ZE ZDROWIEM

NR 13

MAGAZYN

Jedz na zdrowie

Czy trzeba (zdrowo) jeść?

NFZ

Ministerstwo Zdrowia

Otyłość – pandemia naszych czasów

SŁOWNICZEK

BMI – (ang. Body Mass Index) – wskaźnik proporcji wzrostu do wagi. Sprawdza, czy Twoja masa ciała jest optymalna. Pomaga obliczyć odpowiednią wartość kaloryczną diety.

Całkowita przemiana materii (CPM) – liczba kalorii potrzebna do prawidłowego funkcjonowania organizmu danego człowieka.

DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension – dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnieniu przy utrzymaniu stałej masy ciała) – uniwersalna dieta, w której ogranicza się czerwone mięso, słodycze, sól i cukier. Pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze, wspomaga poprawę zaburzeń lipidowych, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy typu 2.

Dieta – sposób odżywiania. Zdrowa dieta jest dostosowana do potrzeb osoby, właściwie skomponowana, urozmaicona, zaspokaja potrzeby energetyczne i dostarcza niezbędnych składników odżywczych. Pomaga utrzymać zdrowie i łagodzi objawy chorób.

Dietetyka – nauka medyczna zajmująca się żywieniem człowieka zdrowego i chorego.

Dietetyk – specjalista ochrony zdrowia, który ma wiedzę na temat żywienia zdrowego i chorego człowieka. Dobiera odpowiednią dietę dla pacjenta, prowadzi profilaktykę chorób dietozależnych i edukuje na temat zdrowego żywienia.

Dietetyk kliniczny – wspiera leczenie chorób, na które ma wpływ ilość i jakość jedzenia pacjenta. Często pracuje w szpitalach i klinikach.

Kaloryczność – energia, którą dostarcza posiłek, najczęściej wyrażona jest w kilokaloriach, w skrócie – kcal.

Metabolizm, zwany przemianą materii – mechanizmy i procesy w komórkach ciała, które zachodzą przez cały czas, również podczas snu. Powodują, że organizm przetwarza w energię składniki otrzymane z jedzeniem i piciem. Energia jest potrzebna m.in. do oddychania, krążenia krwi, utrzymania temperatury, trawienia, wzrostu, regeneracji komórek, gospodarki hormonalnej.

Podstawowa przemiana materii (PPM) – minimalna liczba kilokalorii niezbędna do prawidłowego działania narządów i przebiegu podstawowych procesów fizjologicznych. Kaloryczność diety nie może być niższa niż PPM, bo zagrażałoby to zdrowiu.

Psychodietetyk – łączy wiedzę z zakresu dietetyki z wiedzą psychologiczną i medyczną, pomaga zmieniać nawyki żywieniowe.

Spis treści

04 Czy trzeba (zdrowo) jeść?

05 Jeść zdrowo? To może być proste

07 Jeśli nie kalorie, to co?

08 Otyłość – pandemia naszych czasów

10 Dietom restrykcyjnym mówimy nie

12 Dlaczego ważne jest to, co jesz w okresie ciąży?

14 Co to są choroby dietozależne?

15 Centrum Dietetyczne Online

Szanowni Państwo,

wspieranie pacjentów to jedno z zadań Narodowego Funduszu Zdrowia. Zależy nam zwłaszcza na jakości i dostępności świadczeń. Równie ważne jest rzetelne informowanie pacjentów o ich uprawnieniach i o profilaktyce. Realizujemy to zadanie m.in. poprzez wydawanie magazynu NFZ „Ze Zdrowiem" – praktycznego przewodnika po systemie zdrowia i zasadach zdrowego życia.

13 numer koncentrujemy na jedzeniu, które jest niezbędną częścią naszego życia. Wszyscy wiemy, że ma ono wpływ na zdrowie człowieka. Musimy jeść, aby mieć siłę, oddychać, pracować, uczyć się. Jedzenie sprawia przyjemność. Gotowanie, wspólne posiłki dają radość i wzmacniają relacje.

