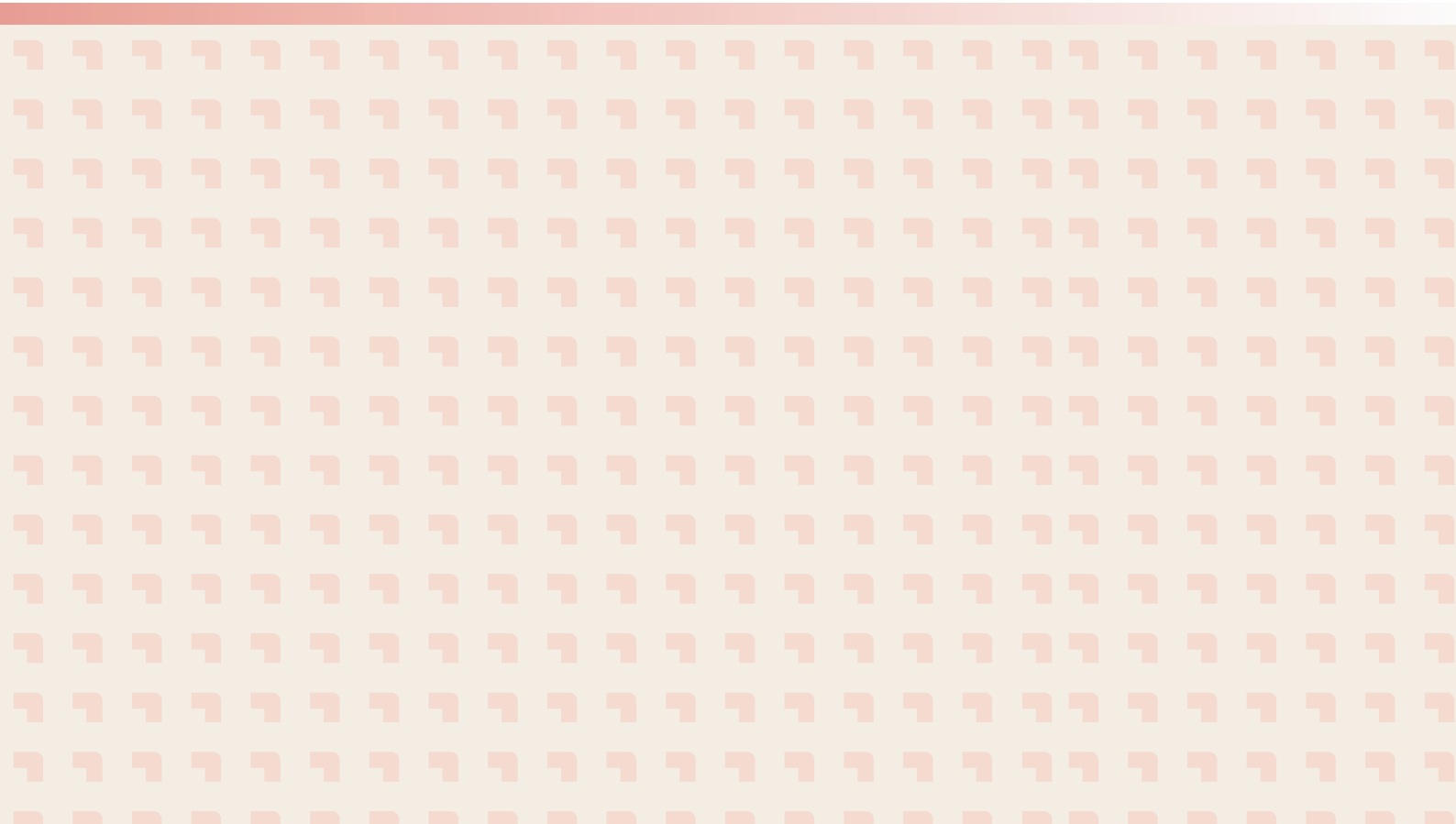


Zdrowe nawyki żywieniowe w leczeniu choroby otyłościowej



DEKALOG ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH W LECZENIU CHOROBY OTYŁOŚCIOWEJ

1. Jedz regularnie 3-5 posiłków dziennie w podobnych odstępach czasowych.
2. Posiłek zaczynaj od warzyw. Niech stanowią połowę Twojego talerza.
3. Sięgaj po owoce sezonowe. Traktuj je jako zdrowy deser.
4. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe np. grube kasze, chleb z mąki z pełnego przemiału.
5. Spożywaj nabiał jak mleko, jogurt, kefir, twaróg. Dobrym wyborem będzie nabiał odtłuszczony, ale nie 0%. Wybieraj nabiał o zawartości tłuszczu w mleku 1,5% lub 2%.
6. Ogranicz mięso i jego przetwory. Możesz je zastąpić nasionami roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycą), rybami czy jajami.
7. Tłuszcze zwierzęce zastąp olejami roślinnymi. Smalec wymień na olej rzepakowy/oliwę z oliwek oraz odcinaj widoczny tłuszcz z mięsa.
8. Pij wodę małymi łykami przez cały dzień. Średnie zapotrzebowanie to 1,5-2 L wody.
9. Ogranicz użycie soli w kuchni, zastąp ją świeżymi/suszonymi ziołami.
10. Bądź aktywny. Dostosuj aktywność fizyczną do swoich możliwości i preferencji.

TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

Pełnoziarniste produkty zbożowe, mini kiwi, pomidory oraz skórka owoców (UWAGA: nie obieraj jabłek) i warzyw dostarczają błonnika nierozpuszczalnego.

Chłonie on w jelitach wodę i, zwiększając swoją objętość w żołądku, daje szybsze uczucie sytości, co zapobiega przejadaniu się.

Błonnik rozpuszczalny, którego w dużej mierze źródłem są warzywa (papryka, brukselka, kalarepa, marchewka) oraz owoce (gruszki, jabłka, śliwki), z kolei odpowiada za dłuższe utrzymanie owej sytości i pozytywnie wpływa na redukcję masy ciała.

Pamiętaj, by poza świeżymi warzywami sięgać także po kiszonki. Są źródłem bakterii probiotycznych, które pomagają utrzymać prawidłową mikroflorę jelit. Zaburzony mikrobiom może być jedną z przyczyn otyłości.

Chude mięso, ryby, strączki, produkty zbożowe, nabiał i jaja są źródłem kompleksu witamin z grupy B. Odgrywają one kluczową rolę w procesach metabolicznych. Są niezbędne między innymi do tego, by organizm wykorzystywał energię z pożywienia zamiast ją magazynować.

