



DIETA

Jest to sposób żywienia człowieka, styl życia, oparty na zasadach nauki o żywieniu, charakteryzujący się doбором odpowiedniej jakości, ilości i różnorodności pokarmów, dostosowany do potrzeb organizmu.

ŹRÓDŁA WĘGLOWODANÓW, BIAŁKA I TŁUSZCZU W DIECIE

Najlepsze źródła węglowodanów w diecie

1. Produkty pełnoziarniste – pieczywo żytnie, płatki owsiane, makaron pełnoziarnisty, grube kasze, ryż pełnoziarnisty
2. Warzywa
3. Owoce

Najlepsze źródła białka w diecie

1. Mięso – pierś z indyka, pierś z kurczaka, wołowina
2. Nabiał i jaja – jogurt, kefir, maślanka, ser twarogowy, mleko, jajka
3. Ryby i owoce morza – łosoś, tuńczyk, śledź, dorsz, pstrąg, krewetki, halibut
4. Nasiona roślin strączkowych – soczewica, ciecierzycy, fasola, tofu

Najlepsze źródła tłuszczu w diecie

1. Orzechy – orzechy włoskie, orzechy laskowe, orzechy brazylijskie, orzechy nerkowca, migdały
2. Tłuszcze roślinne – oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, olej słonecznikowy



DLACZEGO NADMIERNA MASA CIAŁA JEST DLA NAS SZKODLIWA?

Nadmierna masa ciała ze względu na narastające rozpowszechnienie stanowi duży problem społeczny. Światowa Organizacja Zdrowia zaliczyła otyłość do epidemii naszych czasów. Według Grzywacz (2014) otyłość to stan patologicznego zwiększenia ilości tkanki tłuszczowej jako składowej całości organizmu. Może powodować uszkodzenie czynności i struktury poszczególnych narządów i układów, które zwiększają ryzyko skrócenia średniego oczekiwanego okresu życia. Jest to choroba, która nawet bez objawów patologicznych, zagraża w miarę przedłużania się jej trwania, rozwojem uszkodzeń narządowych i ogólnych w przyszłości. Główną jej przyczyną są zmiany w stylu życia, mała aktywność fizyczna oraz nieprawidłowe nawyki żywieniowe. Problem otyłości występuje w każdej grupie wiekowej, niezależnie od płci i pochodzenia. Wieloletnia nadwaga zmierza do wyniszczenia organizmu ludzkiego poprzez zgromadzenie zbyt dużej ilości tkanki tłuszczowej, prowadzi do upośledzenia czynności organizmu i jest przyczyną bardzo wielu chorób takich jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, miażdżyca, choroby sercowo-naczyniowe, kamienice żółciową czy stłuszczenie wątroby.

BMI

Znanych jest wiele metod do oceny nadwagi czy otyłości. Najczęściej używanym i stosowanym wskaźnikiem jest BMI (Body Mass Index).

$$\text{Wskaźnik BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{[\text{wysokość ciała (m}^2\text{)}]}$$

Na jego podstawie można ocenić stan odżywienia danej osoby: czy jest niedożywiona (gdy tkanki tłuszczowej jest za mało), czy ma nadwagę lub otyłość (gdy tkanki tłuszczowej jest w nadmiarze). Na podstawie wskaźnika BMI nie możemy określić ilości tkanki tłuszczowej w organizmie.

Otrzymaną wartość interpretujemy dla dorosłych zgodnie z klasyfikacją WHO.



Tabela. Interpretacja wskaźnika BMI wg WHO (2011)

ZAKRES BMI	RYZYO ROZWOJU CHORÓB, STANU NIEDOŻYWIENIA I PRZEDWCZESNYCH ZGONÓW
<16	III stopień szczupłości (poważne niedożywienie)
16,00 – 16,99	II stopień szczupłości (zwiększone niedożywienie)
17,00 – 18,49	I stopień szczupłości (umiarkowane niedożywienie)
18,50 – 24,99	Wartości prawidłowe, najmniejsze ryzyko
25,00 -29,9	Nadwaga
30,00 – 34,99	I stopień otyłości (umiarkowane ryzyko)
35,00 -39,99	II stopień otyłości (zwiększone ryzyko)
>40	III stopień otyłości (poważne ryzyko)

CO TO JEST PPM, PAL, CPM

PPM – jest to taki poziom zapotrzebowania na energię, która wystarcza człowiekowi na zachowanie podstawowych funkcji życiowych, takie jak oddychanie, praca serca, funkcje mózgu, utrzymanie temperatury ciała i inne procesy chemiczne.

PPM jest indywidualny i zależy od wielu czynników, takich jak: wiek, płeć, wzrost, masa ciała.

Do obliczenia PPM możemy wykorzystać wzór Harrisa-Benedicta

PPM (kobiety) = $655,1 + (9,563 \times \text{masa ciała [kg]}) + (1,85 \times \text{wzrost [cm]}) - (4,676 \times [\text{wiek}])$

PPM (mężczyźni) = $66,5 + (13,75 \times \text{masa ciała [kg]}) + (5,003 \times \text{wzrost [cm]}) - (6,775 \times [\text{wiek}])$



PAL – jest to współczynnik aktywności fizycznej, dopasowujemy go do swojej dziennej aktywności fizycznej.