Jednak czasami jedzenie szkodzi. Zaburzenia związane z nim mogą mieć różne podłoże. Niezdrowe prowadzi do chorób. Jak jeść, aby mieć z tego przyjemność, a jednocześnie zapobiegać chorobom dietozależnym? Jak możemy zapobiegać otyłości? Dlaczego nie polecamy restrykcyjnych diet? Podobne zagadnienia są tematem magazynu. Przedstawiamy zalecenia, które może stosować każdy. Bez mitów i ulegania modom. Zachęcamy do stosowania tych zasad na co dzień. Warto też wiedzieć, jak się odżywiać w chorobie, gdy dieta ma zdecydowany wpływ na terapię.

Prosto i konkretnie chcemy pokazać, że jedzenie ma wpływ na zdrowie. Każdy z nas jest inny i swój jadłospis powinien dostosować do stanu zdrowia, wieku. Jedzmy na zdrowie. Życzę dużo zdrowia na długie lata. Zapraszam do lektury.

Z wyrazami szacunku
Marek Augustyn
Zastępca Prezesa
Narodowego Funduszu Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

WYDAWCA I REALIZACJA Narodowy Fundusz Zdrowia, ul. Rakowiecka 26/30, 02-528 Warszawa
REDAKTOR NACZELNA Iwona Gniedziejko-Płuciennik (NFZ)
PROJEKT GRAFICZNY Piotr Zgorzelski (NFZ) **ZDJĘCIA I GRAFIKI** Adobe Stock
KONTAKT Z REDAKCJĄ pacjent@nfz.gov.pl
DANE Z DNIA 15.09.2024 r. **MIEJSCE WYDANIA** Warszawa

Czy trzeba (zdrowo) *jeść?*

Jeść trzeba, żeby żyć. Tylko ile i co? To pytanie, na które jest kilka prostych odpowiedzi. Warto wprowadzić je w życie i stosować każdego dnia.

Codzienna dieta powinna zaopatrywać Cię w różnorodne składniki odżywcze: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy. Ma też dostarczyć Ci odpowiedniej ilości energii, niezbędnej dla Twojego organizmu. Dzięki zdrowemu jedzeniu możesz zapobiec wielu chorobom. Zadbaj też o prawidłowy rozwój swoich dzieci.

Jedz zdrowo - jak to zrobić

Komponuj posiłki na wzór talerza zdrowego żywienia

Na Twoim talerzu w każdym posiłku powinny się znaleźć w odpowiednich proporcjach:

- **warzywa, owoce** – ½ talerza
- **produkty białkowe** (ryby, niskotłuszczowe produkty mleczne, jaja, mięso i nasiona roślin strączkowych) – ¼ talerza
- **produkty zbożowe** pełnoziarniste (m.in. pieczywo pełnoziarniste, razowe, płatki owsiane, kasza gryczana, ryż brązowy, makaron razowy) – ¼ talerza
- **jako uzupełnienie** – niewielki dodatek tłuszczów roślinnych (np. olej rzepakowy i oliwa z oliwek), orzechy, pestki, nasiona, awokado.

Więcej na stronie NCEŻ (Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej)

Zadbaj o regularność posiłków – co 3-4 godziny

- zapewni Ci to stałą energię dla organizmu, zapobiegnie wahaniom stężenia glukozy we krwi, ułatwi utrzymanie prawidłowej masy ciała.

Zwróć uwagę na długość jedzenia posiłków

- jedz bez pośpiechu, w spokojnej atmosferze – po 15-20 minutach mózg może dostać sygnał, że jesteś syty.

Planuj posiłki i zwracaj uwagę na ich wielkość

- pory posiłków nie muszą być takie same każdego dnia, ale staraj się ich nie pomijać
- porcje potraw nie powinny być zbyt duże, a większe posiłki planuj w pierwszej części dnia.

ZDROWA OSOBA POWINNA JEŚĆ **4-5 POSIŁKÓW DZIENNIE**, A OSTATNI ZJEŚĆ NA 2-3 GODZINY PRZED SNEM.

Każdy składnik jest potrzebny – spełnia swoją funkcję w organizmie

Węglowodany – są źródłem energii i odżywiają mózg, zwłaszcza węglowodany złożone w produktach pełnoziarnistych. Dostarczają witaminy i składniki mineralne.

Tłuszcze – dają energię i są niezbędne do wchłonięcia witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K). Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 mają dobroczynny wpływ na układ nerwowy i sercowo-naczyniowy. Zapewnij sobie dobre tłuszcze.

