

Zwiększenie wydatkowania energii w postaci aktywności fizycznej jest bardzo ważne w zapobieganiu i leczeniu otyłości. Należy jednak pamiętać, że nie zastępuje ono konieczności przestrzegania diety. Gdyby wyrazić potrzebę wysiłku fizycznego długością marszu, to pamiętajmy, że zdrowy mężczyzna powinien dziennie przemaszerować 7 km, a kobieta 5 km. Człowiek otyły, rzecz jasna, musiałby dokonać znacznie większego wysiłku, aby schudnąć.

Ogólne rady dotyczące

zdrowego sposobu żywienia

Niżej podane rady mają zastosowanie zarówno w profilaktyce, jak i w leczeniu otyłości.

- Należy spożywać 5 posiłków dziennie, w miarę możliwości o tych samych godzinach. Ostatni posiłek powinien być spożyty 3-4 godz. przed snem.
- Posiłki należy spożywać bez pośpiechu, dokładnie przeżuwać.
- Nie należy najadać się do syta. Wstań od stołu, zanim poczujesz się w pełni najedzony.
- Nie podjadaj między posiłkami.
- W ramach każdego posiłku należy spożyć co najmniej 1 szklankę płynu. Może to być herbata naturalna, owocowa lub ziołowa, woda mineralna (lepiej niegazowana).
Ogółem spożycie płynów w ciągu dnia powinno wynosić około 2 litrów. Płynów i innych potraw nie należy dostadzać. Pamiętaj, że soki owocowe słodzone zawierają dużo kalorii. Pij soki niesłodzone.
- Zapoznaj się z Dekalogiem Zdrowego Żywienia i Piramidą Zdrowego Żywienia.

Dekalog zdrowego żywienia przystosowany

do potrzeb pacjenta z nadwagą lub otyłością

(według Instytutu Żywności i Żywienia)

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów. Pij wystarczającą ilość wody.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywny ruchowo, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem kalorii.
4. Spożywaj codziennie chude mleko. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
5. Mięso spożywaj z umiarem, zastępując je rybami i nasionami roślin strączkowych.
6. Spożywaj codziennie warzywa i owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
8. Zrezygnuj ze spożywania cukru i słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Nie pij alkoholu.

Dieta odchudzająca w praktyce

Dobór produktów w zdrowej diecie ułatwia Piramida Zdrowego Żywienia (ryc. 2) opracowana w Instytucie Żywności i Żywienia oraz zasady zdrowego żywienia. Piramida jest ideogramem i obrazuje proporcje poszczególnych grup produktów spożywczych w zdrowym żywieniu.

W zdrowej diecie, również odchudzającej, należy codziennie uwzględnić produkty z każdego poziomu Piramidy Zdrowego Żywienia, w odpowiednich proporcjach. Jest to ważne, gdyż poszczególne grupy produktów są źródłem różnych składników pokarmowych. W piramidzie wyróżniono następujące grupy produktów:

- produkty zbożowe,
- warzywa,
- owoce,
- mleko i produkty mleczne,
- mięso i inne produkty dostarczające białka,
- tłuszcze dodane.



Nie zapomnij o ruchu!



Instytut Żywności i Żywienia 2009

Rycina 2. Piramida Zdrowego Żywienia

Wybierając z Piramidy (ryc. 2), 5 porcji produktów zbożowych, 4 porcje warzyw (w tym jedną porcję ziemniaków), 3 porcje owoców, 3 porcje chudego mleka (lub napojów mlecznych), 1 porcję chudego mięsa (lub równoważną ilość zamienników białkowych) i 2 porcje tłuszczów dodanych, otrzymuje się dietę o wartości kalorycznej około 1500 kcal. Jeżeli zachodzi potrzeba zmniejszenia kaloryczności diety, poniżej 1500 kcal, to najlepiej to uzyskać przez ograniczenie, przede wszystkim, liczby porcji produktów zbożowych i tłuszczu. Aby uzyskać dalsze zmniejszenie kaloryczności diety, zmniejsza się liczbę porcji produktów mlecznych i owoców.

ZALECANY WYBÓR PRODUKTÓW Z POSZCZEGÓLNYCH GRUP Z PIRAMIDY ZDROWEGO ŻYWIENIA

Produkty zbożowe w diecie odchudzającej

Produkty zbożowe są podstawą piramidy. Powinny one znaleźć się w każdym głównym posiłku (śniadanie, obiad, kolacja).

