



ZALECENIA DIETETYCZNE W OTYŁOŚCI

Otyłość jest stanem patologicznie zwiększonego udziału tkanki tłuszczowej w organizmie człowieka, prowadzącym do uszkodzenia czynności i struktury poszczególnych narządów lub układów, zaburzeń biochemicznych i fizjologicznych organizmu oraz problemów socjologicznych i psychologicznych, w efekcie do skrócenia oczekiwanego czasu życia. Jest to najczęściej występująca choroba metaboliczna, powodująca między innymi nadciśnienie tętnicze, cukrzycę typu 2 i wiele innych schorzeń.

Otyłość powstaje w wyniku zaburzenia równowagi energetycznej ustroju, której powstanie jest uwarunkowane różnymi czynnikami etiologicznymi i/lub patogenetycznymi.

Zawartość tłuszczu w ciele jest powiązana także z najczęściej obecnie wykorzystywanym do klasyfikowania otyłości wskaźnikiem masy ciała BMI.

Klasyfikacja masy ciała ze względu na wskaźnik masy ciała dla osób dorosłych (według *World Health Organization*, 2000).

Klasyfikacja masy ciała	BMI*
Ciężkie niedożywienie	< 15
Niedożywienie	15,0 -16,9
Ryzyko niedożywienia	17,0-18,4
Prawidłowa masa ciała	18,5-24,9
Nadwaga	25,0-29,9
Otyłość I stopnia	30,0-34,9
Otyłość II stopnia	35,0-39,9
Otyłość III stopnia	≥ 40,0

$$BMI = \frac{\text{MASA (kg)}}{\text{WZROST (m}^2\text{)}}$$

*BMI- body mass index- wskaźnik masy ciała

Sposób żywienia w czasie redukcji masy ciała powinien być różnorodny i dopasowany do potrzeb i preferencji żywieniowych. Aby stopniowo zredukować masę ciała należy zastosować dietę z deficytem energetycznym (dietę o wartości niższej o ok. 500-800 kcal od zapotrzebowania energetycznego organizmu). Podczas stosowania diety redukcyjnej należy pamiętać, że dieta powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach.

Najważniejsze zalecenia dietetyczne w otyłości

1. Spożywaj posiłki regularnie. Unikaj przejadania się i nie podjadaj między wyznaczonymi posiłkami. Nie pomijaj śniadań. Kolację zjedz 2-3 godziny przed snem. Zazwyczaj zaleca się spożywanie od 4 do 5 małych posiłków. „Jedzenie na sucho” daje uczucie sytości; korzystnie jest więc popijać dopiero po posiłku. Posiłki należy spożywać powoli, żuć pokarm jak najdłużej, dzięki temu mniej się zjada. Posiłki staraj się spożywać bez pośpiechu, w spokojnej atmosferze.

2. Unikaj spożywania produktów wysokoprzetworzonych, takich jak fast food, słone i słodkie przekąski, produkty cukiernicze, dania instant. Pamiętaj, że żywność tego typu określana jest mianem „pustych kalorii”. Zazwyczaj zawiera dużo soli, cukrów prostych, kwasów tłuszczowych nasyconych i typu trans, których nadmiar w diecie ma negatywny wpływ na zdrowie.

3. Ogranicz spożycie soli ze wszystkich źródeł do 5 g dziennie (jednej małej łyżeczki). Zastąp sól aromatycznymi ziołami. Wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej jej zawartości.

4. 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 dodawaj 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. Pamiętaj, że każda dodatkowa porcja warzyw zapewnia korzyści dla zdrowia.