Białko – buduje tkanki organizmu, bierze udział w reakcjach odpornościowych, jest składową enzymów i hormonów, transportuje potrzebne substancje do komórek organizmu.

Jeśli zdrowo? To może być proste

Jeśli pamiętasz o podstawowych zasadach, zdrowe jedzenie może być całkiem proste. Dużo zależy od przyzwyczajenia – czyli dobrych nawyków. Możesz je zmieniać na lepsze stopniowo, krok po kroku. Jedzenie będzie też przyjemnością.

Dieta powinna być dobrana do Twoich potrzeb, stylu życia, stanu zdrowia oraz smaku. Ważne jest, by była zbilansowana, czyli dostarczała Ci niezbędnych składników odżywczych z różnych grup produktów.

Zdrowe zasady – dieta na całe życie

PIJ WODĘ, WODA NADE WSZYSTKO!

Regularnie nawadniaj swój organizm. Wypijaj około 8-10 szklanek wody dziennie. Pij niesłodzone płyny, najlepiej wodę niegazowaną, lekkie napary z ziół. Jeśli więcej ćwiczysz lub jest gorąco, zwiększ ilość wody.

JEDZ:

Dużo warzyw i owoców

Są bogactwem witamin i składników mineralnych, jak potas i magnez – zmniejszają ryzyko zachorowania m.in. na choroby układu krążenia, cukrzycy typu 2.

- Jedz więcej warzyw niż owoców. Niech będą w każdym posiłku – co najmniej 400 g dziennie.
- Wybieraj warzywa i owoce sezonowe, surowe lub gotowane al dente (trochę twardsze, nie rozgotowuj ich). Poza sezonem używaj mrożonek, kiszonek, kiełków, warzyw korzeniowych (marchew, seler).

Produkty zbożowe pełnoziarniste

Pełnoziarniste produkty zbożowe mają więcej błonnika, witamin z grupy B i składników mineralnych, np. cynku, magnezu, fosforu niż ich białe odpowiedniki.

- Błonnik wspomaga pracę jelit, wspomaga utrzymanie prawidłowej masy ciała.
- Zamiast białego pieczywa jedz pełnoziarniste, razowe, graham oraz gruboziarniste kasze (gryczaną, jęczmienną pęczak, bulgur), ryż brązowy, dziki, czerwony, makarony razowe i pełnoziarniste, naturalne, niesłodzone płatki (owsiane górskie, jęczmienne, żytnie, gryczane), otręby, mąki razowe i pełnoziarniste.
- Czytaj etykiety. Skład powinien być jak najkrótszy. Unikaj karmelu, konserwantów, ekstraktów słodowych, spulchniaczy, cukru.

Nasiona roślin strączkowych

Co najmniej 1-2 razy w tygodniu przygotuj posiłek z nasionami roślin strączkowych: soczewicą, grochem, fasolą, ciecierzycą, bobem, soją.

- Są dobrym zamiennikiem mięsa. Możesz robić z nich kotlety, pasty, sałatki, farsze. To źródła m.in. białka, błonnika, witamin z grupy B oraz składników mineralnych. Pomagają obniżyć poziom cholesterolu. Wprowadzaj je stopniowo. Np. dodaj łyżkę soczewicy do zupy albo posmaruj kanapkę pastą z ciecierzycy.

Ryby

- Przynajmniej raz w tygodniu jedz ryby, w tym co najmniej jedną porcję (100-150 g) tłustej ryby, np. łososia, śledzia, makreli, sardynki. Przetwory rybne i ryby wędzone jedz okazjonalnie, bo mają dużo soli.
- Zawierają pełnowartościowe białko, witaminę D, selen i jod. Tłuste ryby są źródłem kwasów tłuszczowych omega-3.

Zdrowe tłuszcze

Zamiast tłuszczów zwierzęcych (np. smalcu, łoju, masła) wybieraj tłuszcze roślinne, jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, nasiona, pestki i orzechy.

- Unikaj olejów roślinnych tropikalnych – oleju kokosowego i palmowego. Są źródłem niezdrowych nasyconych kwasów tłuszczowych.
- Oliwę z oliwek i olej rzepakowy możesz wykorzystać do smażenia – ale nie jedz zbyt często smażonych potraw. Olej lniany dodawaj do potraw tylko na zimno, po jego podgrzaniu tworzą się szkodliwe substancje.
- Codziennie sięgaj po garść (30 g) niesolonych orzechów, pestek, nasion - pozytywnie działają na układ krążenia i pamięć.

