

Kroki do zdrowia

Zalecenia zdrowego żywienia



Zasada 5U:

- **urozmaicenie** - w każdym posiłku uwzględnić produkty ze wszystkich grup produktów spożywczych (produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, mięso /ryby /jaja /nasiona roślin strączkowych, owoce/ warzywa, tłuszcze: oleje roślinne)
- **umiarkowanie** – jedzenie posiłku zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem, by zachować odpowiednią masę ciała
- **uregulowanie** – stała wielkość posiłków z zachowaniem częstości i regularności ich spożywania
- **unikanie** - spożywania nadmiaru tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcych), soli i cukru
- **uprawianie** - różnych form aktywności fizycznej (spacer, sport)

Dieta o ubogoenergetyczna

Cel - zmniejszenie energetyczności diety. Zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować ubytek masy ciała o około 0,5-1,0 kg/tydzień,

Wskazówki dotyczące składu diety:

- Spożywaj w spokojnej atmosferze, dokładnie przeżuając kęsy, niewielkie objętościowo 4-5 posiłków o regularnych porach. Śniadanie spożywaj do godziny po wstaniu. Ostatni posiłek zjedz 2-3 godziny przed snem
- Spożyj większą część posiłków w pierwszej połowie dnia i unikaj przejadania się, podjadania między posiłkami
- Unikaj nadmiernego spożywania tłuszczu i cukru tj.:
 - tłuste mięsa, pełnotłuste produkty mleczne, słodkie i słone przekąski, fast foody
- Komponuj posiłki tak, aby około 1/2 talerza zajmowały warzywa
- Wybieraj chude mięsa i wędliny. Minimum 2 razy w tygodniu mięso zastąp rybami, a minimum raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych
- Zastąp tłuszcze zwierzęce roślinnymi: oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki, awokado
- Zrezygnuj ze smażenia, a wybierz gotowanie na parze, duszenie, pieczenie bez tłuszczu
- Wypijaj minimum 1,5 litra płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach)
- Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej. Rodzaj i intensywność ćwiczeń dostosuj do indywidualnych potrzeb, możliwości i upodobań
- Pamiętaj, że spadek masy ciała powinien być stopniowy i łagodny. Zbyt szybka utrata masy ciała może prowadzić do pogorszenia samopoczucia i utraty motywacji, a tym samym ponownego przytycia

Literatura:

1. Włodarek D., Lange E.; Współczesna dietoterapia, PZWL, Warszawa 2023
2. www.ncez.pl