

**Nadwaga i otyłość to epidemia naszych czasów. Od wielu dekad walczymy z coraz „grubszym” społeczeństwem, które to w dużej mierze spowodowane jest nadmierną konsumpcją wysoko przetworzonych produktów spożywczych.**

Otyłość to groźna choroba przewlekła, która niesie ryzyko rozwoju np. cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia tętniczego, zespołu metabolicznego i nowotworów. Otyłość może być spowodowana obecnością innej choroby, zaburzeniami genetycznymi czy też przyjmowanymi lekami, jednak w największym stopniu jest wynikiem stylu życia, na który sami się decydujemy.

### **JAK SPRAWDZIĆ, CZY MAM NADWAGĘ?**

Jednym z najlepszych sposobów, aby ocenić stan odżywienia, jest badanie składu ciała - proste analizatory coraz częściej możemy spotykać w gabinetach dietetycznych, szpitalach, przychodniach czy na siłowniach. Po badaniu otrzymujemy informację o zawartości tkanki mięśniowej, tłuszczu, wody i wielu innych parametrów.

Mniej dokładne jest wszystkim znane BMI - wskaźnik masy ciała, którego wartość powyżej 25 kg/m<sup>2</sup> świadczy o nadwadze, a powyżej 30 o otyłości.

### **ZASADY ŻYWIENIA PRZY NADWADZE I OTYŁOŚCI**

Nie ma czegoś takiego jak dieta cud! Żeby schudnąć, trzeba jeść (odpowiednio). Bez dróg na skróty i bez efektu jojo.

### **JAK POWINNA WYGLĄDAĆ DIETA?**

- ✓ **Dieta o obniżonej kaloryczności** - w ciągu dnia musimy spalić więcej kalorii, niż przyjęliśmy z pożywieniem (konieczne jest uzyskanie ujemnego bilansu energetycznego)
- ✓ **Odpowiednia ilość błonnika** (surowe warzywa, niektóre owoce, pełnoziarniste zboża)
- ✓ **Unikanie żywności przetworzonej i cukrów prostych** (słone i słodkie przekąski, wyroby cukiernicze, fast foody, gotowe potrawy obiadowe), słodzonych napojów, słodkich przetworów mlecznych
- ✓ **Zjadania zdrowych tłuszczów pochodzenia roślinnego** (oliwa, oleje roślinne, len, chia, orzechy, awokado)
- ✓ **Wypijanie odpowiedniej ilości wody**

### **ZDROWE NAWYKI ZWIĄZANE Z JEDZENIEM:**

- ✓ nie nagradzaj się jedzeniem
- ✓ nie jedz przed telewizorem
- ✓ nie jedz w pośpiechu
- ✓ nie jedz pod wpływem emocji
- ✓ nie podjadaj pomiędzy posiłkami
- ✓ nie wybieraj się na zakupy jeśli odczuwasz głód (zjedz mały posiłek, a kupisz mniej niepotrzebnych i kalorycznych produktów)

**JADŁOSPIS PRZY NADWADZE I OTYŁOŚCI**

DZIEŃ	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
I	twarożek z warzywami (rzodkiewka, papryka, pomidor, ogórek, koperek), ciemne pieczywo	sok pomidorowy	pieczona ryba, kapusta kiszona	pomidory z mozzarellą	omlet wytrawny z brokułami
II	jajecznica z pomidorami, pieczywo ciemne	zielony koktajl ze szpinaku, selera naciowego, pomarańczy	gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki w mundurkach	porcja buraków kiszonych + szklanka soku	sałatka grecka
III	tost pełnoziarnisty z jakiem sadzonym, awokado, pomidorem i rukolą	sałatka z mixem sałat, łososiem, polana oliwą	chłodnik	surowe warzywa z hummusem	śledzie (bez oleju i śmietany), warzywa

**BIBLIOGRAFIA**

1. Botchlett R., Wu Ch. Diet Composition for the Management of Obesity and Obesity-related Disorders. *J Diabetes Mellit Metab Syndr.* 2018;3:10-25.