Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Centrum Dietetyczne Online

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

OTYŁOŚĆ

Otyłość to choroba przewlekła charakteryzująca się nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej w organizmie. Uwarunkowana jest m.in. czynnikami metabolicznymi, neuroendokrynnymi, psychologicznymi, środowiskowymi i genetycznymi. Jest to najczęściej występująca choroba metaboliczna, powodująca m.in. nadciśnienie tętnicze, cukrzycę typu 2 i wiele innych schorzeń. Przyczynia się również do pogorszenia jakości i skrócenia oczekiwanego czasu życia.

Dieta

Sposób żywienia w czasie redukcji masy ciała powinien być różnorodny oraz dopasowany do potrzeb i preferencji żywieniowych. Aby stopniowo zredukować masę ciała, z pomocą specjalisty, należy określić indywidualne zapotrzebowanie kaloryczne z uwzględnieniem deficytu kalorycznego na poziomie 500-800 kcal na dobę. Jest ono zależne m.in. od wieku, płci czy poziomu aktywności fizycznej. Dieta redukcyjna powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach. Proces redukcji masy ciała powinien obejmować edukację w zakresie zdrowych nawyków żywieniowych. Zmiany należy wprowadzać stopniowo, małymi krokami. Stosowanie zbyt restrykcyjnych diet powodujących szybką utratę masy ciała, może prowadzić do wystąpienia niedoborów pokarmowych, pogorszenia stanu zdrowia i samopoczucia.

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

Najważniejsze zalecenia

1. Spożywaj posiłki **regularnie**. Unikaj przejadania się i nie podjadaj między wyznaczonymi posiłkami. Nie pomijaj śniadań. Kolację zjedz 2-3 godziny przed snem.

2. Jedz powoli, w spokojnej atmosferze pozwalającej na dokładne przeżuwanie każdego kęsa – odczucie sytości może pojawić się dopiero po pewnym czasie od zakończenia jedzenia.

3. Komponuj posiłki na wzór **Talerza Zdrowego Żywienia - ½ talerza powinny stanowić warzywa i owoce**. Jeżeli jadasz 4 posiłki dziennie, to np. do trzech z nich dodaj warzywa, a do jednego owoc, aby zachować zalecane proporcje. Każdego dnia spożywaj **co najmniej 400 g** różnokolorowych warzyw i owoców. Większość z nich powinny stanowić warzywa (400 g to np.: ½ średniej papryki, 1 szklanka różyczek brokułu, garść fasolki szparagowej i 1 średnie jabłko). Warzywa i owoce są źródłem błonnika pokarmowego, który zapewnia uczucie sytości na dłużej. Dostarczają także witamin oraz składników o działaniu przeciwzapalnym. Najlepiej spożywaj je na surowo bądź ugotowane al dente. W okresie mniejszej dostępności świeżych produktów sięgaj po mrożonki. **Pamiętaj, że każda dodatkowa porcja warzyw zapewnia korzyści dla zdrowia.**

4. Pamiętaj, że głównym źródłem węglowodanów powinny być **pełnoziarniste produkty zbożowe** będące dobrym źródłem błonnika pokarmowego. Wspomaga on m.in.: perystaltykę jelit, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia oraz niektórych nowotworów. Spożywanie odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego zwiększa uczucie sytości po posiłku i sprzyja redukcji masy ciała.

5. Zwróć uwagę na spożycie **niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3** (tzw. „dobre" tłuszcze). Spożywaj 2 porcje ryb tygodniowo, w tym przynajmniej raz rybę tłustą. Najlepszym sposobem na przyrządzenie ryby jest pieczenie, grillowanie na grillu elektrycznym i gotowanie w wodzie lub na parze. Dodatkowo wybieraj tłuszcze roślinne - oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Dodawaj je na zimno do surówek lub innych potraw. Źródłem dobrych tłuszczów są także orzechy, pestki, nasiona oraz awokado.

6. Zadbaj o odpowiednią **jakość produktów białkowych** w diecie. Wybieraj nasiona roślin strączkowych, ryby, chude mięso, produkty mleczne do 2% zawartości tłuszczu oraz jaja. Staraj się jadać te produkty naprzemiennie, dzięki czemu zapewnisz sobie różnorodność na talerzu.

