



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Zalecenia
żywnieniowe
w nadwadze
i otyłości



Opracowanie:

Zespół Dietetyków

Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o.
w Siedlcach



Zalecenia dietetyczne

Do redukcji masy ciała należy dążyć poprzez zmniejszenie spożycia energii i zwiększenie aktywności fizycznej. Należy unikać bardzo restrykcyjnych diet i stosowania głodówek.

Staraj się zjeść 4-5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny, ostatni posiłek należy zjeść najpóźniej 2-3 godziny przed pójściem spać.

Pamiętaj o urozmaiceniu swojego jadłospisu, dzięki temu dostarczysz wszystkich niezbędnych składników odżywczych, witamin i składników mineralnych.

Warzywa powinny być dodatkiem do każdego posiłku np. do kanapek, w formie surówki/sałatki lub warzyw gotowanych do obiadu. Surówka/sałatka powinna zajmować połowę miejsca na talerzu obiadowym. Owoce ze względu na wyższą zawartość cukru w porównaniu z warzywami powinny być spożywane w mniejszej ilości. Wybieraj warzywa i owoce sezonowe, korzystaj z mrożonek oraz produktów suszonych.

Wybieraj produkty zbożowe zwłaszcza pełnoziarniste: pieczywo, makarony razowe, gruboziarniste kasze (np. gryczana, pęczak, bulgur, jaglana), płatki (np. owsiane, żytnie, jęczmienne, gryczane), otręby (np. owsiane, pszenne), ryż biały i brązowy.

Pamiętaj o wypijaniu co najmniej dwóch szklanek mleka (do 2 % tłuszczu) dziennie.

Możesz zastąpić je kefirem, maślanką, jogurtem, serem twarogowym. Wybieraj produkty naturalne, unikaj produktów mlecznych owocowych. Dodawaj owoce świeże/suszone do jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki.





Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Zalecenia dietetyczne

Ogranicz spożywanie mięsa czerwonego, wybieraj chude gatunki mięs (kurczak, indyk bez skóry, wołowina, cielęcina, chude części wieprzowiny np. schab, szynka) i wędlin (szynka, polędwica, schab).

Staraj się co najmniej raz w tygodniu spożywać ryby (np. mintaj, dorsz, pstrąg, halibut, łosoś, flądra, śledzie, sardynki, makrela itp.), najlepszym sposobem ich przyrządzenia jest pieczenie lub gotowanie na parze. Jedz jaja i nasiona roślin strączkowych.

Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi. Wybieraj zdrowe tłuszcze zawarte m.in. w olejach roślinnych np. rzepakowym, lnianym, oliwie z oliwek, orzechach (np. włoskich, laskowych, nerkowca, migdałach), nasionach, pestkach, awokado.

Ogranicz spożycie cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami. Naturalnymi zamiennikami cukru jest m.in. ksylitol, erytrytol i stevia.

Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food. W ograniczeniu spożycia soli może pomóc usunięcie solniczki ze stołu i zastąpienie soli przyprawami ziołowymi (np. koperek, zioła prowansalskie, lubczyk, oregano, bazylię, tymianek, czosnek itp.) oraz wybieranie produktów świeżych zamiast przetworzonych.

Pamiętaj o wypijaniu co najmniej 1,5-2 litrów płynów dziennie (nie wliczając w to kawy i mocnej czarnej herbaty), najlepszym wyborem jest woda. Jeśli nie lubisz smaku zwykłej wody możesz wybierać wody lekko gazowane, dodać soku z cytryny, plasterki grejpfruta, różne owoce, listki mięty. Nie kupuj gotowych wód smakowych, napojów słodzonych, nektarów owocowych i syropów do rozcieńczania – zawierają bardzo duże ilości cukru i konserwantów. Unikaj picia alkoholu. Każdy dzień zaczynaj od wypicia szklanki wody.





Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

Pieczywo razowe żytnie i pszenne, pełnoziarniste, z dodatkiem otręb, nasion, pestek, pieczywo typu graham, kasze gruboziarniste (np. pęczak, gryczana), makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, mąki razowe, płatki owsiane, otręby

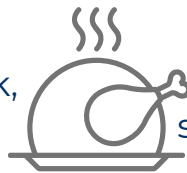


Produkty niezalecane

Pieczywo pszenne, sucharki, drobne kasze (np. manna, kuskus, jęczmienna łamana), ryż biały, makarony jasne, płatki ryżowe.

