

# DIETA W OTYŁOŚCI

Opracowała: diet. T. Korab

Główną przyczyną nadwagi i otyłości (w ok. 95 %) jest nadmierne spożycie energii w stosunku do potrzeb organizmu oraz zbyt mała aktywność fizyczna.

Szczególnie niebezpieczna dla zdrowia jest otyłość brzuszna („typu jabłko”) związana z nadmiarem tkanki tłuszczowej wewnątrzbrzusznej.

Otyłość brzuszna prowadzi do wielu zaburzeń metabolicznych i powikłań chorobowych, takich jak: cukrzyca typu 2, zaburzenia czynności serca, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, choroby stawów, kamica pęcherzyka żółciowego, zaburzenia hormonalne, komplikacje ze strony układu oddechowego.

## Aby skutecznie schudnąć należy:

1. Zredukować spożycie energii.
2. Zmienić nawyki żywieniowe.
3. Zwiększyć aktywność fizyczną.

Rozsądnie prowadzona dieta odchudzająca powinna powodować ubytek masy ciała nie większy niż 0,5 – 1 kg tygodniowo. Aby to osiągnąć, należy ograniczyć podaż energii o 500 – 1000 kcal dziennie.

Dieta nie powinna jednak zawierać mniej niż 1000 kcal i nie powinna być również zbyt restrykcyjna.

Odchudzanie powinno opierać się na systematycznych, konsekwentnych i stałych działaniach polegających na zmianie stylu życia oraz sposobu odżywiania. Pozwoli to uniknąć niepożądanego efektu jojo.

Kilka prostych zasad oraz zmiana nawyków żywieniowych mogą przyczynić się do sukcesywnej, ale trwałej utraty masy ciała. Już 10 % - owy ubytek masy ciała pozwoli odczuć pozytywne rezultaty odchudzania w postaci poprawy stanu zdrowia i samopoczucia.

## **PODSTAWOWE ZASADY DIETY**

1. Należy ograniczyć spożycie tłuszczu do 25 % zapotrzebowania energetycznego. Produkty tłuszczowe stymulują łaknienie. Ponieważ prawie połowa tłuszczu przez nas spożywanego znajduje się w produktach białkowych takich jak: mięso, ryby, sery, mleko, jaja, dlatego spożywając te produkty należy wybierać takie, które mają niższą zawartość tłuszczu, albo usuwać z nich widoczny tłuszcz np. z mięsa czy wędlin, zbierać tłuszcz pływający na powierzchni zup czy sosów.
2. Zamiast mięsa wieprzowego jeść więcej ryb i drobiu (bez skóry), mięso gotować lub piec w folii czy na grillu elektrycznym zamiast smażyć.
3. Unikać kielbas, pasztetów, podrobów (znajduje się w nich największa ilość tłuszczu). Z wędlin stosować tylko chude gatunki, najlepiej drobiowe (kurczak, indyk).
4. Spożywać mleko niskotłuszczowe (najlepiej o zawartości 0,5 % tłuszczu), chude twarogi i jogurty, z serów żółtych wybierać tłuste, a nie pełnotłuste (należy znacznie ograniczyć spożycie tych ostatnich).
5. Zamiast śmietany do zup i sosów stosować jogurt naturalny lub kefir. Zupy tradycyjne, zagęszczane mąką i zabielaone śmietaną, najlepiej zastąpić zupami czystymi (barszcz czerwony czysty, pomidorowa czysta, wywar z warzyw, chudy rosół) lub zamiast zupy wypijać soki warzywne ( np. z marchwi, selera, wielowarzywny, pomidorowy ).
6. Masło do smarowania pieczywa zastąpić margaryną roślinną lub nie smarować wcale. Wybierać niskotłuszczowe margaryny roślinne o zawartości tłuszczu mniej niż 50%.
7. Z tłuszczów dozwolonych w diecie stosować oleje roślinne lub oliwę z oliwek, jako dodatek do surówek.
8. Unikać stosowania tłustych zawieszistych sosów do mięs, makaronów, kasz.
9. Zamiast majonezów do sałatek stosować sosy jogurtowe lub, w ograniczonej ilości, majonez niskotłuszczowy.
10. Unikać dań typu fast- food (zapiekanki, hamburgery, pizza, frytki)
11. Ograniczyć spożycie słodczy (ciast z kremem, czekolad, lodów, dżemów, miodu).
12. Unikać chipsów, paluszków, słonych orzeszków.
13. Wybierać napoje nie gazowane, nie słodzone, najlepiej nie gazowaną wodę mineralną, herbatę, rozcieńczone soki owocowe o niskiej zawartości cukru. Osoby, którym trudno zaakceptować gorzki smak wypijanych napojów mogą stosować słodziki takie, jak np. stewia lub zamienniki cukru, np. ksylitol do chwili przyzwyczajenia. Osoby zdrowe, bez współistniejącego nadciśnienia tętniczego, obrzęków powinny wypijać 1,5 – 2 litry płynów dziennie a w dni upalne lub w czasie wzmożonego wysiłku fizycznego jeszcze więcej. Przynajmniej połowę powinna stanowić nie gazowana woda mineralna.
14. Wybierać produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego: pieczywo razowe, grube kasze, ciemny ryż, warzywa i owoce, najlepiej w postaci surowej. Błonnik daje uczucie sytości na dłużej, reguluje pracę jelit (błonnik nierozpuszczalny), ma wpływ na obniżenie poziomu cukru i cholesterolu we krwi (błonnik rozpuszczalny).
15. Unikać alkoholu (alkohol jest prawie tak samo kaloryczny jak tłuszcz, ponad to alkohol wzmacnia apetyt).