Zalecany wybór z grupy produktów zbożowych w diecie odchudzającej:

- pieczywo razowe, pełnoziarniste, zamiast jasnego,
- kasze gruboziarniste – gryczana, jęczmienna, zamiast kasz drobnych,
- płatki owsiane, jęczmienne, musli (bez dodatku cukru, miodu, czekolady), zamiast płatków śniadaniowych gotowych zawierających cukier, miód lub czekoladę,
- ryż brązowy, zamiast białego,
- makaron z mąki razowej, zamiast z mąki białej.

Pełnoziarniste produkty zbożowe, w porównaniu z pieczywem jasnym i drobnymi kaszami, **zawierają znacznie więcej witamin** (zwłaszcza witaminy B₁, PP), **składników mineralnych** (zwłaszcza cynku, magnezu i potasu) oraz **błonnika**.

Należy unikać produktów zbożowych słodkich lub tłustych, ponieważ cukier i tłuszcze wnoszą dużo kalorii.

W diecie odchudzającej należy unikać następujących produktów zbożowych:

- pieczywa cukierniczego: drożdżówek, jagodzianek, bułek maślanych i słodkich bułek,
- croissantów,
- grzanek, zapiekanek z serem żółtym i innymi tłustymi dodatkami,
- pizzy z białej mąki i z tłustymi dodatkami,
- makaronu z tłustymi dodatkami.

Przygotowując potrawy z produktów zbożowych, należy unikać tłustych dodatków do nich i starać się ich nie słodzić.

Tabela 2. Liczba porcji produktów zbożowych do spożycia w ciągu dnia, w diecie 1200 kcal i 1500 kcal

Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
3,5-4 porcje	5 porcji

Przykłady 1 porcji produktów zbożowych:

Produkty	1 porcja to:
1 średnia kromka chleba	40 g
Produkty suche (przed gotowaniem), jak: płatki śniadaniowe, kasza, ryż, makaron, mąka	30 g

W diecie 1200 kcal zaleca się uwzględnić w codziennym jadłospisie 3,5-4 porcje produktów zbożowych, a w diecie 1500 kcal zwiększa się tę liczbę do 5 porcji dziennie.

Warzywa w diecie odchudzającej

Warzywa dostarczają najmniej tłuszczu i kalorii, w porównaniu z produktami z pozostałych grup piramidy. Są one najbardziej objętościowymi produktami, co sprawia, że wywołują uczucie sytości. Warzywa to skarbnica: antyoksydantów – witaminy C, E, beta-karotenu, flawonoidów, a także składników mineralnych – zwłaszcza potasu. Są one też ważnym źródłem błonnika pokarmowego w diecie.

W diecie odchudzającej polecane są wszystkie warzywa jako cenne źródło składników pokarmowych. Najczęściej należy sięgać po te, które dostarczają najmniej kalorii, czyli: sałata, szpinak, cykoria, pomidory, rzodkiewki, ogórki, seler naciowy, kapusta (zwłaszcza pekińska), brokuły, kalafior, cukinia, kabaczek, bakłażan, fasolka szparagowa, szparagi.

Sporo kalorii zawiera bób, groszek zielony, kukurydza. Najbardziej kaloryczne z grupy warzyw są suche nasiona roślin strączkowych, które ze względu na dużą zawartość białka, umieszczone są w piramidzie przy mięsie, jako jego białkowe zamienniki.

- Surówki i sałatki, zamiast solą, można przyprawić naturalnymi ziołami, na przykład: bazylią, lubczykiem, tymiankiem, oregano, miętą a także sokiem z cytryny, octem winnym, czosnkiem, cebulą i niewielką ilością oleju.
- Należy zrezygnować z majonezu i tłustych gotowych sosów sałatkowych.

Tabela 3. Liczba porcji warzyw do spożycia w ciągu dnia, w diecie 1200 kcal i 1500 kcal

Produkty	Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
warzywa	4 porcje	4 porcje
warzywa, oprócz ziemniaków	3 porcje	3 porcje
ziemniaki, jeśli danego dnia nie ma w jadłospisie ziemniaków, należy w zamian wybrać porcję warzyw	1 porcja	1 porcja

Przykłady 1 porcji warzyw (ważonych po oczyszczeniu):

