



Dieta ubogoenergetyczna

Dieta ta stosowana jest podczas redukcji masy ciała u osób z nadwagą i otyłością

Celem diety jest redukcja masy ciała przez stopniowe ograniczenie energii i jednocześnie dostarczenie do organizmu składników odżywczych, które są niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania.

Jak zdrowo chudnąć?

Prawidłowa redukcja masy ciała w ciągu tygodnia wynosi od 0,5kg do 1,5kg. Aby zredukować 1 kilogram tłuszczu w ciągu tygodnia, należy zmniejszyć dzienną podaż kilokalorii o 1000. Nie zaleca się stosowania restrykcyjnych diet głodówkowych, całkowicie zabronione jest stosowanie diet ograniczających podaż energii poniżej 1000kcal/dzień. Takie restrykcyjne diety mogą doprowadzić do tak zwanego „efektu jojo”. Wartość energetyczna diety powinna być indywidualnie obliczona dla każdego pacjenta.

Warunkiem zdrowej i skutecznej diety ubogoenergetycznej jest zbilansowana ilość składników odżywczych. Powinna ona zaspokajać dzienne zapotrzebowania na witaminy i minerały oraz dostarczać odpowiednią ilość białka, aby nie doprowadzić do rozpadu tkanki mięśniowej i spadku beztłuszczowej masy ciała.

Zacznij od zmiany nawyków

Jeżeli nauczysz się komponować zdrowe posiłki, które będą ci smakowały, sprawią ci radość i będą proste w przyrządzaniu, zainwestujesz w swoje zdrowie na całe życie. Sposób odżywiania wpływa na wiele obszarów naszego życia m. in. samopoczucie, zdrowie i energię.

Podchodź do zmian stopniowo, wtedy mniej prawdopodobne będzie to, że się zniechęcisz.

Zalecenia ogólne:

- Wartość energetyczna diety powinna zostać dla każdego indywidualnie obliczona, ponieważ wiele czynników wpływa na zapotrzebowanie na energię oraz na wydatek energetyczny, jest to wiek, masa ciała i skład ciała, płeć, ciąża, laktacja oraz aktywność fizyczna.
- Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia, o regularnych porach. Zabronione jest dojadanie pomiędzy posiłkami.
- Do źródeł energii zaliczamy węglowodany, tłuszcze i białko. Należy zapewnić odpowiedni bilans tych składników w diecie. Tłuszcze powinny stanowić 25% całkowitego zapotrzebowania energetycznego, zaleca się nie więcej niż 40g tłuszczu na dobę. Białko 20-25%, czyli ok 1g/kg masy ciała. Węglowodany powinny stanowić dopełnienie całego bilansu

energetycznego czyli ok 50-55%, dieta nie powinna zawierać mniej niż 100g węglowodanów, ilość ta chroni przed zużywaniem białka ustrojowego.

- Większa część tłuszczu(25-30g) to tłuszcz niewidoczny, który pochodzi z produktów białkowych. Tłuszcze zwierzęce znajdują się w: mleku, jajach, mięsie, drobiu, wędlinach oraz maśle i śmietanie. Powinny dostarczać nie więcej niż 10% zapotrzebowania energetycznego. Pozostałe tłuszcze powinny być olejami(np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany), które należy dodawać do potraw na surowo np. do sałatek czy surówek.
- Węglowodany złożone w postaci skrobi są głównym składnikiem energetycznym pożywienia. Wskazane jest pieczywo razowe, kasza gryczana, brązowy ryż, makarony pełnoziarniste, otręby, płatki zbożowe np. owsiane, gryczane. Produkty z pełnego przemiału zawierają mniej kalorii niż pieczywo jasne. Są również bogatym źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B i składników mineralnych. Błonnik pokarmowy ma bardzo duże znaczenia podczas redukcji masy ciała, zwiększa objętość pożywienia oraz daje uczucie sytości.
- Należy całkowicie zrezygnować z cukrów prostych takich jak miód, cukier, dżemy, słodycze, ciasta, desery. Produkty te mają wysoki indeks glikemiczny- wpływają na zwiększenie stężenia insuliny, która wpływa na odkładanie tkanki tłuszczowej. Nadmierna ilość cukrów w diecie może prowadzić do rozwoju miażdżycy, ponieważ cukier prowadzi do syntezy triglicerydów, które gromadzą się w postaci tkanki tłuszczowej oraz w ścianach naczyń krwionośnych.
- Białko zwierzęce o wysokiej wartości biologicznej powinno znajdować się w 3 głównych posiłkach. Źródłem tego składnika w tej diecie są: chude mleko, chude mięso, drób bez skóry, ryby, sery twarogowe chude, w ograniczonej ilości jaja i chude wędliny. Mięsa czerwone powinno się spożywać kilka razy w miesiącu.
- Warzywa i owoce powinny stanowić połowę tego co jemy, z czego warzywa 3/4 , owoce 1/4. Najlepiej spożywać je na surowo, w postaci sałatek czy surówek. Produkty te dostarczają oprócz błonnika pokarmowego, cenne witaminy rozpuszczalne w wodzie, flawonoidy oraz makro i mikropierwiastki. Warzywa są bardzo ważnym składnikiem diety ubogoenergetycznej, szczególnie te niskokaloryczne: pomidory, ogórki, sałatę, szpinak, jarmuż, rzodkiewkę, kapustę kiszoną, szczypiorek, szparagi, cykorię, boćwinę, brokuły, kalafior, cukinię, paprykę, kalarepę, szczaw, cebulę i grzyby świeże. Z uwagi na ograniczenie produktów będących źródłem witaminy A należy zwiększyć podaż warzyw oraz owoców bogatych w beta- karoten(marchew, dynia, jarmuż, brzoskwinia, szpinak, morele, brzoskwinie, śliwki).
- Zaleca się ograniczenie soli kuchennej do 5g/dobę.
- Zalecane jest spożywanie około 2,5 litra płynów, w tym: wody mineralne, soki owocowe, warzywne i owocowo- warzywne o zawartości 100%, bez dodatku cukru, rozcieńczane pół na pół z wodą, do płynów również zaliczamy kawę, herbatę, napoje mleczne oraz zupy. Należy ograniczyć ilość spożywanych płynów kiedy wraz z otyłością występuje nadciśnienie tętnicze i obrzęki.

