

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.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

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.
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.

INNE ELEMENTY 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.

Zalecenia pochodzą z *Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej* pod patronatem Ministerstwa Zdrowia, Narodowego Programu Zdrowia oraz Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego

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.*

SPZOZ w Łukowie
ul. Doktora Andrzeja Rogalińskiego 3, 21-400 Łuków
Centrala: (25) 798 20 00-9
Sekretariat: tel. (025) 798 29 80, fax (025) 798 26 03
Adres e-mail: spzoz@spzozlukow.pl

NIP: 825-17-11-719
REGON: 00030647200016
Księga rejestrowa: 000000002926
Strona internetowa: www.spzoz.lukow.pl