Produkty	1 porcja to:
kukurydza	45 g
grostek zielony	66 g
bób	75 g
burak, kapusta włoska, pietruszka, brukselka,	130-135 g
kalarepka, kapusta biała, dynia, papryka czerwona, brokuły, marchew, fasolka szparagowa, kapusta czerwona	170-185 g
por, włoszczyzna	200-210 g
kalafior, bakłażan, cykoria, seler korzeniowy	230-240 g
papryka zielona, szparagi, boćwina	280-300 g
szpinak, cukinia, pomidor	310-330 g
rzodkiewka, sałata	360 g
ogórek, seler naciowy, kapusta pekińska	390-410 g
ziemniaki	70 g

1 porcja warzyw nie musi być skomponowana z jednego rodzaju warzywa. Aby uzyskać 1 porcję warzyw (z 4 zalecanych), można użyć na przykład 15 g groszku zielonego (1/4 porcji) plus 80 g pomidorów (1/4 porcji) plus 90 g papryki czerwonej (1/2 porcji).

Zarówno w diecie 1200 kcal, jak i 1500 kcal zaleca się uwzględnić w codziennym jadłospisie 4 porcje warzyw, w tym nie więcej niż 1 porcję ziemniaków. Warzywa lub owoce powinny znajdować się w każdym głównym posiłku. Jeśli danego dnia nie uwzględniono w jadłospisie ziemniaka, należy wybrać dodatkową porcję warzyw.

Owoce w diecie odchudzającej

Owoce, podobnie jak warzywa, to bogactwo: antyoksydantów – witaminy C, E, beta-karotenu, flawonoidów a także składników mineralnych – zwłaszcza potasu. Stanowią one również ważne źródło błonnika pokarmowego. Należy je jeść codziennie, ale zwłaszcza w diecie odchudzającej, w mniejszej ilości niż warzywa, gdyż ze względu na stosunkowo wysoką zawartość węglowodanów prostych są bardziej kaloryczne. Do najbardziej kalorycznych owoców należą winogrona i banany, dlatego też w diecie odchudzającej należy je ograniczyć. Podobnie, spożycie owoców suszonych, kandyzowanych, w syropie, powinno być ograniczone, gdyż są one o wiele bardziej kaloryczne niż owoce świeże. Polecane są natomiast, zwłaszcza poza sezonem, obok owoców świeżych, owoce mrożone.

Owoce należy jeść bez dodatku cukru czy bitej śmietany, a koktajle owocowe przygotowywać na chudym mleku lub chudych napojach mlecznych. Poszczególne owoce zawierają różne ilości witamin i składników mineralnych, warto dlatego danego dnia i w kolejnych dniach zadbać o różnorodność tej grupy produktów.

W diecie 1200 kcal zaleca się uwzględnić w codziennym jadłospisie 2 porcje owoców, a w diecie 1500 kcal, 3 porcje owoców.

Tabela 4. Liczba porcji owoców do spożycia w ciągu dnia, w diecie 1200 kcal i 1500 kcal

Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
2 porcje	3 porcje

Przykłady 1 porcji owoców (ważonych bez pestki i skóry):

Produkty	1 porcja to:
awokado	22 g
banan	37 g
winogrona	50 g
czereśnie, ananas, gruszka, kiwi	50-65 g
nektarynka, wiśnie, brzoskwinia, jabłko, morele, pomarańcze, czarne jagody, śliwki, mandarynki, agrest	70-85 g
arbuz, cytryna, grejpfrut, melon, porzeczki czarne, porzeczki białe, porzeczki czerwone	100-110 g
maliny, truskawki	120-130 g

Mleko i produkty mleczne

w diecie odchudzającej

Mleko i produkty mleczne są głównym źródłem wapnia w diecie oraz ważnym źródłem witamin B₂ i B₁₂. Zawierają one także wysokowartościowe białko. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką. W diecie odchudzającej zaleca się wybieranie mleka i napojów mlecznych odtłuszczonych, o zawartości tłuszczu 0% lub 0,5%, ewentualnie 1%, jogurtów naturalnych, sera białego chudego

lub półtłustego, serków homogenizowanych 0% tłuszczu, serka granulowanego „light”. Nie są wskazane sery żółte, topione, pleśniowe, ani serki do smarowania pieczywa, ponieważ zawierają dużo tłuszczu, a tym samym są bardzo kaloryczne. Zaleca się rezygnację ze śmietany - można ją zastąpić jogurtem, oraz rezygnację ze śmietanki lub mleka skondensowanego do kawy - można je zastąpić chudym mlekiem. Ponadto, tłuszcz mleczny zawiera dużo nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu, a te składniki zwiększają stężenie cholesterolu we krwi - znanego czynnika ryzyka chorób układu krążenia, w tym choroby wieńcowej.

