

Otyłość






Otyłość jest chorobą przewlekłą odznaczającą się patologicznie zwiększonym udziałem tkanki tłuszczowej, co prowadzi do zaburzenia czynności organizmu oraz problemów psychologicznych i socjologicznych, a tym samym do zwiększenia ryzyka zachorowalności i skrócenia oczekiwanego czasu życia. Otyłość jest uznawana za najważniejszą przewlekłą chorobę niezakaźną.








Zalecenia dietetyczne:

1. Spożywaj niewielkie objętościowo i mało kaloryczne posiłki o regularnych porach (4-5 posiłków, co 3-4 godziny).
2. Ogranicz jedzenie wieczorne i nocne – większą część posiłków spożyj w pierwszej połowie dnia.
3. Śniadanie spożywaj maksymalnie godzinę po wstaniu. Nie pomijaj pierwszego posiłku. Kolację zjedz 3-4 godziny przed snem.
4. Unikaj przejadania się i podjadania między wyznaczonymi porami posiłków.
5. Posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze pozwalającej na dokładne przeżuwanie kęsów pożywienia – odczucie sytości pojawia się dopiero po pewnym czasie od zakończenia jedzenia.
6. Unikaj nadmiernego spożywania tłuszczu i cukru w postaci tłustych mięs, pełnotłustych produktów mlecznych, słodczy.
7. Komponuj posiłki tak, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa.
8. Wybieraj chude mięsa i wędliny. Minimum 2 razy w tygodniu mięso zastąp rybami, a minimum raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych.
9. Tłuszcze spożywaj w postaci surowej, jako np. dodatek do surówek. Unikaj smażenia z dodatkiem tłuszczu. Dobrym źródłem tłuszczu są oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki, awokado.
10. Wypijaj minimum 1,5 litra płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).
11. Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej. Regularny wysiłek fizyczny powinien obejmować codzienne czynności podczas domowych zajęć (np. sprzątanie, wynoszenie śmieci, ograniczenie czasu oglądania telewizji), przemieszczanie się (np. wchodzenie po schodach zamiast korzystania z windy, przejście trasy jednego przystanku autobusowego wysiadając wcześniej lub jadąc dalej, chodzenie lub rower zamiast jazdy samochodem), a także ćwiczenia planowane o umiarkowanej intensywności. Te ostatnie powinny trwać co najmniej 30 minut możliwie codziennie. Przykładowymi ćwiczeniami ogólnokondycyjnymi są: szybki marsz, trucht, aerobik, gimnastyka, gry zespołowe (np. siatkówka), badminton, tenis, taniec. W przypadku problemów związanych z aparatem ruchu zaleca się wykonywanie ćwiczeń odciążających stawy kończyn dolnych, np. pływanie, ćwiczenia w wodzie czy jazda na rowerze. Rodzaj i intensywność ćwiczeń powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb, możliwości i upodobań.
12. Pamiętaj, że spadek masy ciała powinien być stopniowy i łagodny. Zbyt szybka utrata masy ciała może prowadzić do pogorszenia samopoczucia i utraty motywacji, a tym samym ponownego przytycia. Sposób żywienia w czasie odchudzania powinien być różnorodny a dieta dostarczać wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach.

Produkty zalecane i niezalecane w otyłości

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe 	Pieczywo pełnoziarniste, pieczywo razowe, pieczywo typu graham, kasze gruboziarniste (np. gryczana, jaglana, pęczak, jęczmienna), ryż brązowy, płatki zbożowe (np. owsiane, żytnie, jęczmienne, orkiszowe, z amarantusa), makaron razowy, mąki pełnoziarniste.	Białe pieczywo, chleb tostowy, pieczywo typu gotowe bułki do hamburgerów, bułki maślane, drobne kasze (szczególnie rozgotowane), biały ryż, jasny makaron.
Warzywa i przetwory warzywne 	Świeże warzywa, np. sałata, cykoria, ogórek, rzodkiewka, pomidor, papryka, szpinak, boćwina, szczaw, brokuły, kalafior, kalarepa, brukselka, dynia, fasolka, groszek zielony, jarmuż, kapusta, marchew, por, rzepa, pietruszka, seler. Warzywa kiszzone, mrożone, konserwowe, ziemniaki gotowane (bez dodatków).	Ziemniaki w postaci puree, smażone, frytki.
Owoce i przetwory owocowe 	Owoce świeże, mrożone.	Owoce kandyzowane, owoce z puszki, owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	Wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób, groch. Mąka sojowa, napoje sojowe.	Brak.
Nasiona, pestki, orzechy i ich przetwory 	Wszystkie są zalecane (bez dodatków), np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia.	Orzechy solone, w karmelu.
Mięso, ryby, jaja i ich przetwory 	Chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik), chudy drób bez skóry (np. kurczak, indyk), chuda wieprzowina (w ograniczonych ilościach). Ryby chude (np. dorsz, mintaj, leszcz, morszczuk, pstrąg, soła, sandacz, flądra, tuńczyk) i tłuste (np. łosoś, śledź, makrela, sardynka). Chude wędliny, np. szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa, pieczone mięso (własnej produkcji). Jaja gotowane, sadzone, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omlet.	Tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina), tłusty drób (np. kaczka, gęś), mięso peklowane. Tłuste wędliny i wędliny podrobowe (np. kaszanka, pasztet, pasztetowa, mortadela, salceson). Mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne, konserwy rybne w oleju. Jaja smażone w tradycyjny sposób (z dodatkiem smalcu, boczku itp.), jaja w majonezie.
Produkty mleczne 	Mleko (0-2%), niskotłuszczowy jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser biały (chudy lub półtłusty).	Mleka smakowe, jogurty owocowe, jogurty z dodatkami czekoladowymi, smakowe serki homogenizowane, ser biały tłusty, ser żółty, ser topiony, ser pleśniowy, mleko w proszku.