- 1,25 – leżący w łóżku (brak aktywności zawodowej, chory, leżący)
- 1,4 – 1,5 – mało aktywny (lekka aktywność, praca siedząca, którego aktywność związana jest z obowiązkami domowymi lub trenujący 1-2 razy w tygodniu)
- 1,6 – umiarkowanie aktywny (średnia aktywność, praca siedząca, trenujący około 2-3 razy w tygodniu)
- 1,75 -1,8 – aktywny (wysoka aktywność, pracownik fizyczny, trenujący około 3-4 razy w tygodniu lub praca siedząca, trenujący 4-5 razy w tygodniu)
- 2 – 2,3 - bardzo aktywny (zawodowy sportowiec, trenujący minimum 6 godzin tygodniowo lub osoba pracująca bardzo ciężko fizycznie)

CPM – jest to całkowita przemiana materii, czyli całodobowy wydatek energetyczny człowieka związane z jego normalnym funkcjonowaniem w środowisku i pracą zawodową.

$$\text{CPM} = \text{PPM} \times \text{PAL}$$



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



Rycina. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej (https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramidaizz_dorosl.pdf)



TALERZ ŻYWIENIOWY

Obecnie od października 2020 roku, zasady żywienia zostały zawarte w formie Talerza żywieniowego, opracowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego w 2020 roku (<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia>). Skierowany jest on do dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych. Powstał po to, aby każda osoba wiedziała jak w praktyce komponować każdy swój posiłek. Modelowy talerz obrazuje proporcje pomiędzy poszczególnymi grupami zalecanych produktów spożywczych.



Rycina. Talerz żywieniowy (<https://ncez.pl/upload/nowe-zalecenia-zywniowe.pdf>)



Główne zalecenia zdrowego żywienia zawarte w Talerzu żywieniowym są następujące:

- spożywanie głównie warzyw i owoców,
- spożywanie produktów pełnoziarnistych np. kasze, płatki, makarony i pieczywo,
- spożywanie produktów będących źródłem białka, takich jak: jogurty, kefiry, mięso, ryby, jaja, sery oraz nasiona roślin strączkowych ograniczenie mięsa i przetworów mięsnych i zamiany mięsa czerwonego na ryby, jaja, drób, nasiona roślin strączkowych,
- unikanie produktów wysoko przetworzonych,
- zamiany produktów zbożowych pszennych na pełnoziarniste,
- jedzenie różnorodnie każdego dnia.

Poza graficzną formą zaleceń żywieniowych, dodane są też zalecenia zdrowego żywienia i zalecenie by być aktywnym fizycznie.

W porównaniu do zaleceń zawartych w Piramidzie, obecne zalecenia kładą większy nacisk na ograniczenie mięsa i żywności przetworzonej, a spożywania więcej produktów roślinnych tj. warzyw i owoców, nasion roślin strączkowych i zbożowych. Głównym celem wdrożenia tych zaleceń obok poprawy stanu zdrowia jest zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych oraz ograniczenie marnowania żywności. W założeniu jest to jedna z najlepszych diet dla planety (środowiska) oraz dieta najkorzystniejsza dla zdrowia człowieka.



OGÓLNE ZALECENIA

1. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu - staraj się spożywać blisko 2 litry wody dziennie. W wodzie uwzględniamy również herbaty (zielona, czerwona, czarna), dlatego spożywanie ich do posiłków ułatwi pokrycie zapotrzebowania. Sama woda będzie najlepszym rozwiązaniem, dlatego spróbuj mieć zawsze w zasięgu ręki butelkę z wodą i popijaj co jakiś czas, nawyk wyrobi się sam. Jeśli nie lubisz smaku czystej wody, dodaj do niej owoce, np. cytrynę, pomarańczę, imbir.
2. Posiłki spożywaj małe objętościowo w regularnych odstępach czasowych. W zależności od godziny pobudki oraz pójścia spać można modyfikować pory spożywania posiłków, jednak najlepszym rozwiązaniem będzie spożywanie ich w odstępie 2,5-3h, natomiast śniadanie spożywaj najlepiej w ciągu godziny po przebudzeniu, jednak kolacji nie należy spożywać później niż 3 godziny przed pójściem spać. Taki tryb spożywania posiłków zapobiega podjadaniu pomiędzy posiłkami oraz przekąsek przed snem.
3. Posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze, nie spiesz się, co pozwoli na dokładne przeżucie każdego kęsu jedzenia. Wynika to z faktu, iż odczucie sytości pojawia się dopiero po pewnym czasie od zakończenia jedzenia.
4. Unikaj nadmiernego spożywania tłuszczu i cukru w postaci tłustych mięs, a także pełnotłustych produktów mlecznych i słodczy. W ramach chudego mięsa wybieraj mięso z piersi kurczaka/indyka.
5. Komponuj posiłki w taki sposób, aby połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zawsze stanowiły warzywa.
6. Spożywając węglowodany (produkty zbożowe) wybieraj te pełnoziarniste, np. chleb żytni, makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, kasza gryczana.
7. Wybieraj chude mięsa i wędliny, a 2 razy w tygodniu mięso zastąp rybami, a minimum 1 raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Staraj się jeść więcej ryb zamiast mięsa (w postaci pieczonej lub gotowanej/na parze), np. dorsz, makrela, śledź.
8. Produkty mleczne pełnotłuste, tj. mleko 3,2%, ser twarogowy pełnotłusty, ser topiony zamień na produkty mleczne o nieco mniejszej zawartości tłuszczu (np. 2%), produkty fermentowane, tj. kefir, maślanka, jogurt naturalny.
9. Dobrą pomocą dla jelit będą kiszonki (ogórki, kapusta, buraki), zawierające zdrowe kultury bakterii wspomagających jelitom trawienie.