OGRANICZ:

Czerwone mięso

Jest to m.in. wieprzowina, wołowina, baranina, jagnięcina. Zawierają dużo cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych.

Najlepiej nie jedz więcej niż 500 g tygodniowo czerwonego mięsa i jego przetworów.

- Sprawdzaj skład wędlin. Wybieraj te, które nie mają dodatków: wzmacniaczy smaku, barwników i aromatów.
- Zamiast czerwonego mięsa jedz chudy drób (indyka, kurczaka) oraz ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.

Sól

Jedz nie więcej niż jedną, płaską łyżeczkę (5 g) soli dziennie. Jej nadmiar może zwiększyć ryzyko wielu chorób, w tym układu sercowo-naczyniowego. Zastępuj sól świeżymi i suszonymi przyprawami, ziołami.

- Czytaj skład produktów: dużo soli zawierają m.in. dania gotowe, np. zupki, słone przekąski, fast food, konserwy, przetwory mięsne, sery.

ZAMIEŃ:

Tłuste mleko i produkty mleczne na odtłuszczone

Sięgaj codziennie po 2 szklanki niesłodzonych, odtłuszczonych produktów mlecznych: jogurtów, kefirów, serków twarogowych lub mleka – to źródła dobrze przyswajalnego wapnia, który buduje kości i zęby. Dostarczają też białka i witaminy z grupy B.

- Sery żółte, pleśniowe czy topione jedz tylko czasami. Mają dużo tłuszczu, soli i fosforu, który utrudnia wchłanianie wapnia.
- Jeśli masz przeciwwskazania medyczne i nie możesz jeść mleka, wybieraj roślinne alternatywy, np. napoje i jogurty roślinne. Zwróć uwagę, aby były wzbogacone w wapń i witaminy.

Słodycze na zdrowe przekąski

Przygotowuj własne wersje słodkich przekąsek: koktajle mleczne z owocami, budynie na mleku, kisiele, sałatki owocowe.

- Nadmiar cukru w diecie sprzyja rozwojowi m.in. próchnicy i cukrzycy typu 2.
- Czytaj etykiety. Wybieraj produkty bez cukru lub o jego mniejszej zawartości. Cukier to m.in. sacharoza, glukoza, fruktoza, syrop glukozowo-fruktozowy, kukurydziany, ryżowy, z agawy, klonowy, karmel, miód, melasa, słód jęczmienny i kukurydziany.
- Nie kupuj słodyczy na zapas.

UNIKAJ:

Produktów przetworzonych

Produkty przetworzone, jak herbatniki, fast food, batony, słone przekąski dają dużo kalorii, a mało składników odżywczych. Są źródłem tzw. „pustych kalorii". zawierają dużo soli, cukru, nasyconych kwasów tłuszczowych, tłuszczów trans.

Jeśli nie kalorie, to co?

Każda osoba potrzebuje innej dziennej ilości energii, aby prawidłowo funkcjonować. Żeby obliczyć zapotrzebowanie na energię, potrzebne są parametry:

- **PPM** – podstawowa przemiana materii to minimalna liczba kilokalorii niezbędna do prawidłowego działania narządów i przebiegu podstawowych procesów fizjologicznych, jak trawienie czy oddychanie.
- **PAL** – współczynnik aktywności fizycznej, który określa stopień aktywności związanych ze sportem i codziennymi obowiązkami.
- **CPM** – całkowita przemiana materii to liczba kalorii potrzebna do prawidłowego funkcjonowania organizmu dla danej osoby. Gdy zjesz tyle kalorii dziennie, Twoja masa ciała będzie stała. Oblicza się wzorem CPM = PPM x PAL

Jak ocenić masę ciała?

