



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



Jednym z najbardziej powszechnych problemów związanych ze stylem życia jest nadmierna waga. Nadwaga lub otyłość jest czynnikiem ryzyka w rozwoju wielu chorób przewlekłych, takich jak choroby układu krążenia i oddechowego, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, niektóre nowotwory oraz przedwczesna śmierć.

Otyłość to choroba, która stanowi zagrożenie dla zdrowia, a czasem i życia. Charakteryzuje ją patologiczne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie (>15% masy ciała dorosłego mężczyzny i >25% masy ciała dorosłej kobiety), przekraczające jego fizjologiczne potrzeby.

Nadwagę powinno się traktować jak wstęp do otyłości, stan ostrzegawczy, sygnał alarmujący, że najwyższy czas zacząć walczyć z nadmiarem kilogramów.



.....

Poradnik ten nie ma na celu zastępowania fachowej porady dietetycznej, ale ma dostarczyć informacji związanych z zasadami prawidłowego żywienia w nadwadze i otyłości

Opracowanie:

Aleksandra Kasprovicz- mgr dietetyki

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



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

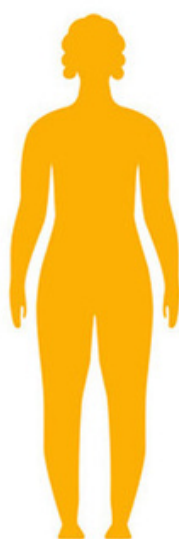
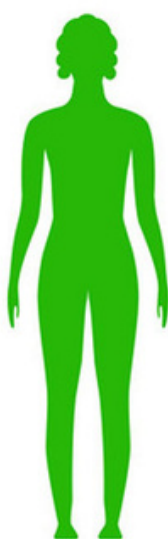
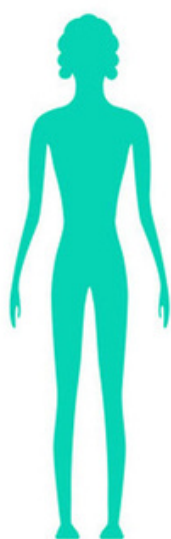


Otyłość jest często definiowana jako stan anormalnej lub nadmiernej akumulacji tłuszczu w tkance tłuszczowej, prowadzący do zaburzeń stanu zdrowia. Podstawowy powód to dodatni bilans energetyczny prowadzący do wzrostu wagi, co oznacza, że kalorie konsumowane przewyższają kalorie wydawane.

Jednym ze sposobów umożliwiającym zakwalifikowanie się do grupy osób z prawidłową masą ciała, nadwagą, otyłością, czy też niedowagą, jest wyliczenie tzw. wskaźnika masy ciała.

Wskaźnik masy ciała = BMI (Body Mass Index) obliczamy według wzoru dzieląc masę ciała (zmierzona za pomocą wagi) wyrażoną w kg przez wzrost w m²
 $BMI = \text{kg/m}^2$

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



<18,5
NIEDOWAGA

18,5-24,9
WARTOŚĆ PRAWIDŁOWA

25-29,9
NADWAGA

30-34,9
OTYŁOŚĆ

35<
OTYŁOŚĆ SKRAJNA



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

Typy otyłości

Na podstawie różnic w rozmieszczeniu tkanki tłuszczowej w ustroju wyróżniamy dwa typy otyłości.

- **Otyłość pośladkowo – udowa** inaczej typu „gruszki” jest najbardziej charakterystyczna dla kobiet chociaż może występować także u mężczyzn. Ten typ otyłości związany jest z odkładaniem się tkanki tłuszczowej pod skórą na udach i pośladkach.
- **Otyłość brzuszna** inaczej trzewna lub typu „jabłka” jest spotykana przede wszystkim u mężczyzn, ale może dotyczyć również kobiet. Otyłość trzewna związana jest z odkładaniem się w nadmiarze tkanki tłuszczowej w obrębie jamy brzusznej i jest bardzo niekorzystna dla zdrowia.

Jak ustalić typ otyłości?