Produkty zalecane i niezalecane w otyłości

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Tłuszcze 	Oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek), miękkie margaryny wysokogatunkowe, masło.	Margaryna, smalec, majonez.
Cukier, desery i słodczyce 	Sorbety i musy owocowe (bez cukru), jogurt naturalny z owocami zalecanymi (samodzielnie przyrządzony), koktajle owocowe lub owocowo-warzywne.	Cukier, miód, dżem, wszystkie słodczyce, ciasta, pączki, faworki, torty, ciasta z kremem lub bitą śmietaną, tłuste ciasta (np. francuskie), chałwa, lody, słone przekąski (np. chipsy, paluszki, krakersy).
Napoje 	Woda mineralna, soki warzywne i owocowe (mogą być rozcieńczone), domowa lemoniada, kawa, kawa zbożowa, herbata, herbaty owocowe, napary ziołowe, kompoty, kakao – wszystkie niesłodzone.	Wody smakowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyczne, czekolada do picia, napoje alkoholowe.
Potrawy 	Zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych. Mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych. Kasze i makarony zalecane ugotowane na sypko (nie rozgotowywać!).	Zupy na tłustych wywarach, zupy w proszku, zupki chińskie, kluski, pyzy, krostki, żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki), gotowe dania w słoikach, mięsa i ryby w panierce.
Techniki kulinarne 	Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, grillowanie, pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu, smażenie bez dodatku tłuszczu.	Smażenie z dodatkiem tłuszczu/boczku.



Przykładowy jadłospis jakościowy w otyłości

ŚNIADANIE:

Kanapki z wiosennym twarogiem i pomidorem

- twaróg chudy
- jogurt naturalny 2% tłuszczu
- rzodkiewka
- szczypiorek
- chleb razowy
- pomidor

II ŚNIADANIE:

Jogurt z owocami i orzechami

- jogurt naturalny
- orzechy, np. włoskie, laskowe, migdały
- owoc, np. brzoskwinia, nektarynka, truskawki

OBIAD:

Pieczony filet z dorsza z kaszą gryczaną, surówką i fasolką szparagową

- filet z dorsza
- przyprawy, np. czosnek, majeranek, bazylia
- kasza gryczana
- fasolka szparagowa
- surówka: kapusta pekińska, marchew, ogórek, rzodkiewka, sos vinegret (oliwa z oliwek, sok z cytryny, pieprz)

PODWIECZOREK:

Kokosowy budyń jaglany z owocami

- kasza jaglana
- mleko 1,5% tłuszczu
- wiórki kokosowe
- banan
- owoce jagodowe (np. maliny, borówki, czarne jagody, truskawki)



Przykładowy sposób podania, fot. freepic.com

KOLACJA:

Sałatka kalafiorowa

- kalafior
- jajko ugotowane
- pomidor
- papryka
- cebula
- szczypiorek
- jogurt naturalny 2% tłuszczu
- czosnek, pieprz
- chleb razowy

Zapraszamy do Centrum Dietetycznego Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie www.poradnia.ncez.pl i weź zdrowie w swoje ręce!

Bibliografia:

1. Białkowska M. Otyłość. [W]: Jarosz M (red). Praktyczny podręcznik dietetyki. Wydawnictwo Instytutu Żywności i Żywienia, Warszawa, 2010, s. 335-341.
2. Lange E. Dietoterapia i dietoprofilaktyka otyłości. [W]: Włodarek D, Lange E, Kozłowska L, Głąbska D. Dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2014, s. 252-290.
3. Plewa A, Markiewicz A. Aktywność fizyczna w profilaktyce i leczeniu otyłości. Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii, 2006, 2(1): 30-37.
4. Polskie Towarzystwo Dietetyki. Standardy leczenia dietetycznego otyłości prostej u osób dorosłych. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Dietetyki. Dietetyka, 2015, 8: 5-18.
5. Przybylska D, Kurowska M, Przybylski P. Otyłość i nadwaga w populacji rozwojowej. Hygeia Public Health, 2012, 47(1): 28-35.