10. Pamiętaj o stosowaniu tzw. zdrowych tłuszczów, do których zaliczamy: oliwę z oliwek olej rzepakowy, olej lniany tłoczony na zimno, orzechy i pestki (np. dyni). Najlepiej tłuszcz dodawaj do posiłków na zimno, np. skropienie mięsa/ryby oliwą po ich upieczeniu, a nie przed. Orzechy możesz stosować jako przekąski na drugie śniadanie lub podwieczorek, a nasiona jako dodatek do kanapek/sałatek.
11. Ogranicz spożycie soli, zastąp ją świeżymi i suszonymi przyprawami np. lubczyk, zioła prowansalskie, bazylia, oregano, tymianek, rozmaryn, papryka słodka - uzyskasz różnorodność smaków potraw, nie zmieniając ich bazy, np. mięsa czy warzyw.
12. Stopniowo wprowadzaj delikatną aktywność fizyczną, np. dłuższe spacer, nordic-walking. Zaczynaj od 20 minut dziennie, a z czasem poświęcaj około 1h dziennie w tym celu.
13. Unikaj słodczy, ciast i ciasteczek, słonych przekąsek (paluszków, krakersów, chipsów), ponieważ zawierają duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów trans, które wpływają na podwyższenie poziomu cholesterolu.
14. Stosuj prawidłowy dobór technik kulinarnych, najzdrowszymi technikami przygotowywania potraw są: gotowanie na parze, gotowanie tradycyjne w wodzie lub pieczenie np. w naczyniu żaroodpornym, folii aluminiowej, rękawie foliowym. Unikaj natomiast smażenia z tłuszczem, co tylko zwiększy wartość energetyczną dania i zawartość niezdrowych nasyconych kwasów tłuszczowych.
15. Pamiętaj przez cały rok o suplementacji witaminy D.



ALGORYTM POSTĘPOWANIA ŻYWIENIOWEGO U OSÓB Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ

Algorytm postępowania żywieniowego dla osób z nadwagą i otyłością obejmuje kilka kluczowych kroków. Poniżej przedstawiam ogólny plan postępowania, ważne jest dostosowanie diety do indywidualnych potrzeb i preferencji. Skonsultowanie się z lekarzem lub dietetykiem pozwoli na opracowanie spersonalizowanego planu żywieniowego.

1. Ocena stanu zdrowia: konsultacja z lekarzem w celu oceny ogólnego stanu zdrowia oraz wykluczenia innych poważnych problemów zdrowotnych.
2. Pomiar masy ciała i ustalenie celu: z lekarzem lub dietetykiem ustal cel odchudzania, spadek masy ciała o około 0,5-1 kg na tydzień jest rozsądnym celem.
3. Ocena diety: przeanalizowanie aktualnej diety, włącznie z ilością spożywanych kalorii, składników odżywczych i nawyków żywieniowych.
4. Tworzenie deficytu kalorycznego: Optymalny sposób utraty wagi polega na tworzeniu umiarkowanego deficytu kalorycznego.
5. Zrównoważona dieta: zdrowe, zrównoważone posiłki, bogatych w warzywa, owoce, chude białko (np. drób, ryby, roślinne źródła białka), pełnoziarniste produkty zbożowe i zdrowe tłuszcze (np. oliwa z oliwek, awokado, orzechy).
6. Ograniczenie przetworzonej żywności: wystrzeganie się żywności wysoko przetworzonej, bogatej w cukry dodane, tłuszcze trans i sztuczne dodatki.
7. Regularne posiłki: Włączenie regularnych posiłków w ciągu dnia, w celu utrzymania stabilnego poziomu energii i kontrolowania apetytu.
8. Monitorowanie spożycia: Liczenie spożywanych kalorii oraz składników odżywczych pomoże w utrzymaniu zdrowej diety.
9. Aktywność fizyczna: podstawą dla utraty wagi i ogólnego dobrego samopoczucia jest połączenie zdrowej diety z regularną aktywnością fizyczną.