U dorosłych najczęściej oblicza się wskaźnik masy ciała BMI, według wzoru:

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

<18,5 – niedowaga
18,5-24,9 – prawidłowa masa ciała
25,0-29,9 – nadwaga
30-34,9 – otyłość I stopnia
35-39,9 – otyłość II stopnia
>40 – otyłość III stopnia

Jeśli masz nadwagę lub otyłość, to od CPM dla obecnej masy ciała i aktywności fizycznej odejmuje się deficyt kaloryczny. Najlepiej, aby dietetyk ustalił deficyt kaloryczny i zapotrzebowanie na energię. Powie, ile kalorii masz dostarczać organizmowi, aby osiągnąć właściwą wagę.

Czy zawsze warto liczyć kalorie

Jeśli Twoje wyniki wskazują, że dla zdrowia trzeba obniżyć masę ciała, może wystarczy zmienić produkty i ich proporcje na Twoim talerzu – zobacz str. 4.

Jeśli zmiana jakości diety nie pomaga, to spróbuj sprawdzać, ile zjadasz kilokalorii.

Problemy z redukcją masy ciała mogą też wynikać m.in. z zaburzeń hormonalnych. Dlatego skonsultuj się ze specjalistami – dietetykiem i lekarzem.

Gęstość energetyczna

Jest to ilość energii, np. kilokalorii (kcal) na gram produktów. Żywność dzieli się na produkty:

- o niższej gęstości energetycznej – dostarczają mniej kalorii na gram. Możesz jeść ich większe porcje. Są to źródła wody i błonnika: świeże warzywa i owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych.
- o wysokiej gęstości energetycznej – dostarczają więcej kalorii na gram: orzechy, nasiona, oleje, awokado, ale również produkty wysokoprzetworzone – chipsy, frytki, słodycze.

Podstawą Twojej diety powinny być produkty o niższej gęstości energetycznej. Dzięki temu:

- zwiększysz odczucie sytości
- łatwiej będzie Ci kontrolować wielkość porcji posiłków
- zaspokoisz apetyt
- pomoże Ci to w redukcji lub utrzymaniu masy ciała.

Dodatkiem do codziennych posiłków powinny być tłuszcze roślinne, orzechy, nasiona i pestki. Są zdrowe, ale mają dużo kalorii. Dlatego ich porcje odmierzaj na łyżce lub na wadze kuchennej.

Jest to szczególnie ważne, jeśli jesteś w trakcie redukcji masy ciała.

Otyłości pandemia naszych czasów

Otyłość to nieprawidłowe lub nadmierne nagromadzenie tłuszczu wpływające niekorzystnie na stan zdrowia. Powstaje, gdy człowiek je za dużo kalorii i nie zużywa ich, bo jest za mało aktywny fizycznie. Wtedy organizm gromadzi nadmiar spożytej energii w tkance tłuszczowej.

Na rozwój otyłości wpływa wiele czynników, jak:

- mała aktywność fizyczna
- nadmierne spożycie kalorii
- nieregularne i pospieszne jedzenie posiłków
- stres
- niedostateczna ilość snu
- zaburzenia emocjonalne — obniżenie nastroju i samooceny, brak samoakceptacji
- zaburzenia odżywiania — kompulsywne objadanie się, zespół nocnego jedzenia, bulimia, uzależnienie od jedzenia
- czynniki genetyczne
- zaburzenia endokrynologiczne - hormonalne
- choroby psychiczne.

Jak rozpoznaje się otyłość

Lekarz rozpoznaje otyłość na podstawie wywiadu i badań, ale możesz samodzielnie kontrolować niektóre wskaźniki:

- rób pomiary ciała przynajmniej raz w roku
- sprawdzaj BMI (Body Mass Index) – zobacz str. 7
- sprawdzaj zawartość tkanki tłuszczowej w swoim organizmie. Przyjmuje się, że w otyłości ilość tkanki tłuszczowej wynosi ponad 30% u kobiet i ponad 25% u mężczyzn.

