

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W LECZENIU NADWAGI I OTYŁOŚCI

liczba posiłków

Posiłki spożywaj regularnie o stałych porach. Unikaj przejadania się i podjadania między wyznaczonymi posiłkami. Rano pamiętaj o zjedzeniu śniadania a także kolacji 2-3 godziny przed snem. Pamiętaj o spożywaniu co najmniej 400g różnokolorowych warzyw i owoców każdego dnia. Większą część powinny stanowić warzywa niż owoce.

nawodnienie

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach). Wyeliminuj alkohol.

postaw na jakość produktów

obróbka termiczna

Stosuj techniki kulinarne takie jak: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie, pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym czy grillowanie.

ograniczenia

Unikaj spożywania produktów wysokoprzetworzonych, takich jak fast food, słone przekąski, słodczyce czy dania typu instant. Ograniczaj spożycie soli ze wskazanych źródeł do 5 g dziennie (jednej małej łyżeczki). Sól warto zastąpić aromatycznymi ziołami.



Głównym źródłem węglowodanów powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe. Produkty białkowe powinny znaleźć się w każdym posiłku – sięgaj po nasiona roślin strączkowych, ryby, chude mięso, produkty mleczne półtłuste oraz jaja. Wybieraj tłuszcze roślinne: oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Źródłem dobrych tłuszczów są również orzechy, pestki, nasiona oraz awokado.

Sposób żywienia w czasie redukcji masy ciała powinien być różnorodny oraz dopasowany do potrzeb i preferencji żywieniowych oraz dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach.

Aby stopniowo i trwale zredukować masę ciała należy określić indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne z uwzględnieniem deficytu kalorycznego na poziomie 500-800 kcal na dobę. Zapotrzebowanie kaloryczne zależy również od wieku, płci, stanu zdrowia i poziomu aktywności fizycznej.

Stosowania zbyt restrykcyjnych diet powodujących szybką utratę masy ciała, może prowadzić do wystąpienia niedoborów pokarmowych, pogorszenia stanu zdrowia i samopoczucia oraz wystąpienia efektu jojo.

DIETA REDUKCYJNA

 produkty zalecane

 produkty niezalecane

owoce i warzywa



- wszystkie świeże i mrożone,

owoce i warzywa



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

produkty zbożowe



produkty zbożowe pełnoziarniste:

- mąki z pełnego przemiału,
- pieczywo pełnoziarniste,
- płatki owsiane,
- kasze np. bulgur, gryczana, pęczak, jaglana,
- ryż np. brązowy,
- makaron pełnoziarnisty

produkty zbożowe



- mąka oczyszczona,
- pieczywo cukiernicze, pieczywo jasne (tostowe, bułki maślane),
- płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (czekoladowe, musli),
- drobne kasze np. kuskus, manna, jęczmienna drobna,
- biały ryż,
- jasne makarony

mleko i produkty mleczne, jaja



- mleko do 2% zawartości tłuszczu,
- produkty mleczne naturalne, bez dodatku cukru, do 2% zawartości tłuszczu np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste,
- chude i półtłuste sery twarogowe,
- jajka gotowane,
- jajecznica na parze

mleko i produkty mleczne, jaja



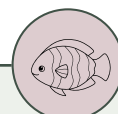
- mleko powyżej 2% tłuszczu,
- śmietana, śmietanka do kawy,
- jogurty/ serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne,
- sery pełnotłuste białe i żółte, topione,
- sery pleśniowe,
- jaja smażone na tłuszczu: maśle, boczku, smalcu

ryby i przetwory rybne



ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, pstrąg, makreła, łosoś

ryby i przetwory rybne



- ryby w oleju,
- ryby wędzone,
- konserwy rybne,
- paluszki rybne w panierce smażone tłuszczu

DIETA REDUKCYJNA

 produkty zalecane

 produkty niezalecane

nasiona roślin strączkowych i ich przetwory



- gotowane nasiona np. ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, soja,
- nasiona z puszek/słoika: ciecierzycy, fasola, soczewica,
- tofu, pasty z nasion roślin strączkowych,
- makarony 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, pasztety sojowe

tłuszcze



- tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany,
- dobrej jakości margaryny miękkie

tłuszcze



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

orzechy, pestki, nasiona



wszystkie (bez dodatków)

orzechy, pestki, nasiona



wszystkie solone, w czekoladzie, karmelu, miodzie, w posypkach, w panierkach

słodycze, desery, słone przekąski



- gorzka czekolada min. 70% kakao,
- słodziki naturalne np. ksylitol, stevia, erytrytol,
- dżemy owocowe niskosłodzone,
- domowe wypieki bez dodatku cukru

słodycze, desery, słone przekąski



- cukier np. biały, brązowy,
- syrop klonowy, miód,
- słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, pączki cukierki,
- słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, precelki, krakersy, nachosy, chrupki

DIETA REDUKCYJNA

 produkty zalecane

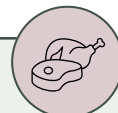
 produkty niezalecane

mięso i przetwory mięsne



- chude mięsa bez skóry: np. indyk, kurczak,
- w umiarkowanej ilości chuda wołowina (cielęcina) i wieprzowina (schab, szynka),
- chude wędliny najlepiej domowe

mięso i przetwory mięsne



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

napoje



- woda,
- kawa, kawa zbożowa, herbaty,
- napary ziołowe i owocowe (bez dodatku cukru),
- soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach

napoje



- słodkie napoje gazowane i niegazowane,
- napoje energetyczne,
- napoje alkoholowe,
- nektary, syropy owocowe wysokosłodzone

obróbka termiczna potraw



- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie, pieczenie w foli, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym,
- grillowanie

obróbka termiczna potraw



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