7. **Unikaj spożywania produktów wysokoprzetworzonych**, takich jak fast food, słone i słodkie przekąski, produkty cukiernicze czy dania instant. Charakteryzują się one dużą gęstością energetyczną. Oznacza to, że mała ilość takiego produktu dostarcza sporo energii, a niewiele cennych składników odżywczych. Tego typu żywność potocznie określa się mianem „pustych kalorii". Zazwyczaj zawiera ona dużo soli, cukrów prostych, kwasów tłuszczowych nasyconych i typu trans, których nadmiar w diecie negatywnie wpływa na zdrowie.

8. Ogranicz spożycie soli ze wszystkich źródeł do 5 g dziennie (jednej małej łyżeczki). Zastąp ją aromatycznymi ziołami. Wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej jej zawartości.

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

Najważniejsze zalecenia

9 Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami herbat i ziół. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc częściej i jednorazowo mniejsze ilości.

10 Stosuj **odpowiednie techniki kulinarne**. Wskazane jest gotowanie w wodzie oraz na parze, duszenie, pieczenie. Unikaj smażenia na głębokim tłuszczu.

Aktywność fizyczna

1 Zadbaj o regularną aktywność fizyczną. Jeżeli do tej pory byłeś mało aktywny, to zwiększaj jej poziom stopniowo. Odpowiednio dopasuj do swoich możliwości rodzaj ćwiczeń, czas ich trwania oraz częstotliwość. Warto w tym celu skonsultować się ze specjalistą do spraw aktywności fizycznej lub fizjoterapeutą. Zgodnie z zaleceniami każdego dnia należy wykonywać co najmniej 30-minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie).

2 Podejmij spontaniczny wysiłek fizyczny. Proste, codzienne czynności, takie jak aktywne prace domowe, również przynoszą korzyści dla zdrowia. Efekty wpływu ruchu na organizm mogą się różnić w zależności od osoby i rodzaju wykonywanych czynności. Pamiętaj jednak, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak.

Pozostałe modyfikacje stylu życia

1 **Wyeliminuj alkohol z diety.**

2 **Zrezygnuj z palenia tytoniu**. Zaprzestanie palenia obniża ciśnienie krwi oraz zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

3 Poszukaj najlepszego sposobu na radzenie sobie ze stresem. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga. W przypadku występowania zaburzeń odżywiania np. kompulsywnego jedzenia lub zespołu jedzenia nocnego warto skorzystać z porady psychologa.

4 Zadbaj o odpowiednią **jakość i ilość snu** (7-8 godzin dziennie). Staraj się zasypiać i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.

Bibliografia:

1. Grzymisławski M.: Dietetyka kliniczna. PZWL, Warszawa 2019.
2. Jarosz M. (red): Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu, IŻŻ, Warszawa 2017.
3. 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. Obes. Rev. 2021, 22(S4):e13273.
4. Ostrowska L., Bogdański P., Mamcarz A.: Otyłość i jej powikłania. Praktyczne zalecenia diagnostyczne i terapeutyczne. PZWL, Warszawa 2021.
5. Gajewska D, Myszkowska-Ryciak J, Lange E, Gudej S, Pałkowska-Goździk E, Bronkowska M, Piekło B, Łuszczki E, Kret M, Białek-Dratwa A, Pachocka L, Sobczak-Czynsz A. Standardy leczenia dietetycznego otyłości prostej u osób dorosłych. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Dietetyki 2015. Dietetyka 2015 vol.8, Wyd. Spec.
6. 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].
7. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D.: Dietoterapia. PZWL, Warszawa 2014.
8. 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].

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

Produkty zalecane i niezalecane w otyłości

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które powinny być podstawą Twojej diety, oraz te, które powinieneś ograniczyć do minimum. Są to wskazówki do zmiany nawyków żywieniowych na lepsze.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	• wszystkie świeże i mrożone	• warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce	• wszystkie świeże i mrożone	• owoce kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe	• mąki z pełnego przemiału • pieczywo pełnoziarniste • płatki zbożowe naturalne np. owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie • otręby np. pszenne, żytnie, owsiane • kasze np. bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana, komosa ryżowa • ryż np. brązowy, dziki, czerwony • makaron pełnoziarnisty np. pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	• mąka oczyszczona • pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, bułki kajzerki, chleb, bułki maślane) • dosładzane płatki śniadaniowe, musli • drobne kasze np. kuskus, manna, kukurydziana • biały ryż • jasne makarony np. pszenne, ryżowe
Ziemniaki	• gotowane • pieczone	• ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree • smażone • frytki, chipsy • placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
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	• mleko powyżej 2 % tłuszczu, skondensowane, w proszku • śmietana, śmietanki do kawy • jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne • ser pełnotłusty twarogowy, topiony, tłuste sery żółte, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert • pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i przetwory mięsne	• chude mięsa bez skóry np. indyk, kurczak, • w umiarkowanych ilościach np. chuda wołowina, wieprzowina np. schab, polędwiczki, cielęcina • chude wędliny, najlepiej domowe np. polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	• tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, np. żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsina, kaczka • tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki • konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	• ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, makrela, łosoś, halibut	• ryby w oleju • ryby wędzone • konserwy rybne • paluszki rybne w panierce smażone na tłuszczu
Jaja	• gotowane na miękko, na twardo, w koszulce • jajecznica na parze • omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	• smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu • jajka z dużą ilością tłustego sosu
Tłuszcze	• tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany • dobre jakościowo np. margaryny miękkie	• smalec, słonina • margaryny twarde (w kostce) • oleje tropikalne: palmowy, kokosowy