JABŁKO CZY GRUSZKA?

wskaźnik **WHR** (Waist Hip Ratio) pozwala ocenić dystrybucję tkanki tłuszczowej w organizmie

$$\text{WHR} = \frac{\text{obwód talii (cm)}}{\text{obwód bioder (cm)}}$$

otyłość typu gruszka*
(pośladkowo-udowa/gynoidalna)

otyłość typu jabłko*
(brzuszna/androidalna)



WHR < 0,85



WHR ≥ 0,85

WHR < 1,0



WHR ≥ 1,0





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



Zalecenia dietetyczne w nadwadze otyłości:

1. Spożywaj niewielkie objętościowo posiłki o regularnych porach (4-5 posiłków, najlepiej co 3-4 godziny). Warto jest jeść mniej, a częściej. 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.
2. Ogranicz jedzenie wieczorne i nocne – większą część posiłków spożyj w pierwszej połowie dnia.
3. Śniadanie spożywaj maksymalnie godzinę po wstaniu. Nie pomijaj pierwszego posiłku. Kolację zjedz 3-4 godziny przed snem.
4. Unikaj przejadania się i podjadania między wyznaczonymi porami posiłków.
5. Posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze pozwalającej na dokładne przeżuwanie kęsów – odczucie sytości pojawia się dopiero po pewnym czasie od zakończenia jedzenia.





Zalecenia
żywieniowe
w nadwadze
i otyłości



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



6. Unikaj nadmiernego spożywania tłuszczu i cukru w postaci tłustych mięs, pełnotłustych produktów mlecznych i słodczy.
 7. Komponuj posiłki tak, aby około połowę talerza zajmowały warzywa
 8. Wybieraj chude mięsa i wędliny. Minimum 2 razy w tygodniu mięso zastąp rybami, a minimum raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych.
 9. Tłuszcze spożywaj w postaci surowej, jako np. dodatek do surówek. Unikaj smażenia z dodatkiem tłuszczu. Dobrym źródłem tłuszczu są oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki, awokado.
 10. Wypijaj minimum 1,5 litra płynów dziennie.
- Najlepszym wyborem jest woda, herbata zielona, owocowa, ziołowa. Zrezygnuj ze spożycia słodkich napojów (napoje typu cola, wody smakowe, soki, nektary, napoje owocowe).





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



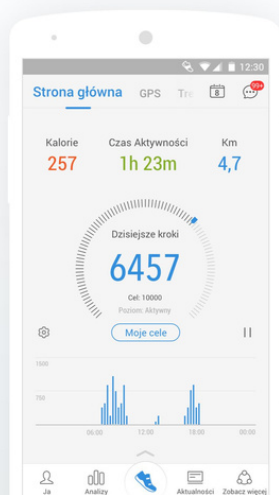
11. Pamiętaj, że spadek masy ciała powinien być stopniowy i łagodny. Zbyt szybka utrata masy ciała może prowadzić do pogorszenia samopoczucia i utraty motywacji, a tym samym ponownego przytycia. Sposób żywienia w czasie odchudzania powinien być różnorodny, a dieta dostarczać wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach.

12. Unikaj słodczy, ciast i ciasteczek, słonych przekąsek (paluszków, krakersów, chipsów), ponieważ zawierają duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów trans, które wpływają na podwyższenie poziomu cholesterolu.

13. Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej. Regularny wysiłek fizyczny powinien obejmować codzienne czynności podczas domowych zajęć (np. sprzątanie, wynoszenie śmieci, ograniczenie czasu oglądania telewizji), przemieszczanie się (np. wchodzenie po schodach zamiast korzystania z windy, przejście trasy jednego przystanku autobusowego wysiadając wcześniej lub jadąc dalej, chodzenie lub rower zamiast jazdy samochodem), a także ćwiczenia planowane o umiarkowanej intensywności. Te ostatnie powinny trwać co najmniej 30 minut możliwie codziennie.

Badź aktywny

Poczuj się świetnie





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

Małe stopniowe
zmiany, to klucz do sukcesu

Wprowadzenie niewielkich modyfikacji w diecie może również w znaczący sposób pomóc w redukcji masy ciała.

Chleb pszenny --> Chleb żytni

Ser żółty --> Płatki drożdżowe

Poranna kawa --> Yerba Mate

Jeden owoc dziennie --> Porcja surówki warzywnej, pałeczki
warzywne: papryka, marchew, seler naciowy, ogórek

Kolacja smażona, mączna --> Kolacja warzywna z białkiem zwierzęcym

Czekoladki, ciastka, lody --> orzechy, owoce sezonowe

Makaron pszenny --> makaron z roślin strączkowych