Dieta z małą zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu może przynieść szczególne korzyści osobom z podwyższonym stężeniem cholesterolu we krwi, z miażdżycą, z chorobą wieńcową lub z czynnikami ryzyka tej choroby, między innymi z otyłością, oraz wszystkim osobom w profilaktyce chorób układu krążenia.

Czytaj etykiety na produktach i wybieraj te produkty, które zawierają mało tłuszczu.

2 szklanki mleka 0,5% tł. zawierają:
195 kcal i 2,5 g tłuszczu, 1,6 g NKT* i 605 mg wapnia

2 szklanki mleka 1,5% tł. zawierają:
235 kcal i 7,5 g tłuszczu, 4,8 g NKT i 600 mg wapnia

2 szklanki mleka 2% tł. zawierają:
255 kcal i 10 g tłuszczu, 5,95 g NKT i 600 mg wapnia

2 szklanki mleka 3,2% tł. zawierają:
305 kcal i 16 g tłuszczu, 9,6 g NKT i 590 mg wapnia

*NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

Tabela 5. Liczba porcji produktów mlecznych do spożycia w ciągu dnia, w diecie 1200 kcal i 1500 kcal

Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
2,5 porcji	3 porcje

Przykłady 1 porcji produktów mlecznych:

Produkty	1 porcja to:
mleko, kefir, maślanka o zawartości tłuszczu 0, 0,5 lub 1%	1 szklanka, 250 ml
jogurt naturalny o zawartości tłuszczu 0, 0,5 lub 1%	¾ szklanki, 200 ml
ser biały chudy lub półtłusty	80 g
twarożek homogenizowany lub ziarnisty o zawartości tłuszczu 0-3%	100 g

Mięso, drób, ryby i ich białkowe zamienniki

w diecie odchudzającej

Dania z mięsa, drobiu i ryb dostarczają dużo wartościowego białka, dużo potasu, sporo witaminy B₁ i B₂. Ponadto mięso jest dobrym źródłem żelaza i witaminy B₁₂. Dodatek warzyw do potrawy z mięsa i z ryb wzbogaca ją w witaminy i błonnik.

Z mięs najbardziej polecane są mięsa chude, o jak najmniejszej zawartości tłuszczu. Im bardziej chude mięso, tym mniej dostarcza kalorii. Ponadto, jak wspomniano, tłuszcz zwierzęcy zawiera dużo nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Najmniej tłuszczu zawiera mięso kurczaka i indyka, przy czym zaleca się spożywać je bez skóry.

Im mniej tłuszczu zawiera użyty rodzaj mięsa tym mniej dostarcza kalorii i tym mniej zawiera tłuszczu ogółem, nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu. Mięso chude zawiera więcej białka, niż mięso tłuste.

Dużo tłuszczu ukrytego znajduje się w niektórych wędlinach np. w kielbasach, salcesonie, kaszance, pasztetach. Zaleca się wybierać wędliny typu szynka lub polędwica, również drobiowe. Kanapki można przygotowywać także z plasterkami pieczonego mięsa.

Dwa razy w tygodniu, zaleca się zamiast dania mięsnego wybierać danie z ryby. Szczególnie zdrowe są tłuste ryby morskie, zawierają one bowiem zdrowe kwasy tłuszczowe omega-3, które zmniejszają ryzyko chorób układu krążenia. Tak więc, z grupy produktów białkowych, jedynie w przypadku ryb zaleca się ich tłuste gatunki, a wszystkie mięsa i drób powinny być chude. W dniu, w którym zostanie wybrana tłusta ryba morska, należy zmniejszyć ilość tłuszczu dodanego.

Sposoby przygotowania potraw mięsnych i rybnych, które pomogą zmniejszyć zawartość tłuszczu i zmniejszyć kaloryczność potrawy, to między innymi: gotowanie w wodzie, na parze, w naczyniu do gotowania bez wody, soli i tłuszczu, duszenie, pieczenie w żaroodpornym naczyniu, w folii, grillowanie. Przeciwwskazane jest smażenie.

Najzdrowsze dodatki do potraw z mięsa i ryb to – olej rzepakowy lub oliwa z oliwek, w niewielkiej ilości, chudy jogurt naturalny, świeżo wyciśnięty sok z cytryny, suszone i świeże zioła, natka pietruszki, koperek i szczypiorek, czosnek i cebula oraz różne warzywa. Zaleca się, aby ziołami i naturalnymi przyprawami zastępować częściowo sól.