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

Produkty zalecane i niezalecane w otyłości

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	• gotowane nasiona np. ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób, soja • ciecierzyca, fasola, soczewica ze słoika/puszki • pasty z nasion roślin strączkowych • mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru • przetwory sojowe: tofu, tempeh • makarony z nasion roślin strączkowych	• niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe z dużą ilością tłuszczu np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe
Orzechy, pestki, nasiona	• wszystkie rodzaje, np. włoskie, laskowe, pestki dyni, nasiona słonecznika	• solone • w czekoladzie, karmelu, miodzie • w posypkach, panierkach
Cukier i słodycze, słone przekąski	• gorzka czekolada min. 70% kakao • przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru • jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy (bez dodatku cukru) • słodziki naturalne np. ksylitol, stewia, erytrytol • niskosłodzony dżem • kisiele i galaretki bez dodatku cukru • domowe wypieki bez dodatku cukru	• cukier np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy • syrop klonowy, daktylowy, z agawy • miód • słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki • słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki
Napoje	• woda • 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 alkoholowe • słodkie napoje gazowane i niegazowane • napoje energetyzujące • nektary, syropy owocowe wysokosłodzone • czekolada do picia
Przyprawy i sosy	• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir • mieszanki przypraw bez dodatku soli • domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	• sól np. kuchenna, himalajska, morska • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • kostki rosołowe • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy
Zupy	• na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych • zabielane mlekiem do 2 % tłuszczu, jogurtem	• na tłustych wywarach mięsnych • zabielane śmietaną, z dodatkiem zasmażki • zupki typu instant
Gotowe dania	• mix mrożonych warzyw i owoców • mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych • owsianki typu instant • zupy kremy • gotowe dania na patelnię z warzywami • pasty i przeciery warzywne *czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów	• typu fast food np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab • mrożone pizze, zapiekanki • wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych • dania instant np. sosy, zupy
Obróbka technologiczna potraw	• gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente) • grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe) • pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym • smażenie bez dodatku tłuszczu • duszenie * okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego	• smażenie na głębokim tłuszczu • duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu • pieczenie w dużej ilości tłuszczu • panierowanie

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

Przykładowy jadłospis jakościowy w otyłości

ŚNIADANIE:

Kanapki z wiosennym twarożkiem i pomidorem

- chleb razowy
- twaróg chudy
- jogurt naturalny 2% tłuszczu
- rzodkiewki
- pomidor
- szczypiorek

II ŚNIADANIE:

Jogurt z owocami i orzechami

- jogurt naturalny 2% tłuszczu
- płatki owsiane
- orzechy, np. włoskie, laskowe, migdały
- owoc, np. brzoskwinia, nektarynka, truskawki

OBIAD:

Pieczony filet z dorsza z kaszą gryczaną i surówką

- pieczony filet z dorsza
- kasza gryczana
- surówka: kapusta pekińska, marchew, ogórek, rzodkiewka, domowy sos (oliwa z oliwek, sok z cytryny, przyprawy)

PODWIECZOREK:

Czekoladowy budyń jaglany z owocami

- kasza jaglana
- mleko 1,5% tłuszczu
- owoce jagodowe np. maliny, borówki, czarne jagody lub truskawki
- kostka gorzkiej czekolady >70% kakao

KOLACJA:

Sałatka brokułowa

- brokuł
- jajko ugotowane
- makaron razowy
- pomidor
- papryka
- nasiona słonecznika
- domowy sos (jogurt naturalny 2% tłuszczu, czosnek, pieprz, koperek)

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE

Centrum Dietetyczne Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia