

ZALECENIA W NADWADZE I OTYŁOŚCI

Nadwaga i otyłość to nadmierne nagromadzenie tłuszczu w ciele. Tak mówiąc najprościej.

Jednak otyłość – to choroba. Przewlekła.

Mówimy o niej wówczas, gdy ilość tłuszczu w ciele kobiety przekracza 30 % masy ciała, a mężczyzn 25 % masy ciała.

DLACZEGO TYJEMY?

Otyłość powstaje w wyniku zaburzenia równowagi energetycznej organizmu. Najczęściej jednak ma swoje źródło w braku równowagi pomiędzy ilością dostarczonej energii z pożywienia, która znacznie przekracza jej zużycie przez ustrój.

Innymi słowy – więcej kalorii konsumujemy niż wydajemy.

W rozwoju otyłości znaczącą rolę odgrywa zwiększanie się liczby oraz rozmiarów adipocytów – komórek, z których zbudowana jest tkanka tłuszczowa. Końcowa liczba komórek tłuszczowych w organizmie ustala się wraz z ukończeniem procesu dojrzewania. Zbyt duży przyrost adipocytów podczas dzieciństwa może doprowadzić do rozwoju nadmiernej masy ciała już w okresie młodzieńczym, jak również w wieku dorosłym, ponieważ jest to proces nieodwracalny.

W ostatnich latach na skutek postępu technologicznego bardzo zmniejszyły się nasze wydatki energetyczne, związane z codzienną aktywnością fizyczną. Zmienił się charakter pracy, z fizycznej na siedzącą. Nasz wolny czas spędzamy na kanapach, zamiast aktywnie. Do tego dostęp do żywności jest łatwy. Żywność jest tańsza, a zwłaszcza żywność złej jakości. Wszechogarniająca obecność słodczy, słonych przekąsek i słodkich napojów oraz reklamy tych produktów znacząco zwiększa ich konsumpcję! Do tego dochodzi duże „tempo życia”, stres, braki wiedzy i edukacji żywieniowej, co powoduje niewłaściwe wybory żywieniowe.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA W NADWADZE I OTYŁOŚCI

WSKAŹNIK MASY CIAŁA BMI

Jednym ze sposobów na ocenę zawartości tłuszczu w ciele jest oznaczenie wskaźnika BMI.

Wskaźnik masy ciała = BMI (Body Mass Index) obliczamy według wzoru dzieląc masę ciała (zmierzona za pomocą wagi) wyrażoną w kg przez wzrost w m²

$$\text{BMI} = \text{waga [kg]} / \text{wzrost}^2 \text{ [m]}$$

Do interpretacji wskaźnika BMI przydatne będą informacje, co oznaczają zakresy obliczonych wartości:

kategoria	BMI
niedożywienie	< 18,5
Prawidłowa masa ciała	18,5 – 24,9
nadwaga	25,0 – 29,9
Otyłość I stopnia	30,0 – 34,9
Otyłość II stopnia	35,0 – 39,9
Otyłość III stopnia	>=40,0

GRUSZKA CZY JABŁKO?

Tkanka tłuszczowa w ciele człowieka może być rozmieszczona w dwojaki sposób – w okolicach ud i bioder oraz w okolicach brzucha. Takie rozmieszczenie tłuszczu pozwala na wyróżnienie dwóch typów otyłości:

- gynoidalnej – mówimy o typie „gruszki”, ponieważ tłuszcz gromadzi się najchętniej w okolicach ud i bioder,
- androidalnej – typu „jabłko”, wówczas najwięcej tłuszczu gromadzi się w okolicach brzucha.

Jak ustalić typ otyłości?

Mierzac centymetrem! Zmierzone wartości posłużą do obliczenia wskaźnika WHR, który pozwala ocenić rozmieszczenie tkanki tłuszczowej w organizmie:

$$\text{WHR} = \text{obwód talii [cm]} / \text{obwód bioder [cm]}$$



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



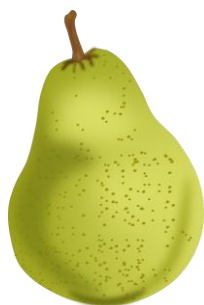
tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