Wybieranie chudych produktów z tej grupy pomoże znacznie zmniejszyć ilość tłuszczu w jadłospisie i znacznie zmniejszyć ilość spożytych kalorii.

Dużo białka zawierają także jaja, ale ze względu na zawarty w żółtku cholesterol, ilość spożywanych całych jaj lub żółtek należy ograniczyć do 2 sztuk/tydzień.

Do produktów bogatych w białko należą także nasiona roślin strączkowych. Dlatego zaleca się 1-2 razy w tygodniu zastępować mięso daniem z warzyw strączkowych – fasoli, grochu, soi lub z soczewicy, ale bez tłustych dodatków – bez boczku, skwarek, tłustej wędliny.

Tabela 6. Liczba porcji produktów białkowych (mięso, drób, ryby i ich białkowe zamienniki) do spożycia w ciągu dnia, w diecie 1200 kcal i 1500 kcal

Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
1 porcja	1 porcja

Przykłady 1 porcji produktów białkowych (mięso, drób, ryby i ich białkowe zamienniki):

Produkty	1 porcja to:
mięso, drób (ważone bez skóry i kości), ryba (filety)	150 g*
jaja kurze	100 g, 2 sztuki
fasola, groch, soja lub soczewica	40-60 g, suchych, przed gotowaniem

* Część jednej porcji wyżej wymienionych produktów można zamienić na wędlinę, np. 100 g mięsa na obiad + 50 g wędliny na inne posiłki

Tłuszcz dodany w diecie odchudzającej

Tłuszcz jest ponad dwukrotnie bardziej kaloryczny niż pozostałe składniki żywności, dlatego też jego ilość należy ograniczyć w diecie odchudzającej, gdyż:

1 g tłuszczu dostarcza aż 9 kcal,

1 g białka i 1 g węglowodanów tylko po 4 kcal.

W zdrowej diecie, jako tłuszcz dodany zaleca się wybierać olej rzepakowy, a do smarowania pieczywa margarynę miękką (taką, która po wyjęciu z kubeczka łatwo się rozsmarowuje). Chociaż najlepiej zrezygnować ze smarowania pieczywa, a jeśli się już smaruje, to cienką warstwą.

W zdrowej diecie nie zaleca się masła, smalcu, słoniny, boczku, ponieważ tłuszcze te zawierają dużo nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu.

Olej można dodawać do surówek, sałatek, do zupy, do past, do marynowania mięsa, w niewielkiej ilości do duszenia i pieczenia mięsa. W diecie odchudzającej przeciwwskazane jest smażenie, ponieważ wymaga ono dużego dodatku tłuszczu i tym samym znacznie zwiększa kaloryczność potraw.

W diecie 1200 kcal ilość tłuszczu dodanego (olej, margaryna miękką do smarowania pieczywa) ogranicza się tylko do 1,5 porcji, natomiast w diecie 1500 kcal można dziennie wybrać 2 porcje tłuszczu dodanego.

Tabela 7. Liczba porcji tłuszczu dodanego, do spożycia w ciągu dnia, w diecie 1200 kcal i 1500 kcal

Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
1,5 porcji	2 porcje

Przykłady 1 porcji tłuszczu dodanego:

Produkty	1 porcja to:
olej, najlepiej rzepakowy	1 łyżka (15 g)
margaryna miękka (45% tłuszczu)	2 łyżki (30 g)

Napoje w diecie odchudzającej

W diecie odchudzającej, zarówno 1200, jak i 1500 kcal zaleca się około 8 szklanek (około 2 litry) napojów dziennie. Zalecane są napoje niesłodzone, przede wszystkim woda mineralna, a także herbatki owocowe i ziołowe, herbata zielona. Należy unikać nadmiaru mocnej herbaty i kawy. Do kawy nie zaleca się dodawania mleka skondensowanego, śmietanki, można zastąpić je chudym mlekiem. Soki warzywne (np. sok pomidorowy) zawierają znacznie mniej kalorii niż soki owocowe, nawet te niesłodzone.

Produkty	Wartość kaloryczna
1 szklanka (250 ml) soku jabłkowego	105 kcal
1 szklanka (250 ml) soku pomidorowego	35 kcal

PONADTO...

UWAGA NA ALKOHOL

W czasie odchudzania należy pamiętać, że alkohol dostarcza dużo kalorii:

1 g alkoholu to aż 7 kcal.