Poziom tłuszczu i inne parametry zmierzysz na przykład w **kiosku profilaktycznym** w oddziale wojewódzkim NFZ

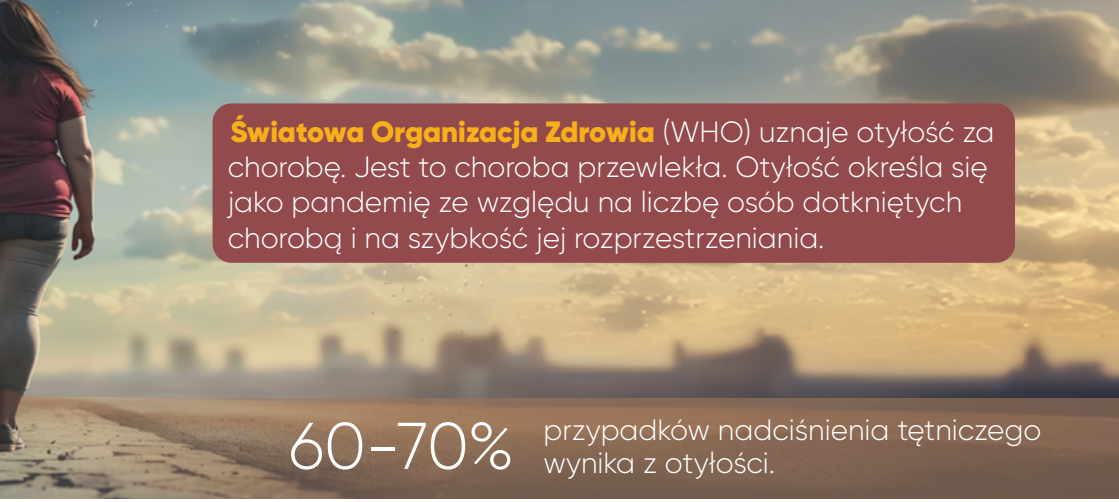
Typy otyłości

Do określenia typu otyłości, w zależności od miejsca nagromadzenia tkanki tłuszczowej, używa się wskaźnika talia-biodra WHR (Waist-Hip Ratio). Wyznacza się go jako stosunek obwodu talii do obwodu bioder w cm. Jest uzupełnieniem wskaźnika BMI. Na tej podstawie wyróżnia się:

- otyłość brzuszną, typu „jabłko" (androidalną) — WHR ponad 0,85 dla kobiet, WHR ponad 0,9 dla mężczyzn
- otyłość pośladkowo-udową, typu „gruszka" (gynoidalną) — WHR do 0,85 dla kobiet, WHR do 0,9 dla mężczyzn.

Kryterium rozpoznania otyłości brzusznej według IDF (International Diabetes Federation) jest obwód talii od 80 cm u kobiet i od 94 cm u mężczyzn.

Otyłość brzuszna zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, miażdżycy. Natomiast otyłość pośladkowo-udowa zwiększa ryzyko nowotworów przewodu pokarmowego i hormonozależnych (macicy, piersi, jajnika).



Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznaje otyłość za chorobę. Jest to choroba przewlekła. Otyłość określa się jako pandemię ze względu na liczbę osób dotkniętych chorobą i na szybkość jej rozprzestrzeniania.

60-70% przypadków nadciśnienia tętniczego wynika z otyłości.

Do czego może prowadzić otyłość

Otyłość powoduje wiele powikłań i prowadzi do rozwoju chorób. Niektóre z nich to:

- cukrzyca typu 2
- nadciśnienie tętnicze
- zaburzenia gospodarki lipidowej — wysoki poziom cholesterolu całkowitego i „złego" cholesterolu LDL, niski poziom „dobrego" cholesterolu HDL
- choroby układu sercowo-naczyniowego np. miażdżyca, udar mózgu, niewydolność serca
- przewlekła choroba nerek
- choroby pęcherzyka żółciowego
- niealkoholowe stłuszczenie wątroby
- ostre zapalenie trzustki
- powikłania oddechowe — np. zespół bezdechu sennego
- choroby układu ruchu — stawów, kości
- zespół policystycznych jajników (PCOS)
- niepłodność
- niektóre nowotwory – np. jelita grubego, piersi, macicy
- depresja i zaburzenia nastroju.

Poznaj bezpłatne plany żywieniowe z gotowymi jadłospisami, opracowanymi dla wspomagania leczenia różnych chorób, w tym otyłości, na portalu **diety.nfz.gov.pl**

Leczenie otyłości

Otyłość nie ustąpi sama i może nawracać. Jeśli ją masz – podstawą terapii będzie trwała zmiana stylu życia. Na początek z pomocą specjalistów zmień nawyki żywieniowe i zwiększ swoją aktywność fizyczną.

