	musy z świeżych owoców, przetwory owocowe z dodatkiem w/w zamienników cukru
Wyroby cukiernicze i piekarnicze	domowe ciasta z mąk razowych z zamiennikami cukru

Jasne pieczywo z mąki oczyszczonej	Pieczywo razowe z przemiału minimum 1850 (mąka pszenna razowa, orkiszowa, żytnia, owsiana, gryczana)
Lody	domowe lody bazujące na jogurtach naturalnych i musach owocowych, z zamiennikami cukru
Słodkie i gazowane napoje	Woda, domowe lemoniady na bazie zamienników cukru, bez dodatku cukru i soków, herbata, napary ziołowe (np. z pokrzywy, czystka, rumianku)
Masło, smalec, słonina, margaryny twarde, olej kokosowy i palmowy	Oleje roślinne: rzepakowy, lniany, sojowy, sezamowy, z orzechów włoskich, z wiesiołka, oliwa z oliwek. Do smarowania pieczywa: guacamole, hummus, pasty warzywne.
Tłuste mięsa (kiełbasy, kabanosy, tłuste wędliny, wieprzowina)	Chude gatunki mięs: drób, królik, cielęcina, wędliny drobiowe
Tłuste sery typu: żółte, topione, pleśniowe	Twaróg (chudy), serek wiejski, mozzarella light
Tłuste śmietany (od 30%)	Chudsze śmietany, jogurty naturalne
Dania smażone	Gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w piekarniku (w rękawie lub w naczyniu żaroodpornym), duszenie z niewielką ilością tłuszczu

6. Jak korzystać z jadłospisu? – Instrukcja dla Pacjenta

Jadłospis, który otrzymujesz, to praktyczne narzędzie, które pomoże Ci wprowadzić zdrowe nawyki i ułatwić proces redukcji masy ciała. Aby w pełni go wykorzystać, zwróć uwagę na poniższe zasady:

❖ Stosuj jadłospis jako przewodnik, a nie sztywny plan

Możesz go traktować jako bazę do nauki zdrowego komponowania posiłków. Nie musisz ściśle trzymać się każdego przepisu – ważne, aby zachować ogólne proporcje i zasady zdrowego odżywiania.

❖ Modyfikuj posiłki, korzystając ze zdrowych zamienników

Jeśli nie masz pod ręką jakiegoś składnika, możesz go zastąpić innym z tej samej grupy produktów (np. kaszę jaglaną – ryżem brązowym, łososią – dorszem, jogurt naturalny – kefirem, chleb orkiszowy chlebem żytnim). Tabelkę zamienników znajdziesz w punkcie 6.1 poniżej.

Warzywa możesz dodawać bez ograniczeń – im więcej, tym lepiej. Mogą one stanowić zamiennik, dodatek lub urozmaicenie potraw.

❖ Zamieniaj dania między dniami

Nie musisz jeść dań w kolejności podanej w jadłospisie. Możesz wymieniać posiłki między dniami, o ile zachowasz ich liczbę i wielkość porcji. Możesz też jeden dzień powielać kilka razy.

❖ Korzystaj z wagi kuchennej

Na początku warto zainwestować w wagę kuchenną i odmierzać składniki zgodnie z przepisem. Dzięki temu nauczysz się lepiej oceniać porcje i stopniowo będziesz mógł przygotowywać posiłki „na oko”.

❖ Pamiętaj o ważnej zasadzie dotyczącej produktów zbożowych

Podana waga produktów takich jak kasza, ryż, makaron czy płatki jest wagą przed obróbką termiczną (czyli przed ugotowaniem).

❖ Dbaj samodzielnie o nawodnienie

Jadłospis nie uwzględnia wszystkich płynów, jakie musisz przyjąć w ciągu dnia. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu i przyjmowaniu minimum 2 (kobieta) lub 2,5 (mężczyzna) litra płynów. Do ilości przyjętych płynów wliczaj posiłki z jadłospisu takie jak koktajle, zupy, herbaty itp.

❖ Dbaj o smak

Przyprawy i zioła stosuj według własnych preferencji smakowych. Wszystkie, z wyjątkiem soli, możesz stosować w dowolnej ilości, natomiast sól ograniczaj do jednej łyżeczki na dobę.

6.1. Tabela zdrowych zamienników

Poniżej znajdują się grupy produktów, które możesz stosować wymiennie, aby danie z jadłospisu dostosować do własnych preferencji smakowych. Jeśli na przykład danie zawiera kefir, to możesz go zawsze zastąpić jogurtem.

Grupa produktów	Możliwe zamienniki
Produkty zbożowe	ryż brązowy ↔ ryż basmati ↔ ryż dziki ↔ kasza gryczana ↔ kasza pęczak ↔ komosa ryżowa ↔ makaron pełnoziarnisty ↔ płatki owsiane
Mięso i ryby	pierś z kurczaka ↔ pierś z indyka ↔ chuda wołowina ↔ dorsz ↔ łosoś ↔ makrela ↔ tuńczyk ↔ jajka
Nabiał	jogurt naturalny ↔ kefir ↔ maślanka ↔ serek wiejski ↔ twaróg półtłusty
Rośliny strączkowe	soczewica ↔ ciecierzycza ↔ fasola ↔ groch ↔ soja ↔ tofu
Warzywa	marchew ↔ papryka ↔ cukinia ↔ brokuł ↔ kalafior ↔ szpinak ↔ ogórek ↔ pomidor
Owoce	jabłko ↔ gruszka ↔ śliwka ↔ brzoskwinia ↔ nektarynka ↔ mandarynka ↔ kiwi ↔ jagody ↔ maliny
Tłuszcze	oliwa z oliwek ↔ olej rzepakowy ↔ olej lniany ↔ orzechy ↔ pestki dyni ↔ nasiona słonecznika ↔ awokado