Tabela 8. Ile kalorii dostarczają różne napoje alkoholowe?

Produkty	Wartość kaloryczna
szampan, 125 ml, 1 kieliszek	95 kcal
wermut słodki, 125 ml, 1 kieliszek	200 kcal
wino słodkie, 125 ml, 1 kieliszek	120 kcal
wino półwytrawne, 125 ml, 1 kieliszek	100 kcal
wino wytrawne, 125 ml, 1 kieliszek	80 kcal
wódka 30 ml, 1 kieliszek	66 kcal
piwo pełne 0,33 l, 1 butelka	160 kcal

UWAGA NA SÓL

Aby zmniejszyć w diecie ilość soli, część soli w czasie przygotowywania posiłków można zastąpić ziołami i naturalnymi przyprawami ziołowymi (bez dodatku soli i glutaminianu sodu), natką, koperkiem, szczypiorkiem, cebulą.

Należy unikać dosalania na talerzu!

UWAGA NA SŁODYCZE

W diecie odchudzającej zaleca się rezygnację ze spożywania cukru, czyli rezygnację ze słodzenia herbaty, kawy i innych napojów, z posypywania cukrem potraw (np. naleśniki, racuchy) a także rezygnację ze spożywania słodyczy. Większość słodyczy (czekolada, batoniki, ciasta, ciasteczka, wafelki) oprócz niezalecanego cukru zawierają także dużo tłuszczu.

Rezygnując z cukru i słodyczy można znacznie zmniejszyć kaloryczność diety.

JAK CZĘSTO ZALECA SIĘ SPOŻYWAĆ POSIŁKI W CZASIE DIETY ODCHUDZAJĄCEJ?

Łatwiej jest schudnąć, jeśli je się częściej, ale mniejsze porcje. Najlepiej jest spożywać 5 niezbyt obfitych posiłków w ciągu dnia, albo przynajmniej 4. Ważne jest, aby nie dopuszczać do silnego głodu, gdyż trudno jest wtedy „utrzymać się w kulinarnych ryzach”. W tabeli 9 przedstawiono najbardziej właściwe rozłożenie kalorii na poszczególne posiłki.

Dzień należy rozpocząć śniadaniem, a kończyć lekką, wczesną kolacją. Po kolacji warto wyjść na długi, intensywny spacer.

JAK WŁAŚCIWIE ROZŁOŻYĆ KALORIE NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI, W DIECIE ODCHUDZAJĄCEJ 1200 I 1500 KCAL?

Tabela 9. Zalecany rozkład kalorii na poszczególne posiłki w diecie odchudzającej 1200 i 1500 kcal

Posiłek	Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
Śniadanie I	300-360 kcal	375-450 kcal
Śniadanie II	60-120 kcal	75-150 kcal
Obiad	360-420 kcal	450-525 kcal
Podwieczorek	60-120 kcal	75-150 kcal
Kolacja	180-240 kcal	225-300 kcal

Uwaga: Dla pełnego pokrycia zapotrzebowania na witaminy, w diecie 1200 kcal, może być wskazana suplementacja preparatem wielowitaminowym. W dietach bowiem o kaloryczności mniejszej niż 1500 kcal, ze względu na konieczność ograniczenia ilości produktów, istnieje ryzyko braku pełnego pokrycia zapotrzebowania na wszystkie witaminy.

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA SPRZYJA ZDROWEMU ODCHUDZANIU

Dieta śródziemnomorska uznana jest przez wiele międzynarodowych autorytetów medycznych za skuteczną dietę zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu wielu chorób, w etiologii których żywienie odgrywa istotną rolę. W najnowszych rekomendacjach Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego (*American Diabetes Association, ADA, 2012*) podano, że dieta śródziemnomorska może być efektywną dietą w odchudzaniu.

Przedstawione w tym rozdziale wskazówki, dotyczące praktycznej realizacji diety odchudzającej, o wartości kalorycznej 1200 i 1500 kcal są zgodne z Piramidą Zdrowego Żywienia i Zasadami Zdrowego Żywienia (opracowanymi w Instytucie Żywności i Żywienia) oraz z zasadami diety śródziemnomorskiej. Ponadto należy pamiętać, że:

POZA DIETĄ ODCHUDZAJĄCĄ ODCHUDZANIE WSPOMAGA TEŻ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Zasady stosowania aktywności fizycznej omówiono w innej broszurze.