PRODUKTY ZBOŻOWE

Chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik), chudy drób bez skóry (np. kurczak, indyk), chuda wieprzowina. Chude ryby, np. dorsz, mintaj, leszcz, morszczuk, pstrąg, sola, sandacz, flądra, tuńczyk. Tłuste ryby, np. łosoś, halibut. Chude wędliny, np. szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa.



Tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina, dziczyzna), tłusty drób (np. kaczka, gęś), mięso peklowane. Tłuste wędliny i wędliny podrobowe (np. pasztet, pasztetowa, mortadela, salami, parówki, kabanosy, kaszanka, baleron, boczek). Mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne i rybne. Jaja smażone w tradycyjny sposób (z dodatkiem smalca, boczku itp.).

MIĘSO, DRÓB, RYBY, WĘDLINY

mleko do 2% tł.- jeżeli jest dobrze tolerowane, mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, biały ser, twarożki



tłuste mleko, sery pleśniowe, sery topione, sery żółte, ser typu feta, serki typu fromage, słodkie desery mleczne

jaja gotowane na miękko, sadzone, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omlet



gotowane na twardo, z dodatkiem majonezu, smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku, maśle itp.)

MLEKO I PRZETWORY
MLECZNE, JAJA



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

Produkty niezalecane

TŁUSZCZE

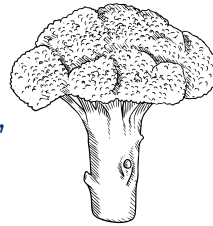
masło (w niewielkich ilościach),
oleje roślinne (np. rzepakowy,
słonecznikowy, sojowy,
kukurydziany, oliwa z oliwek,
lniany), awokado.



smalec, słonina, boczek,
łój wołowy i barani, margaryny
twarde

WARZYWA

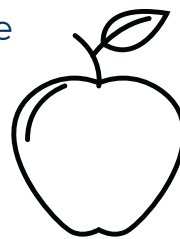
wszystkie surowe lub gotowane,
kiszonki



warzywa zasmażane,
konserwowane octem,
z majonezem,

OWOCE, ORZECHY

wszystkie świeże i mrożone, owoce
suszone.



owoce w syropach,
kandyzowane.

ZIEMIANKI

gotowane, jako dodatek do
zup, w postaci puree



ziemniaki smażone, frytki, placki
ziemniaczane, chipsy

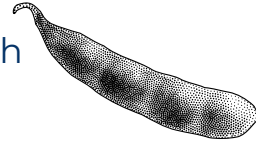


Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

Produkty niezalecane

Wszystkie, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, groch – w zależności od indywidualnej tolerancji. Mąka sojowa, napoje sojowe, tofu.



-

Koktajle owocowo-warzywne, ciastka zbożowe z suszonymi owocami (samodzielnie przygotowane), pudding z nasion chia.



Konfitury i dżemy wysokocukrowe, słodczyce z dużą ilością cukru i tłuszczu, z alkoholem, cukierki i ciastka, batony, pączki, faworki, torty, ciasta z kremem lub bitą śmietaną, tłuste ciasta (np. francuskie).

wszystkie w zależności od indywidualnej tolerancji



majonez

Woda, słabe napary ziołowe, słaba herbata, kawa zbożowa, herbaty owocowe, napary z suszonych owoców, soki warzywno-owocowe.



Napoje gazowane i alkoholowe, mocna kawa, mocna herbata, kakao, czekolada

NASIONA ROŚLIN
STRĄCZKOWYCH

CUKIER
I SŁODYCZE

PRZYPRAWY

PŁYNY

Przykładowy
jadłospis
jakościowy



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



ŚNIADANIE

Owsianka z suszonymi owocami i orzechami
(płatki owsiane, otręby pszenne, wrzątek, suszone morele, jabłko, płatki migdałów, jogurt naturalny)

II ŚNIADANIE

Smoothie jogurtowo-owocowe
(jogurt naturalny, banan, maliny, nasiona chia)

OBIAD

Kasza gryczana z kurczakiem i warzywami
(kasza gryczana, filet kurczaka, oliwa z oliwek, cukinia, papryka, pomidor, natka pietruszki, przyprawy)

PODWIECZOREK

Jabłko, orzechy włoskie

KOLACJA

Sałatka z soczewicą i suszonymi pomidorami
(soczewica, suszone pomidory, oliwki, rukola, ogórek zielony, ser feta, oliwa z oliwek, przyprawy)

