



ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Dieta ta jest modyfikacją diety podstawowej, gdzie główną różnicą jest zmniejszenie energetyczności diety przy jednoczesnym zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego i zachowaniu odpowiedniej podaży białka (0,8-1 g białka/kg n.m.c./dobę). Nie powinna zawierać mniej niż 130g węglowodanów w ciągu dnia. Zapotrzebowanie energetyczne ustalane jest przez lekarza / dietetyka po uwzględnieniu wieku, płci, aktywności fizycznej, stanu zdrowia oraz BMI. Zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować ubytek masy ciała o około 0,5-1,0 kg/tydzień.

PODSTAWOWE ZALECENIA

- Zadbaj o **różnorodność** – jest ona podstawą diety! W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma jednego naturalnego produktu, który dostarczyłby wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach. Warto więc w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup (warzywa, owoce, produkty zbożowe, produkty będące źródłem białka, tłuszczów), a także zadbać o różnorodność w obrębie jednej grupy.
- Posiłki spożywaj w sposób **regularny**, dzięki temu organizm w porę zostanie zaopatrzonej w energię i nie dojdzie do wystąpienia bardzo dużego głodu, czy wahań poziomu cukru we krwi. Zbyt długie przerwy między posiłkami mogą obniżyć kontrolę zachowań żywieniowych i prowadzić do objadania się. **Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie z 3-4 godzinnymi przerwami bez podjadania pomiędzy posiłkami.**
- Pamiętaj o **śniadaniu** i **nie przejadaj się na noc!** Śniadanie spożyj w ciągu 1-2 godzin po wstaniu, a ostatni posiłek na 2-3 godziny przed snem. Zadbaj o to, by nie spożywać w godzinach wieczornych większych porcji jedzenia niż w ciągu dnia.
- Posiłki spożywaj **w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu**, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. **Dokładnie przeżuwać pokarmy.**
- Stosuj się do zasad **PIRAMIDY ŻYWIENIA** lub **TALERZA ZDROWIA** – obie formy, to graficzny sposób wyrażający zasady prawidłowego żywienia. Możesz je znaleźć na stronie internetowej NCEZ. (<https://ncez.pzh.gov.pl>) wraz z przepisami i innymi informacjami na temat żywienia.
- Nie zapomnij o **aktywności fizycznej** dostosowanej do Twoich możliwości!

ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE

- Główne źródło energii stanowią **produkty zbożowe**. Warto postawić na produkty z pełnego przemiału (ciemne pieczywo, grube kasze, płatki owsiane) ponieważ odznaczają się wyższą zawartością: witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.
- Warto zadbać aby **produkty nabiałowe** stały się codziennym elementem diety, są one głównym źródłem wapnia.
- Oprócz **mięsa** wzbogac swój jadłospis w **ryby** oraz **nasiona roślin strączkowych**, które też są cennym źródłem białka, a przy okazji błonnika pokarmowego.
- Codziennie spożywaj **warzywa i owoce!** – zaleca się spożycie min. 750 g/dzień warzyw i owoców w proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców.
- Nie wykluczaj **źródła tłuszczów** z diety, **spożywaj je z umiarem**. Ważne aby podstawą diety były tłuszcze, które korzystnie wpływają na zdrowie organizmu – np. oliwa z oliwek czy tłuste ryby morskie.
- **Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób:**
 - zalecane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
 - zalecane w ograniczonych ilościach -potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez panierki
 - nie zalecane techniki kulinarne: smażenie na dużej ilości oleju.
- **Nawadniaj się!** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 35 ml/kg masy ciała płynów na dzień.
- Spożywaj **sól z umiarem** – nie zaleca się większego spożycia niż 5g/dzień (1 płaska łyżeczka). Pamiętaj, że sól występuje też w wielu produktach spożywczych.
- **Słodycze i słone przekąski spożywaj z umiarem.**
- **Alkohol wyeliminuj z diety.**



PRZYDATNE LINKI

- <https://diety.nfz.gov.pl/> - Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i różne inne materiały
- <https://ncez.pzh.gov.pl> – Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, na której można znaleźć informacje na temat żywienia, przepisy, materiały do pobrania, a także umówić się na darmową konsultację.
- <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/12/Nadwaga-i-otylosc.-Malymi-Krokami-do-Zdrowia..pdf> - darmowy ebook „Nadwaga i otyłość małymi krokami do zdrowia”
- <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/otylosc-broszura.pdf> - darmowy ebook „Co jeść aby schudnąć”
- <https://ootylosci.pl/> - strona o otyłości, na której znajdziesz różne informacje o tej chorobie i sposobach jej leczenia, a także filmiki z ćwiczeniami
- <https://www.certyfikacjaptbo.pl/pl/mainpage-pacjent> - strona na której znajdziesz mnóstwo materiałów i filmików edukacyjnych o otyłości, a także listę certyfikowanych ośrodków i lekarzy zajmujących się leczeniem tej choroby