PODSUMOWANIE

Dla ułatwienia realizacji diety odchudzającej, oprócz tabel, omówionych powyżej przy poszczególnych grupach produktów, poniżej podano tabele zbiorcze, w których przedstawiono, jakie liczby porcji produktów z poszczególnych poziomów Piramidy Zdrowego Żywienia zalecane są do spożycia w ciągu dnia w diecie 1200 kcal i 1500 kcal (tabela 10) oraz co oznacza 1 porcja produktów z poszczególnych poziomów piramidy (tabela 11).

Tabela 10. Liczba porcji produktów z poszczególnych poziomów Piramidy Zdrowego Żywienia do spożycia w ciągu dnia, w diecie 1200 kcal i 1500 kcal

Grupa produktów	Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
PRODUKTY ZBOŻOWE	3,5-4	5
WARZYWA	4	4
WARZYWA (oprócz ziemniaków)	3	3
ZIEMNIAKI jeśli danego dnia nie zjesz ziemniaków, wybierz dodatkową porcję warzyw	1	1
OWOCE	2	3
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	2,5	3
MIĘSO, DRÓB, RYBY I ICH BIAŁKOWE ZAMIENNIKI	1	1
TŁUSZCZE DODANE	1,5	2
PLYNY NIESŁODZONE	8 szklanek	8 szklanek

Tabela 11. Przykłady 1 porcji produktów z poszczególnych poziomów Piramidy Zdrowego Żywienia*

Grupa produktów	1 porcja to:
PRODUKTY ZBOŻOWE	1 średnia kromka chleba (40 g), 30 g produktów suchych, jak: płatki śniadaniowe, kasza, ryż, makaron, mąka
WARZYWA (ważone po oczyszczeniu)	
kukurydza	45 g
grosek zielony	66 g
bób	75 g
burak, kapusta włoska, pietruszka, brukselka	130-135 g
kalarepka, kapusta biała, dynia, papryka czerwona, brokuły, marchew, fasolka szparagowa, kapusta czerwona	170-185 g
por, włoszczyzna	200-210 g
kalafior, bakłażan, cykorja, seler korzeniowy	230-240 g
papryka zielona, szparagi, boćwina	280-300 g
szpinak, cukinia, pomidor	310-330 g
rzodkiewka, sałata	360 g
ogórek, seler naciowy, kapusta pekińska	390-410 g
ziemniaki	70 g
OWOCE (ważone bez skóry i pestki)	
awokado	22 g
banan	37 g
winogrona	50 g
czereśnie, ananas, gruszka, kiwi	50-65 g
nektarynka, wiśnie, brzoskwinia, jabłko, morele, pomarańcze, czarne jagody, śliwki, mandarynki, agrest	70-85 g
arbuz, cytryna, grejpfrut, melon, porzeczki czarne, porzeczki białe, porzeczki czerwone	100-110 g
maliny, truskawki	120-130 g

cd. tabeli 11.

Grupa produktów	1 porcja to:
MLEKO i PRODUKTY MLECZNE	1 szklanka (250 ml) mleka, kefiru lub maślanki 0%, 0,5% lub 1% tłuszczu; ¾ szklanki (200 ml) jogurtu 0%, 0,5% lub 1% tłuszczu; 80 g sera białego chudego lub półtłustego; 100 g twarogu ziarnistego 0-3% tłuszczu
MIĘSO, DRÓB, RYBY I ICH BIAŁKOWE ZAMIENNIKI	150 g ryby (filetów), drobiu lub mięsa (ważonych bez skóry i kości), 2 jaja (nie więcej niż 2 sztuki/tydzień), 40-60 g (przed gotowaniem) fasoli, grochu, soi lub soczewicy część jednej porcji wyżej wymienionych produktów można zamienić na wędlinę, np. 100 g mięsa na obiad + 50 g wędliny na inne posiłki
TŁUSZCZE DODANE	1 łyżka (15 g) oleju (najlepiej rzepakowego), 2 łyżki (30 g) margaryny miękkiej (45% tłuszczu)
PŁYNY NIESŁODZONE	1 szklanka (250 ml)

* Obliczeń dokonano na podstawie: Kunachowicz H. i wsp., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2005.

1 porcję poszczególnych produktów można dzielić.