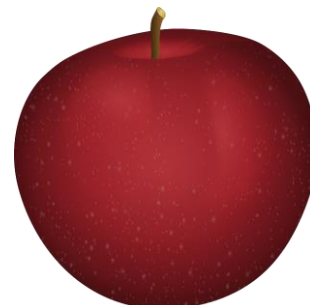
Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA W NADWADZE I OTYŁOŚCI



kobiety: WHR < 0,85 i obwód talii > 80 cm

mężczyźni: WHR < 1 i obwód talii > 94 cm



kobiety: WHR > 0,85 i obwód talii > 80 cm

mężczyźni: WHR > 1 i obwód talii > 94 cm

WHR, WSKAŹNIK ILOŚCI TŁUSZCZU BRZUSZNEGO JEST UZUPEŁNIENIEM BMI

Po co ocenia się rozmieszczenie tkanki tłuszczowej ?

Bardzo ważnym uzupełnieniem BMI jest wskaźnik ilości tłuszczu brzuszego WHR - zbyt duży może oznaczać niebezpieczną otyłość brzuszną i to nawet przy prawidłowym BMI!

Z punktu widzenia medycyny otyłość brzuszna jest dużo gorsza i stanowi znacznie poważniejsze zagrożenie dla zdrowia.

W obrębie jamy brzusznej tłuszcz gromadzi się w otoczeniu ważnych życiowo narządów, powodując m.in.:

- podniesienie przepony,
- zmniejszenie wentylacji płuc,
- zwiększenie wartości ciśnienia tętniczego,
- insulinooporność,
- zaburzenia tolerancji glukozy,
- zwiększenie stężenia „złego” cholesterolu we krwi.

Ten typ otyłości **może zatem prowadzić do chorób metabolicznych, nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia oraz cukrzycy**, a w połączeniu z nadciśnieniem albo cukrzycą znacznie zwiększa **ryzyko powikłań chorób sercowo-naczyniowych i może prowadzić do zawału serca oraz udaru mózgu.**



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA W NADWADZE I OTYŁOŚCI

OTYŁOŚĆ TO RYZYKO POWAŻNYCH CHOROÓB!

Skutki zdrowotne otyłości:

Największe ryzyko powikłań chorobowych, jak już wspomniano towarzyszy otyłości typu brzusznego. Jednakże każdy typ otyłości jest obciążony ryzykiem:

- cukrzycy typu 2,
- hiperlipidemii,
- chorób układu sercowo-naczyniowego,
- nowotworów, zwłaszcza jelita grubego, odbytnicy, trzonu macicy, sutka, prostaty,

Otyłości częściej towarzyszy:

- marskość wątroby,
- choroby dróg żółciowych,
- zapalenie trzustki,
- dna moczanowa,
- kamica dróg moczowych,
- powikłania ciąży,
- zaburzenia hormonalne, które mogą kończyć się upośledzeniem płodności u obu płci.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Zrzucenie zaledwie kilku kilogramów polepsza stan zdrowia i nie jest konieczne osiągnięcie idealnej (czy też należytnej) masy ciała!

Jakie zmiany warto wprowadzić do jadłospisu?

Regularne posiłki

- Warto uregulować posiłki, minimum 3 dziennie, a najlepiej gdyby było ich 5, ale mniejsze objętościowo. Mniejsze porcje są trawione przez organizm szybciej, dzięki czemu odkłada się mniej tkanki tłuszczowej. Każdy kęs należy dokładnie przeżuć, pozwoli to na lepsze trawienie i wchłonięcie pokarmu. Zapewnieni to lepszą kontrolę uczucia łaknienia.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

ZALECENIA W NADWADZE I OTYŁOŚCI

- Nie głodzimy się! Dłuższe niż 3,5 godziny przerwy pomiędzy posiłkami służą gromadzeniu tkanki tłuszczowej.
Głodzenie nie odchudza! Organizm zagrożony głodem „odkłada zapasy na później”. Nieregularne jedzenie sprzyja więc nadwadze i otyłości. Ponadto spowalnia metabolizm.
- Śniadanie należy zjeść do 2 godzin po przebudzeniu. Kolacja powinna być zjedzona na 3-4 godziny przed snem.
- Nie należy podjadać między posiłkami!

Więcej warzyw i owoców

- Połowa tego co jemy (minimum 5 porcji) powinny stanowić warzywa i owoce.

