

OTYŁOŚĆ

Otyłość jest chorobą przewlekłą, która charakteryzuje się zbyt dużym udziałem tkanki tłuszczowej w organizmie. Główną przyczyną rozwoju nadwagi i otyłości jest dodatni bilans energetyczny – oznacza to, że liczba dostarczanych kalorii przewyższa zapotrzebowanie organizmu. Związane jest to z nadmiernym spożyciem żywności i wysokokalorycznych napojów. Dodatkowo powodem nadwagi i otyłości jest zmniejszenie aktywności fizycznej wynikające z braku aktywnego trybu życia, pracy siedzącej, a także nadmiernego korzystania ze środków transportu.

Otyłość nie jest wyłącznie problemem estetycznym, ale przede wszystkim chorobą, która stanowi istotne zagrożenie dla zdrowia i życia. Jest czynnikiem ryzyka rozwoju wielu chorób przewlekłych m.in.:

- chorób układu sercowo-naczyniowego (zawał serca, udar mózgu);
- cukrzycy typu 2;
- hiperlipidemii;
- nadciśnienia tętniczego;
- stłuszczenia wątroby;
- niektórych nowotworów.

Konsekwencją otyłości jest także podwyższone ryzyko przedwczesnego zgonu. Ponadto, otyłość obciąża układ ruchu, co może prowadzić do degeneracji kości i stawów.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Posiłki należy spożywać regularnie, o stałych porach dnia tj. około 4 – 5 posiłków co 3-4 godziny.
2. Większą część posiłków należy spożywać w pierwszej połowie dnia. Śniadanie należy zjeść w ciągu 0,5 – 1 godziny po wstaniu z łóżka. Kolację: 2 – 3 godziny przed snem.
3. Posiłki należy spożywać przy stole, dokładnie przeżuwać pożywienie – co sprzyja pojawieniu się uczucia sytości po posiłku.
4. Stosować urozmaiconą i zróżnicowaną dietę zgodną z Talerzem Zdrowego Żywienia. Dieta powinna zapobiegać występowaniu niedoborów witamin i składników mineralnych.



5. Zalecenia zdrowego żywienia dla populacji polskiej w postaci Talerza przedstawiają zalecane proporcje między głównymi grupami produktów spożywczych w diecie:
 - ½ talerza – różnorodne warzywa i owoce;
 - ¼ talerza – produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste;
 - ¼ talerza – produkty białkowe;
 - tłuszcz roślinny – jako uzupełnienie posiłków.
6. Wypijać minimum 1,5 – 2 litry płynów w ciągu dnia. Zaleca się picie płynów bezcukrowych np.: wodę mineralną, soki warzywne i owocowe rozcieńczone, kawę naturalną, kawę zbożową, napary ziołowe (np. rumianek, morwa biała, pokrzywa), kakao, kompoty. Wyeliminować należy: wody smakowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyczne, czekolada do picia, napoje alkoholowe.
7. Każdego dnia spożywać co najmniej 400 g różnokolorowych warzyw i owoców. Większość z nich powinny stanowić warzywa. Warzywa i owoce są źródłem błonnika pokarmowego, który zapewnia uczucie sytości na dłużej. Dostarczają także witamin oraz składników o działaniu przeciwzapalnym. Najlepiej spożywać je na surowo bądź ugotowane al dente. W okresie mniejszej dostępności świeżych produktów warto sięgać po mrożonki.
8. Głównym źródłem węglowodanów powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe będące dobrym źródłem błonnika pokarmowego. Wspomaga on m.in.: perystaltykę jelit, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia oraz niektórych nowotworów. Spożywanie odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego zwiększa uczucie sytości po posiłku i sprzyja redukcji masy ciała.
9. Zadbać o odpowiednią jakość produktów białkowych w diecie. Wybierać nasiona roślin strączkowych, ryby, chude mięso, produkty mleczne do 2% zawartości tłuszczu oraz jaja.
10. Wybierać produkty mleczne niskotłuszczowe (m.in.: mleko do 2 % tłuszczu, jogurt naturalny, kefir, maślanka, chudy i półtłusty twaróg, serki ziarniste). Jeżeli wybiera się przetwory mleczne smakowe, należy zwrócić uwagę na zawartość cukru, a najlepiej wybierać takie, które na etykiecie mają oznaczenie „bez dodatku cukru” lub naturalne.
11. Mięso, ryby i jaja to źródło pełnowartościowego białka. Jednak dla zachowania dobrego stanu zdrowia powinno się ograniczać w diecie czerwone mięso, szczególnie przetworzone (m.in.: kiełbasy, wędliny, parówki, pasztety, kabanosy)