- „Jedzenie na sucho” daje uczucie sytości, dlatego dobrze jest popijać dopiero po posiłku.
- Zalecane techniki kulinarne to: gotowanie w wodzie i na parze, w szybkowarach, pieczenie w foli lub pergaminie, smażenie na patelni beztłuszczowej, duszenie bez wcześniejszego obsmażania.
- Zupy i sosy nie powinny być zaprawiane mąką, żółtkiem czy śmietaną. Zaleca się zupy czyste. Do potraw zaleca się dodawanie tylko mleka odtłuszczonego płynnego lub w proszku.
- Spadek masy ciała wspomogą chociaż odrobina ruchu w ciągu dnia np. spacer, szybki marsz, bieganie, ćwiczenia siłowe czy kardio.

Jak komponować posiłki?

ŚNIADANIE

To pierwszy oraz najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Możemy zestawić w nich **produkty mleczne z produktami zbożowymi, warzywami i owocami**.

Propozycja nr 1

Płatki owsiane, jaglane lub gryczane z owocami i/lub orzechami i mlekiem

Propozycja nr 2

Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem z pieczywem razowym

OBIAD

Posiłek ten powinien się składać z dwóch dań, z zupy na bazie warzyw oraz drugiego dania.

Propozycja zup:

Ogórkowa, pomidorowa, barszcz czerwony, krupnik, jarzynowa czy np. krem z brokułów, pomidorów, dyni czy soczewicy

Drugie danie natomiast powinno składać się z **produktu zbożowego**, np. kaszy czy ryżu oraz **chudego mięsa** np. z kurczaka czy indyka. Dodatkiem powinna być duża porcja **warzyw** np. w postaci surówki.

Propozycje:

- Mix kaszy pęczak z zieloną soczewicą, grillowany łosoś, brokuł gotowany na parze, kompot z gruszek i jabłek z cynamonem i goździkiem
- Makaron pełnoziarnisty z pulpetami z kurczaka, surówka wielowarzywna, kompot śliwkowy

KOLACJA

Standardowe zestawy z kanapkami możemy urozmaicić daniami gotowanymi czy sałatkami. Kolacja powinna być łatwo strawna.

Propozycje:

- Omlet z dodatkiem świeżych warzyw jak np. pomidor i papryka, a do tego sałatka grecka.
- Opracowane przez dietetyka SSGP w Wałbrzychu na podstawie: Ciborowska H., Rudnicka A. „Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka”, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2015 oraz wiedzy własnej

- Kanapki z pieczywa pełnoziarnistego z pastą z awokado i kiełkami

DRUGIE ŚNIADANIA I PODWIECZORKI

Są to posiłki uzupełniające, powinny stanowić dopełnienie dziennej puli energetycznej. Mogą składać się **produktów mlecznych, owoców i warzyw czy orzechów.**

Propozycje:

- Koktajl mleczno- malinowy, kilka orzechów włoskich
- Budyń z sosem owocowym i płatkami migdałów
- Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym i wiórkami kokosowymi
- Serek wiejski z pomidorem i szczypiorkiem, kromka chleba razowego