Talerz Zdrowego Żywienia



źródło grafiki: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

5. Pamiętaj, że w prawidłowo zbilansowanej diecie powinny się także znaleźć produkty zbożowe z pełnego przemiału będące głównym źródłem węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego, a także produkty będące źródłem białka, do których zaliczyć możemy drób, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych oraz mleko i jego przetwory.
6. Uzupełnieniem diety powinna być niewielka ilość tłuszczów pochodzenia roślinnego (oleje roślinne oraz produkty takie jak orzechy, nasiona czy pestki). Ważne dla zdrowia jest również ograniczenie spożycia takich produktów jak np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food – zawierają one oprócz dużych ilości soli lub cukru szkodliwe dla zdrowia tzw. tłuszcze trans.
7. W diecie z deficytem energetycznym ważny jest nie tylko, dobór produktów, ich ilość, lecz także sposób przygotowania posiłków. Pamiętaj, że potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze, w szybkowarze, w naczyniu przystosowanym do gotowania bez wody, w kuchence mikrofalowej, w kombiwarze. Potrawy mogą też być duszone bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie, na ruszcie, rożnie, grillu elektrycznym, w garnkach kamionkowych.
8. Pamiętaj, by dbać o nawodnienie. Zaleca się picie dziennie od 1,5 do 2 l płynów, takich jak: woda niegazowana, słaba herbata bez cukru, herbaty ziołowe, herbaty owocowe. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru.

Produkty zalecane i niezalecane w otyłości

Komponując swoją codzienną dietę pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojego menu. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które powinny być podstawą Twojej diety, oraz te które powinny być ograniczone do minimum.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone	Warzywa z dodatkiem tłustych sosów. Surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, cukru.
Owoce	Wszystkie świeże i mrożone	Owoce kandyzowane. Owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem.
Napoje	Woda, napoje bez dodatku cukru:kawa, kawa zbożowa, herbata, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao na chudym mleku. Soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach. Domowa, niesłodzona lemoniada.	Napoje alkoholowe. Wszystkie napoje słodzone cukrem, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, lemoniada z cukrem, napoje energetyzujące, czekolada do picia.
Pieczywo	Chleb razowy, graham, chleb pełnoziarnisty. W ograniczonych ilościach chleb pszenny, pszenno-żytni, pieczywo tostowe	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biszkopt z cukrem, ciastka kruche, ciasta ucierane.
Dodatki do pieczywa	Chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby, jaja faszerowane, jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy chudy, chudy serek homogenizowany, serek twarogowy ziarnisty.	Tłuste wędliny, kiszka, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson,miód, dżemy, marmolady, tłuste sery podpuszczkowe żółte, sery topione, sery pleśniowe, ser feta, sery typu fromage, ser twarogowy tłusty.
Produkty zbożowe	Mąki z pełnego przemiału 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 Dośladzane płatki śniadaniowe, musli. Drobne kasze np. Kuskus, manna, kukurydziana, biały ryż. Jasne makarony np. pszenne, ryżowe.
Ziemniaki	Gotowane Pieczone	Ziemniaki smażone, chipsy ziemniaczane, frytki smażone, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu, pyzy. Ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła.
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 typu brie, camembert. Pełnotłusta mozzarella,serek typu mascarpone.
Mięso, przetwory mięsne i ryby	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, boczek, salami, mielonki. Konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka.

	Ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz.	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	Jaja smażone na dużej ilości tłuszczu, maśle, boczku, smalcu. Jajka z dużą zawartością tłustego sosu.
Tłuszcze	Tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Dobre jakościowo margaryny.	Smalec, słonina, margaryny twarde, oleje tropikalne np. Palmowy.
Nasiona roślin strączkowych	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.	Orzechy solone. Orzechy w czekoladzie, karmelu, miodzie. Orzechy w słonych posypkach, orzechy w 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.
Zupy i sosy gorące	Zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych. Zabelane mlekiem do 2% tłuszczu lub jogurtem np. zupa jarzynowa, pomidorowa, barszcz, chudy rosół itp.	Zup esencjonalne na tłustych wywarach mięsnych. Zupy zabelane śmietaną, z dodatkiem zasmażki. Zupy typu instant. Zupy owocowe z cukrem, sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie. Gotowe sosy z torebki.
Przyprawy	Łagodne, jak: sok z cytryny, kwas mlekowy, kwas cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, bazylia, oregano, kurkuma, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir. Mieszanki przypraw bez dodatku soli.	Sól np. Kuchenna, himalajska, morska. Mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli. Kostki rosółowe. Płynne przyprawy wzmacniające smak.

Literatura:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo PZWŁ, Warszawa 2021.
2. Włodarek D.(red.), Lange E.(red.), Współczesna dietoterapia. Wydawnictwo PZWŁ, Warszawa 2023
3. <https://ncez.pzh.gov.pl/zdrowe-odchudzanie/jaka-dieta-w-otylosci-zalecenia-i-jadlospis-do-pobrania/>