

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE NISKOKALORYCZNEJ**Nie zapominaj o aktywności fizycznej !**

Zgodnie z nowymi rekomendacjami dorośli (18-64 lata) powinni wykonywać aktywność fizyczną przez 150–300 minut tygodniowo o umiarkowanej intensywności lub 75–150 minut o dużej intensywności.

Wśród dzieci i młodzieży wymaga się średnio 60 minut dziennie aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności aerobowej.

Wytyczne zalecają regularne ćwiczenia wzmacniające mięśnie dla wszystkich grup wiekowych.

Ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności, a także te wzmacniające mięśnie i kości dzieci i młodzież powinny wykonywać co najmniej 3 dni w tygodniu.

Dorośli powinni również wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie o umiarkowanej lub większej intensywności, które obejmują wszystkie główne grupy mięśni. Ćwiczenia te powinny być wykonywane 2 lub więcej dni w tygodniu, ponieważ zapewniają one dodatkowe korzyści zdrowotne.

Jaki rodzaj aktywności możesz wprowadzić ?

- Jazda na rowerze
- Basen
- Nordic walking
- Spacer/ bieganie
- Jazda na rolkach
- Treningi w domu bądź na siłowni

Kinga Dobies, Izabela Janik
Dział Żywnienia
Szpital Wojewódzki w Poznaniu

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE NISKOKALORYCZNEJ

Dieta niskokaloryczna to najczęściej dieta redukcyjna i jest przeznaczona dla osób z nadwagą i otyłością.

Celem diety jest:

- Redukcja masy ciała (poprzez stopniowe ograniczanie energii),
- Zapewnienie i utrzymanie prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- Odciążenie układu ruchu,
- Utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta,
- Ograniczenie uczucia głodu.

Zapotrzebowanie energetyczne oblicza się indywidualnie dla każdego pacjenta, biorąc pod uwagę jego aktywność fizyczną (rodzaj wykonywanej pracy, tryb życia), wiek, płeć oraz wydatek energetyczny potrzebny do podstawowych procesów życiowych, czyli podstawowej przemiany materii.

Ilość **tłuszczów** w diecie powinna wynosić ok. 25-30%. Zdecydowanie ograniczyć należy spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, tzw. nasyconych kwasów tłuszczowych, gdyż zwiększają one stężenie cholesterolu całkowitego we krwi, a zwłaszcza jego frakcji – LDL.

Osobną grupę stanowią jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Zmniejszają one stężenie cholesterolu całkowitego oraz LDL. Szczególne znaczenie przypisuje się wielonienasyconym kwasom tłuszczowym. Największe ilości wielonienasyconych kwasów n-3 znajdują się w rybach morskich. Kwasy te mają korzystny wpływ nie tylko na układ sercowo-naczyniowy. Źródłem wielonienasyconych kwasów n-6 są m.in.: olej kukurydziany, słonecznikowy, sojowy, lniany spożywane na zimno oraz orzechy włoskie i pestki dyni.

Węglowodany pokrywają ok 50-60% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Źródłem powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe, gruboziarniste kasze, ciemne makarony, warzywa oraz owoce.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DZIECI NISKOKALORYCZNEJ

Białko stanowi 20-25% (0,9-1,0 g/kg n.m.c.) wartości energetycznej całego pożywienia. W szczególnych przypadkach, np. dla kobiet w ciąży, w okresie laktacji, dla dzieci i młodzieży w okresie rozwojowym, w chorobach wyniszczających oraz u sportowców można zwiększyć ilość białka do 1,2 -1,5 g/kg n.m.c., a nawet do 2 g/kg n.m.c.. Źródłem białka powinny być chude mięsa, sery, mleko, nasiona roślin strączkowych, ryby (szczególnie tłuste ryby morskie), jaja.

Zalecenia w diecie niskokalorycznej:

- Dieta powinna być bogata w warzywa oraz owoce, szczególnie drobnopestkowe, zawierające antyoksydanty oraz polifenole.
- Posiłki powinny zawierać zarówno źródło białka, tłuszczów jak i węglowodanów.
- Należy pamiętać o regularnym nawadnianiu, **min. 30ml./ kg masy ciała**
- W ciągu dnia nie należy zapominać również o błonniku pokarmowym, który pomaga naszym jelitom poprawnie funkcjonować (formując między innymi treść kałową oraz pomagając przesuwając ją wzdłuż przewodu pokarmowego). Jeżeli w Twojej diecie będzie dużo produktów pełnoziarnistych oraz warzyw i owoców to nie masz co się martwić o zbyt niską podaż błonnika. **Minimalna podaż w ciągu dnia powinna wynosić 25g.**
- Oprócz zwierzęcych źródeł białka pamiętaj również o roślinnych, takich jak fasola, soczewica, ciecierzycy, groch itp., bogatych w witaminy z grupy B oraz żelazo, magnez itp.
- Nie zapomnij również o mlecznych napojach fermentowanych (kefir, maślanka) oraz kiszzonej kapuście czy ogórkach, które zadbają o zdrowie Twoich jelit zasiedlając w nich odpowiednie bakterie z rodzaju Bifidobacterium.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DZIECI NISKOKALORYCZNEJ

- Spożywaj minimum 1 raz w tygodniu ryby, które są bogatym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych (omega 3 oraz omega 6) oraz witaminy D. Witamina ta nie jest syntetyzowana przez organizm, więc musi być dostarczana wraz z pożywieniem. W naszym położeniu geograficznym cierpimy z reguły na niedobór tej witaminy, zatem należy ją odpowiednio suplementować (2 tys. jednostek/dobę).
- Witaminy A,D,E i K są to witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, więc ważne jest aby posiłki były zbilansowane (posiłki muszą zawierać źródło tłuszczu), aby zapewnić odpowiednie wchłanianie tych witamin.
- **Witaminę A** znajdziesz głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego: tłuste ryby morskie, wątroba, pełnotłuste mleko, masło, śmietana, żółtko jaja.
- **Witaminę D** znajdziesz w jajach, mleku, serach, maśle. Największa ilość natomiast znajduje się w tłustych rybach morskich.
- **Witaminę E** znajdziesz głównie w olejach roślinnych (słonecznikowy, krokoszowy), kiełkach oraz zarodkach. Zawierają ją również pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa liściaste (szpinak, pietruszka natka, sałata, kukurydza).
- **Witaminę K** znajdziesz w szpinaku, sałacie, botwinie, kalafiorze, kapuście włoskiej, brokule, brukselce, herbacie zielonej.
- W diecie warto **zadbać również o podaż produktów bogatych w antyoksydanty**, które walczą w naszym organizmie z wolnymi rodnikami. Ich źródłem są: truskawki, jabłka, mandarynki, aronia, czarna jagoda, jeżyna, czarna bez, zielona herbata, czerwona kapusta, buraki, fasola, szpinak, oleje roślinne, przyprawy (oregano, cynamon, curry) orzechy włoskie, ciemna czekolada, czerwone wino. Spożywając te produkty chronimy nasz organizm przed różnymi schorzeniami i zapewniamy sobie dłuższe życie.