1 porcja warzyw/owoców to 80 – 100 g części jadalnych, bez ogryzka, ogonków, pestek:

1 sztuka:

jabłko



marchew



banan

ogórek

pomidor

gruszka

2 sztuki:

kiwi



śliwka

morela

mandarynka

pół szklanki:

maliny



jagody

truskawki

czereśnie

wiśnie

kilka



różyczek:

kalafior

brokuł

1 szklanka:

szpinak

jarmuż

sałat



- Warzywa i owoce najlepiej spożywać na surowo. Jeśli gotujemy, to krótko, w małej ilości wody.
- Te z owoców i warzyw, których skóra jest jadalna – jemy ze skórą. Jest w niej dużo dobrego błonnika - sprzymierzeńca w walce z nadwagą i otyłością. Cytrusów nie obieramy z błonek!
- Warto pamiętać o właściwych proporcjach - 3/4 warzywa, 1/4 owoce.
- Nie wymieniamy owoców na sok! W soku nie ma tyle błonnika, witamin, polifenoli, co w równoważnej porcji owoców. Jest za to mnóstwo cukru! Cukier w owocach jest tak samo kaloryczny jak ten w cukiernicze!



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA W NADWADZE I OTYŁOŚCI

Zamiana jasnego pieczywa na razowe



- Wybieramy produkty zbożowe z pełnego przemiału, w których jest więcej minerałów, witamin i błonnika. Częściej sięgamy po grube kasze, zamiast ziemniaków.

- Makarony, ryż, a także mąka – na początek

mieszajmy razowe z białymi, aby nasze kubki smakowe mogły się przyzwyczaić do zamiany smaku.

- Wzbogaćmy jadłospis o naturalne płatki zbożowe - szczególnie owsiane i jęczmienne.
- Jako dodatek do jogurtów, koktajli, płatków zbożowych, naleśników, panierki do kotletów warto wykorzystać otręby, zwłaszcza owsiane. Są one bogactwem błonnika rozpuszczalnego w wodzie, który powoduje dłużej utrzymujące się uczucie sytości. Pijemy przy tym dużo wody, gdyż jedząc otręby samodzielnie (bez picia) można sobie zaszkodzić (np.: mogą się pojawić zaparcia).

Ograniczamy tłuszcz

Prostym sposobem na realizację tego założenia jest zamiana:

- Tłuste mięsa → chude mięsa:

Baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, słonina, boczek → wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki, chuda wieprzowina (schab, szynka), ryby

- Wędliny podrobowe, pasztety, parówki, mielonki → wędliny chude: szynka, polędwica

- Tłuste produkty mleczne → chude produkty mleczne:

Śmietana, śmietanka, tłuste mleko, ser żółty, ser topiony → jogurt naturalny, kefir, mleko chude, chudy twaróg

- Tłuszcz zwierzęcy → tłuszcz roślinny:

Smalec, lój → olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek

Zamiast smażenia → pieczenie i gotowanie

- Korzystnie jest zrezygnować z tradycyjnego smażenia na rzecz gotowania w wodzie i na parze, pieczenia. Jeśli trzeba coś usmażyć, dobrze jest użyć pędzelka i posmarować tłuszczem mięso - wówczas potrawa będzie mniej kaloryczna. Optymalnie jest usmażone potrawy po zdjęciu z patelni rozłożyć na papierowym ręczniku, który wchłonie jeszcze część tłuszczu pozostałego na powierzchni potrawy.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA W NADWADZE I OTYŁOŚCI

Czego należy się wystrzegać?

Produktów, które są kaloryczne!

- Potraw mącznych takich jak: sosy, kluski, pyzy, pierogi, racuchy
- Cukru i słodczy: dżemów, miodów, wyrobów cukierniczych, ciast, tortów, ciasteczek, owoców kandyzowanych, smakowych napojów i deserów mlecznych, lodów
- Słodkich napojów,
- Słonych przekąsek, fast foodów: chipsów, paluszków, krakersów, frytek, itp.
- Gotowych, mrożonych dań typu pizza, gotowe kotlety,
- Tłuszczu spod pieczenia i skóry pieczeni.
- Alkoholu! Alkohol sam w sobie jest kaloryczny, a pity w towarzystwie kolorowych drinków ze słodzonymi napojami to prawdziwa bomba energetyczna!

Miód nie jest zamiennikiem cukru.

Miód jest tak samo kaloryczny jak cukier!



Cukier można zastąpić słodzikami lub stewią albo ksylitolem.

Ze stewią można robić słodkie wypieki.