- i zastępować je chudymi gatunkami mięs np. drobiem bez skóry, a także jajami oraz innymi produktami będącymi źródłem białka, w tym nasionami roślin strączkowych i rybami.
12. W przypadku wędlin należy wybierać chude, najlepiej domowe np.: polędwica, szynka gotowana, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z kurczaka/indyka.
 13. Uzupełnieniem pełnowartościowego posiłku powinna być niewielka ilość tłuszczu pochodzenia roślinnego. Należy sięgać po dobrej jakości tłuszcze roślinne (m.in.: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany) czyli te, które są źródłem jednonienasyconych oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Warto wybierać oleje roślinne, różne gatunki orzechów (włoskie, laskowe, pekan, nerkowca, pistacje), pestki i nasiona (słonecznika, dyni, lnu, chia) czy awokado.
 14. Ograniczyć spożycie soli ze wszystkich źródeł do 5 g dziennie (jednej małej łyżeczki). Zastąp ją aromatycznymi ziołami. Wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej jej zawartości.
 15. Unikaj spożywania produktów wysokoprzetworzonych, takich jak fast food, słone i słodkie przekąski, produkty cukiernicze czy dania instant. Charakteryzują się one dużą gęstością energetyczną. Oznacza to, że mała ilość takiego produktu dostarcza sporo energii, a niewiele cennych składników odżywczych. Tego typu żywność potocznie określa się mianem „pustych kalorii”. Zazwyczaj zawiera ona dużo soli, cukrów prostych, kwasów tłuszczowych nasyconych i typu trans, których nadmiar w diecie negatywnie wpływa na zdrowie.
 16. Zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu. Unikać smażenia na głębokim tłuszczu.
 17. Korzystne jest prowadzenie dzienniczka żywieniowego, w którym codziennie należy zapisywać: rodzaj i ilość produktów żywnościowych oraz napojów, godzinę posiłku, ewentualną kaloryczność.
 18. Zadbać o regularną aktywność fizyczną. Zgodnie z zaleceniami każdego dnia należy wykonywać co najmniej 30-minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie).

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE



GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	- mąki z pełnego przemiału - pieczywo pełnoziarniste i graham - płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby pszenne, żytnie, owsiane - kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, bulgur, komosa, ryżowa - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	- mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze, jasne, pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) - płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) - drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony: pszenne, ryżowe
WARZYWA	wszystkie świeże i mrożone	- warzywa konserwowe i kiszone w ograniczonych ilościach - warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
ZIEMNIAKI	- gotowane - pieczone	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
OWOCE	- wszystkie świeże i mrożone - owoce suszone w ograniczonych ilościach	- owoce kandyzowane - owoce w syropach
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) - produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 2% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana, śmietanka do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort - pełnotłusta mozzarella - mascarpone

MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	• chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik • w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) • chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	• tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka • tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) • konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
RYBY	• chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp)	• śledzie i inne ryby w słonej zalewie • ryby wędzone • konserwy rybne • kawior
JAJA	• jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce • jajecznica i omlet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	• jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (maśle, boczku, smalcu) • jaja z majonezem
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	• wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób • pasty z nasion roślin strączkowych • mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru • przetwory sojowe: tofu, tempeh • makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	• niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	• orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały • pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	• orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
TŁUSZCZE	• oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany • mieszanki masła z olejami roślinnymi nie zawierającymi oleju palmowego • margaryny miękkie	• masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach • smalec, słonina, łój • margaryny twarde (w kostce) • oleje tropikalne: palmowy, kokosowy • majonez

CUKIER, 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) • miód • syrop klonowy, daktylowy, z agawy • 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)
NAPOJE	• woda • napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) • soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach	• napoje alkoholowe • słodkie napoje gazowane i niegazowane • napoje energetyzujące • nektary, syropy owocowe wysokosłodzone • czekolada do picia • napary na bazie lukrecji
PRZYPRAWY	• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) • mieszanki przypraw bez dodatku soli • domowe sosy sałatkowe z cytryny, z niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół • sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości	• sól (np. kuchenna, himalajska, morska) • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • kostki rosołowe • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS



ŚNIADANIE

Omlet z pomidorami koktajlowymi i szpinakiem

jaja kurze 2 sztuki, 100 g
mleko 1,5% tłuszczu 2 łyżki, 30 ml
cebula 1/5 sztuki, 20 g
pomidorki koktajlowe 3 sztuki, 60 g
szpinak 2/3 garści, 15 g
chleb żytni 3 małe kromki, 80 g
oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml

Jaja roztrzep z mlekiem i ziołami.
Na oliwie podsmaż pokrojoną cebulkę,
dodaj masę jajeczną i usmaż omleta.
Ułóż na nim liście szpinaku i połówki
pomidorków koktajlowych.
Zjedz z pieczywem.

II ŚNIADANIE

Jogurt z borówkami

jogurt naturalny 7 1/2 łyżki, 150 g
borówki amerykańskie 2 garście, 100 g
płatki owsiane 1 łyżka, 10 g

Jogurt wymieszaj z owocami i płatkami.

OBIAD

Pierś z kurczaka w ziołach z kaszą gryczaną

kasza gryczana, niepalona sucha 1/2
szklanki, 90 g
filet z piersi kurczaka, bez skóry 2/3
sztuki, 140 g
olej rzepakowy 1 łyżka, 10 ml
kurkuma, w proszku do smaku, 1 g
papryka słodka, w proszku do smaku, 1 g
pieprz czarny do smaku, 1 g
tymianek suszony do smaku, 1 g
jogurt naturalny 3 łyżki, 60 g
papryka czerwona 2/3 sztuki, 140 g
ogórek zielony 1/2 sztuki, 90 g
kiełki brokuła 1 łyżka, 8 g
kukurydza konserwowa 1 1/2 łyżki, 30 g
rukola 3 garście, 60 g
nasiona słonecznika 1 łyżka, 10 g
sok z cytryny 1 2/3 łyżki, 10 ml

Przyprawy wymieszaj z olejem, dodaj
mięso do marynaty na 15-20 minut.
Upiecz mięso w piekarniku około 15-20
minut w 200 stopniach.
Kaszę ugotuj według instrukcji na
opakowaniu.
Posiekaj paprykę, pokrój drobno ogórka.
Wymieszaj warzywa (paprykę, ogórka,
kukurydzę, rukolę) z jogurtem, sokiem
z cytryny.
Na koniec posyp nasionami słonecznika i
kiełkami.

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny z kosteczkami jabłka, cynamonem i orzechami

<i>jogurt naturalny 10 łyżek, 200 g jabłko 1 średnia sztuka, 150 g orzechy włoskie 1 łyżka, 10 g płatki owsiane 1 łyżka, 10 g cynamon, w proszku 1/2 łyżeczki, 2 g</i>	Jabłko pokrój w kosteczkę i dodaj do jogurtu. Posyp płatkami owsianymi, orzechami i dopraw cynamonem.
--	--

KOLACJA

Kanapki z serkiem wiejskim i pomidorem

<i>chleb żytni 2 kromki, 70 g pomidor 1 sztuka, 170 g rukola 1/2 garści, 10 g serek wiejski light 1 opakowanie duże, 200 g oliwa z oliwek 1/2 łyżki, 5 ml</i>	Na kanapkach umieść serek wiejski, dodaj plastry pomidora, posyp rukolą i skrop oliwą z oliwek.
---	---

PIŚMIENNICTWO

1. Chevallier L., *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010.
2. Włodarek E., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D., *Dietoterapia*, PZWL, Warszawa 2014.
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].
4. Ciborowska H., Ciborowski A., *Dietetyka Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka*, PZWL 2021.
5. Jarosz M., *Praktyczny podręcznik dietetyki*, Instytut Żywności i Żywienia 2010.