

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W PRZYPADKU NIEDOWAGI

liczba posiłków

Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.

kontroluj swoją wagę

Kontroluj masę ciała co najmniej raz w tygodniu.

nawodnienie

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie. Napoje słodkie zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami herbat i ziół.

obróbka termiczna

Eliminuj smażenie na korzyść gotowania w wodzie, gotowania na parze, duszenie, pieczenie pod przykryciem.



zwracaj uwagę na to co jesz

Zamieniaj mięso czerwone i potrawy mięsne na ryby (zwłaszcza tłuste morskie), drób, jaja, nasiona roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób), orzechy, oleje, oliwę z oliwek, awokado. Ograniczaj produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurty, kefiry, maślanka, biały ser). Jedz więcej produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy i kasze).

Dieta na niedowagę to modyfikacja żywienia zdrowego człowieka, polegająca na wyznaczeniu dziennego zapotrzebowania kalorycznego i dodaniu ok. 300-500 kalorii.

Zbyt szybki wzrost masy ciała i za duża ilość spożycia kalorii może negatywnie wpłynąć na zdrowie.

Przyczyn niedowagi może być wiele: niewłaściwie zbilansowana dieta (ilość dostarczonych kalorii w ciągu dnia jest mniejsza niż wydatki energetyczne), występowanie chorób (np. choroby układu pokarmowego, nowotwory, anoreksja, depresja czy bulimia), niska świadomość żywieniowa, wiek (trudności z przygotowaniem posiłków, zmniejszony apetyt).

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W PRZYPADKU NIEDOWAGI

 produkty zalecane

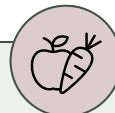
 produkty niezalecane

owoce i warzywa



wszystkie świeże i mrożone

owoce i warzywa



– owoce kandyzowane, owoce w syropach,
– warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek

produkty zbożowe



– mąki z pełnego przemiału, pieczywo pełnoziarniste,
– płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne,
orkiszowe, żytnie,
– otręby: pszenne, żytnie, owsiane,
– kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana, manna,
kukurydziana, kuskus, komosa ryżowa,
– ryż: biały, brązowy, dziki, czerwony,
– makaron pełnoziarnisty oraz jasny: pszenny, żytni,
gryczany, orkiszowy. ryżowy

produkty zbożowe



– mąka oczyszczona,
– pieczywo cukiernicze, pieczywo jasne
(tostowe, bułki maślane)

ziemniaki



– gotowane,
– pieczone

ziemniaki



– ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, śmietany, masła
np. puree,
– smażone np. frytki, chipsy,
– placki ziemniaczane smażone na tłuszczu

jaja



– jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce,
– jajecznica na parze,
– omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości
tłuszczu

jaja



– jaja smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku,
smalcu, słoninie,
– jajka z dużą ilością tłustego sosu

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W PRZYPADKU NIEDOWAGI

 produkty zalecane

 produkty niezalecane

nasiona roślin strączkowych i ich przetwory



- gotowane nasiona np. ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, soja,
- ciecierzycy, fasola, soczewica ze słoika/puszki,
- pasty z nasion roślin strączkowych

nasiona roślin strączkowych i ich przetwory



- niskiej jakości gotowe przetwory z nasion roślin strączkowych z dużą ilością tłuszczu np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce

tłuszcze



- tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany
- dobre jakościowo margaryny miękkie

tłuszcze



- smalec, słonina,
- margaryny twarde (w kostce),
- oleje tropikalne np. palmowy, kokosowy

orzechy, pestki, nasiona



- wszystkie rodzaje, np. włoskie, laskowe, pestki dyni, nasiona słonecznika

orzechy, pestki, nasiona



- orzechy, pestki nasiona: solone, w czekoladzie, karmelu, miodzie, w posypkach, panierkach

mleko i produkty mleczne



- mleko do 2% zawartości tłuszczu,
- produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko,
- chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light,
- naturalne serki twarogowe, jogurty owocowe

mleko i produkty mleczne



- tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsi, kaczka,
- tłuste wędliny np. baleron, salami, boczek, mielonki,
- konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kiełbasy, kabanosy, kaszanka

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W PRZYPADKU NIEDOWAGI

 produkty zalecane

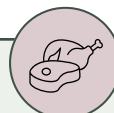
 produkty niezalecane

mięso i przetwory mięsne



- chude mięsa bez skóry: np. indyk, kurczak,
- w umiarkowanej ilości chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki), cielęcina,
- chude wędliny najlepiej domowe np. polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka

mięso i przetwory mięsne



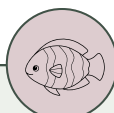
- tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka),
- tłuste wędliny np. baleron, salami, boczek, mielonki,
- konserwy mięsne, parówki, kiełbasa

ryby i przetwory rybne



- ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, makrela, łosoś, halibut

ryby i przetwory rybne



- konserwy rybne,
- paluszki rybne w panierce smażone na tłuszczu

napoje



- woda,
- napoje bez dodatku cukru np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao,
- soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach,
- domowa, niesłodzona lemoniada

napoje



- napoje alkoholowe,
- słodkie napoje gazowane i niegazowane,
- napoje energetyzujące,
- nektary, syropy owocowe wysokosłodzone,
- czekolada do picia

przyprawy i sosy



- zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylią, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir,
- mieszanki przypraw bez dodatku soli,
- domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół

przyprawy i sosy



- kostki rosołowe,
- sól kuchenna,
- mieszanki przypraw zawierające sól,
- płynne przyprawy wzmacniające smak,
- gotowe sosy

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W PRZYPADKU NIEDOWAGI

 produkty zalecane

 produkty niezalecane

obróbka termiczna potraw



- gotowanie w wodzie, gotowanie na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente),
- grillowanie (grill elektryczny, patelnia grillowa),
- pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym,
- smażenie bez dodatku tłuszczu,
- duszenie

obróbka termiczna potraw



- smażenie na głębokim tłuszczu,
- duszenie z wcześniejszym obsmażaniem,
- pieczenie w dużej ilości tłuszczu,
- panierowanie