Pestki, orzechy i nasiona są skoncentrowanym źródłem kalorii. Należą do produktów o wysokiej gęstości odżywczej i energetycznej, co oznacza, że można po nie sięgać, ale z umiarem. Ziemniaki, pieczywo czy makaron nie powodują tycia! Wzrost masy ciała to efekt dodatniego bilansu energetycznego, czyli sytuacji, kiedy więcej kalorii dostarczasz, niż wydatkujesz.



Źródła:

1. Grzymiśławski M.: Dietetyka kliniczna. PZWL, Warszawa 2025.
2. Oppert J.M., Bellicha A., van Baak M.A. et al.: Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. *Obesity Reviews* 2021, 22(S4): e13273.
3. Wiem, że dobrze jem – Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce. NCEŻ NIZP PZH – PIB, 2021:
<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf>
[dostęp: 04.03.2022].
4. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva; 2020.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
[dostęp: 04.03.2022].
5. Gajewska, D., Lange, E., Kęszycka, P., Białek-Dratwa, A., Gudej, S., & Świąder, K. et al. (2024). Recommendations on dietary treatment of obesity in adults: 2024 position of the Polish Society of Dietetics. *Journal of Health Inequalities*, 10(1), 22-47. <https://doi.org/10.5114/jhi.2024.141201>
6. <https://www.escardio.org/communities/councils/cardiology-practice/education/cardiopractice/part-i-highlights-from-the-clinical-consensus-statement-by-the-european-society/>
7. Maria Hassapidou, Antonis Vlassopoulos, Marianna Kalliostra, Elisabeth Govers, Hilda Mulrooney, Louisa Ells, Ximena Ramos Salas, Giovanna Muscogiuri, Teodora Handjieva Darleska, Luca Busetto, Volkan Demirhan Yumuk, Dror Dicker, Jason Halford, Euan Woodward, Pauline Douglas, Jennifer Brown, Tamara Brown; European Association for the Study of Obesity Position Statement on Medical Nutrition Therapy for the Management of Overweight and Obesity in Adults Developed in Collaboration with the European Federation of the Associations of Dietitians. *Obes Facts* 20 January 2023; 16 (1): 11–28. <https://doi.org/10.1159/000528083>