Małe, stopniowe zmiany to klucz do sukcesu!

- Warto stopniowo wprowadzać niniejsze zalecenia i dać sobie czas na adaptację do nowego sposobu funkcjonowania. Można założyć sobie plan działania, w którym są cele i priorytety (po co chcę schudnąć, ile, kiedy) oraz sposób realizacji zaleceń („zacznę od jedzenia 5 posiłków dziennie”, / „jem razowce. Dziś jedną kanapkę z razowym chlebem, a drugą z białym, a na obiad zmieszam makaron razowy z białym”).



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA W NADWADZE I OTYŁOŚCI

- Kubki smakowe w jamie ustnej w większości reagują na smaki słodkie, a w stopniu najmniejszym na kwaśne i gorzkie. Dlatego pierwsze dni po odstawieniu cukru, czy wprowadzeniu razowego pieczywa mogą być trudne, ale warto wytrzymać, ponieważ te zmiany zaowocują poprawą samopoczucia i zdrowia! Receptory szybko adaptują się do nowych smaków!
- Spadek masy ciała, który powoduje chudnięcie z tkanki tłuszczowej to spadek ok. 0,5 – 1 kg na tydzień. Szybsza utrata masy ciała może prowadzić do pogorszenia samopoczucia i utraty motywacji, a tym samym ponownego przytycia.

KONTROLA NAD GŁODEM

Tak, można ją odzyskać!

- Warto pić dużo wody, min 1,5 litra na dobę. Przed posiłkiem dobrze jest wypić szklankę wody - ściany żołądka zostaną rozciągnięte, co daje uczucie pełności i jest sygnałem hamującym spożycie.
- Dobrze jest wybierać mniejsze talerze o ciemnych kolorach - ta sama porcja produktu na mniejszym talerzu wygląda na dużo większą.
- Przygotowane potrawy powinny być wyporcjowane na talerzu. Należy unikać porcjowania przy stole.
- Polubmy się ze strączkami! Warzywa strączkowe pomagają zmniejszyć poziom cholesterolu i glukozy we krwi, a dodatkowo nasilają uczucie sytości! Raz w tygodniu warto zastąpić nimi potrawę z mięsa.
- Warto jeść powoli! Powolne spożywanie posiłków umożliwia odczucie sytości, które pojawia się dopiero po pewnym czasie od rozpoczęcia jedzenia.

NA ZAKUPACH – CZYTANIE ETYKIET

Warto czytać etykiety. Wtedy wiemy, co jemy!

Jak ocenić wartość odżywczą produktu na podstawie informacji z etykiety?

1. Należy sprawdzić wielkość porcji – ile produktu zwyczajowo zjadamy.
2. Sprawdzić ilość energii i skąd ta energia pochodzi. Energia, czyli kalorie biorą się z węglowodanów, białka i tłuszczu. Jednak dla organizmu nie jest wszystko jedno, jakie węglowodany, czy tłuszcze mu



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

ZALECENIA W NADWADZE I OTYŁOŚCI

dostarczymy! Warto odczytać z etykiety, czy energia pochodzi z np.: niekorzystnej dużej ilości cukrów prostych, czy może bardziej pożądaných węglowodanów złożonych i błonnika.

Nie każdy cukier i nie każdy tłuszcz jest wrogiem. Warto porównywać składy i wybierać produkty z mniejszą ilością tłuszczu nasyconego (nasycone kwasy tłuszczowe), tłuszczu trans, cukrów, a także soli.

Tłuszcze trans ukrywają się również w składzie produktu (pod postacią oleju/tłuszczu częściowo uwodornionego).

3. Na etykiecie zamieszczona jest informacja o energii oraz wybranych składników w 100 ml lub 100 g.
4. W prosty sposób można przeliczyć wartości odżywcze z etykiety na porcję, którą planujemy spożyć:

WARTOŚĆ ODŻYWCZA	W 100 G
Wartość energetyczna	1452 kJ/343 kcal
Tłuszcz	1
W tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,5
węglowodany	65
W tym cukry	54
błonnik	45
białko	14
sól	0,7

W tym cukry 54 g w 100 g

w 200 g (objętość szklanki) :
108 g cukrów

Opracowanie: Elwira Piotrowska-Szargiej

Dietetyk SP ZOZ w Sejnach

e.piotrowska-szargiej@szpital.sejny.pl

Literatura: dostępna u autorki



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35
www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002