UWAGI INDYWIDUALNE

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY DIETY

ŚNIADANIE

Kanapki z pastą z awokado

- Jajko
- Awokado, pomidor, rukola
- Oliwa z oliwek
- Sok z cytryny
- Chleb żytni pełnoziarnisty
- Przyprawy do smaku

II ŚNIADANIE

Smoothie z otrębami owsianymi

- Ulubione owoce np. owoce leśne
- Otręby owsiane (1-2 łyżki)
- Cynamon do smaku
- Mleko / napój roślinny

OBIAD

Grillowany kurczak z warzywami i kaszą

- Pierś z kurczaka
- Cukinia, bakłażan, papryka
- Oliwa z oliwek
- Kasza np. pęczak
- Przyprawy do smaku

PODWIECZOREK

Słupki warzywne z humusem

- Humus
- Ulubione warzywa np. marchew, ogórek, papryka, kalarepa

KOLACJA

Sałatka z pieczonym łososiem

- Mix sałat, rukola, pomidorki koktajlowe, kiełki np. brokołu, fasola czerwona, papryka
- Pieczony łosoś
- Oliwa z oliwek
- Pestki dyni

PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU W CIĄGU DNIA

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów
dziennie (oprócz wody zawartej w
potrawach i produktach)
= **6-8 szklanek**



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

GRUPA PRODUKTÓW	O WYŻSZEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego ZALECANE	O NIŻSZEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	wszystkie mąki pełnoziarniste; mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach); pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren; pieczywo żytnie i mieszane; kasze gotowane al'dente: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana; płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente); ryż brązowy, ryż czerwony– gotowane al'ente; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe	białe pieczywo pszenne; pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu; drobne kasze (manna, kukurydziana); ryż biały; potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cyrnonowe, czekoladowe, miodowe
WARZYWA, ZIEMNIAKI, BATATY	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone; bataty: gotowane, pieczone; ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach)	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	wszystkie nasiona roślin strączkowych; produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
OWOCE	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach); musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach)	owoce w syropach; owoce kandyzowane; przetwory owocowe z dodatkiem cukru; owoce suszone
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko i sery twarogowe chude i półtłuste; naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; śmietana
MIĘSO I RYBY	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe; wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; paszety; wędliny podrobowe (paszтетowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar; ryby surowe; ryby smażone na tłuszczu; konserwy rybne w oleju

GRUPA PRODUKTÓW	O WYŻSZEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego ZALECANE	O NIŻSZEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE
JAJA	gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze; omlety bez tłuszczu	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
TŁUSZCZE	masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); oleje roślinne, np.: rzepakowy; oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach)	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; majonez; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; „masło orzechowe” solone
DESERY (w ograniczonych ilościach)	budyń/galaretka/kisiel (bez dodatku cukru); sałatki owocowe bez dodatku cukru; ciasta drożdżowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); ciasta biszkoptowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao (w ograniczonych ilościach)	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne
NAPOJE	woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; herbata bez dodatku cukru, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; napary ziołowe bez dodatku cukru – słabe napary; kawa naturalna, kawa zbożowa – bez dodatku cukru; bawarka bez dodatku cukru; kakao naturalne (bez dodatku cukru); soki warzywne; kompoty (bez dodatku cukru)	napoje wysokosłodzone; soki owocowe; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe
PRZYPRAWY I SOSY	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne; sól (w ograniczonych ilościach); musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); sos sojowy+	kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej

KOMPONOWANIE POSIŁKU

W każdym posiłku powinny znaleźć się **warzywa bądź owoc** (z przewagą warzyw w ciągu dnia), a także źródła: **białka** (chude mięsa i ryby, nabiał, jajka), **węglowodanów** (pieczywo, kasze, płatki, makarony, ryż, ziemniaki) oraz **tłuszczów** (masło, oleje, oliwa z oliwek, orzechy, nasiona, pestki).

Pomocne w komponowaniu jadłospisu może być stosowanie się do zasad „**Talerza zdrowego żywienia**” – symbolizuje on zalecane proporcje między grupami produktów w całodziennej diecie.