SPRAWDŹ, JAK MOŻESZ ZMNIJSZYĆ KALORYCZNOŚĆ SWOJEJ DIETY. ZOBACZ, JAKIE ILOŚCI POSZCZEGÓLNYCH PRODUKTÓW DOSTARCZAJĄ 100 KCAL*

Mleko i produkty mleczne – 100 kcal to:

Mleko 0,5% tłuszczu	256 g	Mleko 3,2% tłuszczu	164 g
Jogurt naturalny 0% tłuszczu**	238 g	Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu	164 g
Ser biały chudy	101 g	Ser biały tłusty	57 g
Ser żółty light**	40 g	Ser żółty tłusty	32 g

Mięso, drób, ryby (ważone bez kości), ryby (filety) – 100 kcal to:

Mięso bardzo chude	100 g	Mięso tłuste	37 g
Pierś z kurczaka bez skóry	101 g	Udka kurczaka ze skórą	62 g
Szynka bardzo chuda	100 g	Kiełbasa tłusta	30 g
Dorsz, filet	128 g	Łosoś, filet	50 g

Produkty zbożowe (ważone przed gotowaniem) – 100 kcal to:

Makaron, płatki	26 g	Kasza, ryż	30 g
Chleb	42 g		

Tłuszcze – 100 kcal to:

Olej, oliwa	11 g	Masło	14 g
Margaryna o obniżonej zawartości tłuszczu	25 g	Margaryna o zawartości tłuszczu 80%	14 g

Orzechy (ważone bez skorupy) – 100 kcal to:

Orzechy włoskie	15 g	Orzechy laskowe	16 g
Orzechy ziemne	18 g	Migdały	17 g

Owoce suszone (ważone bez pestki) – 100 kcal to:

Morele	35 g	Daktyle	36 g
Figi	35 g	Śliwki	37 g
Rodzynki	36 g	Jabłka	42 g

Owoce świeże (ważone bez skóry i pestki) – 100 kcal to:

Awokado	62 g	Pomarańcze	227 g
Banany	105 g	Arbuz	278 g
Winogrona	145 g	Melon	278 g
Morela	212 g	Grejpfrut	278 g
Jabłka	217 g	Truskawki	357 g
Śliwki	222 g		

Warzywa świeże (ważone przed oczyszczeniem) – 100 kcal to:

Fasola sucha, przed gotowaniem	35 g	Kalafior	455 g
Kukurydza, kolby	91 g	Cykoria	476 g
Kukurydza, z puszki	98 g	Szpinak	625 g
Ziemniaki	130 g	Pomidor	667 g
Kapusta biała	345 g	Salata	714 g
Papryka czerwona	357 g	Rzodkiewka	714 g
Brokuły	370 g	Ogórek	770 g
Marchew	370 g		

Słodycze – 100 kcal to:

Czekolada	18 g	Cukier	25 g
Wafle nadziewane	20 g	Paluszki słone	25 g
Baton czekoladowy	22 g	Miód	31 g
Herbatniki	23 g	Dżem niskosłodzony	65 g

* Obliczeń dokonano na podstawie: Kunachowicz H. i wsp., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2005.

** Obliczeń dokonano na podstawie wartości kalorycznej podanej na etykiecie produktu

Jeśli chciałbyś jeszcze poszerzyć swoją wiedzę na temat zdrowej diety, możesz sięgnąć do książek opracowanych przez ekspertów z Instytutu Żywności i Żywienia, które uwzględniają najnowszą wiedzę w dziedzinie dietetyki.

POLECANA LITERATURA:

- 1) Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B. i wsp., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2005.
- 2) Jarosz M., Kłosiewicz-Latoszek L. (red.), *Otyłość. Zapobieganie i leczenie*, seria *Instytut Żywności i Żywienia zaleca*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2006.
- 3) Jarosz M., Respondek W. (red.), *Nadciśnienie tętnicze*, seria *Instytut Żywności i Żywienia zaleca*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2006.
- 4) Cybulska B., Kłosiewicz-Latoszek L., Cichocka A., *Zaburzenia lipidowe*, seria: *Instytut Żywności i Żywienia zaleca*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2006.
- 5) Jarosz M., Kłosiewicz-Latoszek L. (red.), *Cukrzyca. Zapobieganie i leczenie*, seria: *Instytut Żywności i Żywienia zaleca*, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2007.
- 6) Cichocka A., *Praktyczny poradnik żywieniowy w odchudzaniu oraz profilaktyce i leczeniu cukrzycy typu 2*, Wyd. Medyk Sp. z o.o., Warszawa 2010.
- 7) Szostak. W.B., Cichocka A., *Dieta śródziemnomorska w profilaktyce i leczeniu chorób układu krążenia i cukrzycy typu 2*, Wyd. Medyk Sp. z o.o., Warszawa 2012.