## ZMIANA NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

1. Jedz o ściśle ustalonych porach dostosowanych do Twojego trybu życia i pracy. Staraj się jeść częściej, za to mniejsze objętościowo posiłki ( 4 – 5 razy dziennie ).
2. Nie wychodź z domu bez śniadania, najczęściej jest to zapas energii na większą część dnia.
3. Do pracy zabieraj ze sobą II śniadanie w postaci niskokalorycznej przekąski (np. jogurt naturalny z musli, kanapka z chudą wędliną i liściem sałaty, sałatka itp.). Pozwoli Ci to uniknąć napadów głodu i zjadania przypadkowych wysokokalorycznych posiłków w postaci pizzy, zapiekanki, frytek, hamburgera czy pączka lub drożdżówki.
4. Jedz wolno, w spokoju, długo żując każdy kęs. Dzięki temu mniej zjesz. Pamiętaj, że uczucie sytości pojawia się dopiero po około 15 minutach jedzenia.
5. Nie popijaj podczas jedzenia, możesz pić między posiłkami lub po posiłku.
6. Nie dojadaj między posiłkami.
7. Stosuj mniejsze talerze. Nakładaj na talerz od razu całą porcję, unikaj dokładania potraw. Nie zjadaj resztek.
8. Gdy jesteś bardzo głodny, przed posiłkiem wypij szklankę wody lub zjedz owoc.
9. Nie najadaj się do syta, zaprzestań jedzenia, gdy jesteś jeszcze trochę głodny.
10. Oddziel jedzenie od innych czynności, nie jedz podczas oglądania telewizji lub czytania książki.
11. Wybierając się na zakupy, nie wychodź z domu głodny, uchroni Cię to od kupienia wielu rzeczy, których wcześniej nie zamierzałeś kupić (np. batonik, pączek, pizza).
12. Przed wyjściem rób listę zakupów i wybieraj tylko te produkty, które wcześniej zaplanowałeś.
13. W sytuacjach, kiedy jesteś zdenerwowany, nie staraj się rozładować napięcia jedząc. Znajdź inny sposób na odreagowanie (np. czytanie książki, spacer, wysiłek fizyczny, słuchanie muzyki, rozmowa).
14. Kolację jedz przed 20.00. Później przemiana materii jest wolniejsza, żołądek potrzebuje aż 4 godzin na strawienie tłuszczu, prawie nie spala się już kalorii.
15. Unikaj spożywania alkoholu. Alkohol nie zawiera żadnych wartości odżywczych, a jedynie dużą ilość kalorii, które organizm szczególnie łatwo przetwarza w tłuszcz. Alkohole wytrawne nie zawierają cukru, jednak są wysokokaloryczne - 1 g czystego alkoholu dostarcza 7 kcal. ( 100 ml wina to 84 kcal, 50 ml wódki to 140 kcal, 500 ml piwa to 256 kcal).
16. Staraj się ważyć 1 raz w tygodniu. Pozwoli to szybciej zauważyć zwolnienie tempa odchudzania, lub powtórny przyrost masy ciała oraz odpowiednio wcześniej zareagować wprowadzając ewentualne zmiany w dotychczasowej diecie lub zwiększyć nieco wysiłek fizyczny, który powinien być nieodłącznym elementem procesu odchudzania.

Nieodłącznym elementem procesu odchudzania, oprócz ograniczenia spożycia energii oraz zmiany nawyków żywieniowych, powinien być umiarkowany, ale systematyczny **wysiłek fizyczny** podejmowany przynajmniej 3 – 4 razy w tygodniu np. w formie spaceru, marszu, jazdy na rowerze, pływania, gier zespołowych, np. siatkówka itp.

## PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE (W/g Ciborowska H., Rudnicka A.)

### NAPOJE

#### WSKAZANE

Mleko chude 2% lub mniej, jogurt chudy, kefir chudy, koktajl mleczno-owocowy bez cukru, woda przegotowana, woda mineralna nie gazowana, herbata czarna, zielona, ziołowa, owocowa, bez cukru, soki warzywne, owocowe, napoje light.

W ograniczonej ilości słaba kawa naturalna bez cukru.

#### PRZECIWWSKAZANE

Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, koktajle ze śmietanką, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi-cola z cukrem.

### PIECZYWO

#### WSKAZANE

Chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chleb chrupki.

W ograniczonej ilości: chleb pszenny, pszenno-żytni, bułeczki, rogale, bagietki, tostowe.

#### PRZECIWWSKAZANE

Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane.

### DODATKI DO PIECZYWA

#### WSKAZANE

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.

W ograniczonej ilości: ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, serek topiony, masło, margaryna, paszтет z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bezcukrowe, śledzie.

#### PRZECIWWSKAZANE

Tłuste wędliny, kiszka, paszтетowa, konserwy mięsne, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, pełnotłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty

## **ZUPY I SOSY GORĄCE**

### **WSKAZANE**

Jarzynowe, czyste np. pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, chudy rosół.

W ograniczonej ilości: zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, koperkowa, kalafiorowa, barszcz czerwony zabelany, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik.

Sosy na wywarach warzyw: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, chrzanowy, owocowy  
**PRZECIWWSKAZANE**

Zupy na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażką, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem.

Sosy: zawiesziste, tłuste, esencjonalne, słodkie.

### **DODATKI DO ZUP**

W ograniczonej ilości: ryż brązowy, grzanki, kasze, lane ciasto, makaron, ziemniaki, fasola, groch.

### **PRZECIWWSKAZANE**

Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkopty.

## **MIĘSO, DRÓB, WĘDLINY**

### **WSKAZANE**

Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk.

Chude ryby: dorsz, szczupak, sandacz, morszczuk, mintaj.

Potrawy pieczone w folii, na grillu, w kombiwarze, duszone bez tłuszczu.

W ograniczonej ilości: mięsa krwiste (wołowina, konina, polędwica wieprzowa).

### **PRZECIWWSKAZANE**

Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki.

Ryby tłuste: węgorz, łosoś.

Potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób.

## **POTRAWY PÓLMIĘSNE I BEZMIĘSNE**

### **WSKAZANE**

Budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem.

W ograniczonej ilości: budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem.

### **PRZECIWWSKAZANE**

Potrawy z dodatkiem cukru np. knedle, naleśniki, pierogi, potrawy smażone.

## **WARZYWA**

### **WSKAZANE**

Wszystkie z wyjątkiem zalecanych „w ograniczonej ilości”.

Warzywa niskowęglowodanowe: pomidory, ogórki, sałata zielona, kalafior, kapusta, papryka, rzodkiewki, szpinak, szparagi, cukinia.

W ograniczonej ilości: groch, fasola, groszek zielony konserwowy, kukurydza.

### **PRZECIWWSKAZANE**

Stare, surówki i warzywa z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru.

## **ZIEMNIAKI**

W ograniczonej ilości: gotowane w całości, puree ziemniaczane, pieczone.

### **PRZECIWWSKAZANE**

Smażone, chipsy, frytki, placki ziemniaczane.

## **OWOCE**

### **WSKAZANE**

Grejpfruty, jabłka, wiśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy.

W ograniczonej ilości: winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone.

### **PRZECIWWSKAZANE**

Owoce w syropach, kompoty i sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i z cukrem.

## **DESERY**

### **WSKAZANE**

Kompoty, kisiele, galaretki słodzone słodzikiem, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą, sernik na zimno ze słodzikiem, surówki owocowe, desery mleczne.

W ograniczonej ilości: ciasta z małą zawartością tłuszczu ze słodzikiem.

### **PRZECIWWSKAZANE**

Wszystkie desery z cukrem, miodem, z dużą zawartością tłuszczu i cukru np. torty, pączki, faworki, chałwa, czekolada, orzechy.

## **PRZYPRAWY**

### **WSKAZANE**

Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, wanilia, cynamon, koperek, pietruszka zielona, czosnek, cebula, jarzynka, kminek, majeranek, bazyli.

W ograniczonej ilości: gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, ocet winny, curry, tymianek, oregano, vegeta.

### **PRZECIWWSKAZANE**

Bardzo ostre, papryka ostra, ocet, chili, musztarda, pieprz.