Gdy BMI przekracza 40, a czasami też w otyłości II stopnia lekarz może zalecić leczenie chirurgiczne.

Jeśli chorujesz na otyłość, możesz skorzystać z leczenia w sanatorium w ramach NFZ. Zdecyduje o tym lekarz i wystawi Ci skierowanie.

Wina hormonów

Możesz mieć kłopot z utrzymaniem prawidłowej masy ciała, jeśli chorujesz np. na niedoczynność tarczycy, zespół Cushinga, zespół policystycznych jajników, niedoczynność przysadki mózgowej, niedobór hormonu wzrostu (karłowatość przysadkowa), niedobór testosteronu, insulinomę (guz insulinowy).

Każdą z tych chorób powinien rozpoznać lekarz – sprawdzi poziom Twoich hormonów i postawi diagnozę. Zgłoś się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Możesz dostać od niego skierowanie do specjalisty endokrynologa, który zajmuje się leczeniem chorób związanych z gospodarką hormonami.

Restrykcjom w diecie zdecydowanie mówimy

Twoje codzienne jedzenie, czyli zdrowa dieta, powinno się składać z rozmaitych produktów, które zawierają wszystkie potrzebne składniki. Nie może być zbyt nisko – ani zbyt wysokokaloryczne. Zapewnienie wszystkich niezbędnych składników jest szczególnie ważne dla dzieci i młodzieży, których organizm rośnie i rozwija się.

Dlaczego niezbilansowane, restrykcyjne diety są złe

Niezbilansowane i restrykcyjne diety, jak np. dieta sokowa, kapuściana czy diety drastycznie ograniczające węglowodany mają negatywny wpływ na zdrowie.

Co za dużo i co za mało - to niezdrowo

białko

gdy jesz go za dużo

- Obciąża pracę nerek i wątroby, prowadzi do ich stanów zapalnych i niewydolności.
- Przy długotrwałej diecie wysokobiałkowej:
  - uszkadza kłębuszki nerkowe, nasila białkomocz, zaburza gospodarkę wapniowo-fosforową i zwiększa ryzyko osteoporozy.

gdy jesz go za mało

- Może powodować:
  - zaburzenia wzrostu i rozwoju
  - zmniejszoną odporność
  - zmniejszenie odczuwania sytości
  - osłabienie siły mięśni w wyniku za małej liczby kalorii.

Szczególnie niebezpieczne jest dla kobiet w ciąży oraz dzieci i młodzieży.

tłuszcze

gdy jesz za dużo

- Jedzenie więcej tłuszczów niż wynosi zapotrzebowanie energetyczne może powodować:
  - nadwagę i otyłość.
- Duża ilość nasyconych i trans kwasów tłuszczowych zwiększa:
  - ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

gdy jesz za mało

- Brakuje Ci odpowiedniej ilości energii.
- Może spowodować niedobory:
  - witamin rozpuszczalnych w tłuszczach
  - nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i 6, których organizm samodzielnie nie wytwarza i muszą być dostarczane z pożywieniem.

Częstym błędem jest powtarzalność produktów i potraw, stosowanie monotonnej i niewłaściwie zbilansowanej diety.

węglowodany (w tym błonnik)

gdy jesz za dużo

- Za dużo błonnika powoduje:
  - zaparcia
  - zmniejszenie wchłaniania innych składników w jelicie – ryzyko ich niedoborów.
- Za dużo węglowodanów prostych to:
  - ryzyko próchnicy
  - gwałtowny wzrost glikemii poposiłkowej, gdy poziom cukru we krwi szybko wzrasta i szybko maleje.

gdy jesz za mało

- Za mało błonnika prowadzi do zaparć, a nawet do chorób jelit.
- Skrajnie mała ilość węglowodanów powoduje, że:
  - mózg i inne komórki organizmu nie mają „paliwa" w postaci glukozy, prowadzi do kwasicy metabolicznej: zmęczenia, rozdrażnienia, bólów głowy, nudności.

Głodówki

Długotrwałe głodzenie może doprowadzić do wielu problemów zdrowotnych, niedoborów składników pokarmowych, omdleń, a u kobiet do zaburzeń miesiączkowania.

Głodówka nie jest sposobem na skuteczną, czyli długotrwałą redukcję masy ciała.

Głodówka może spowodować szybki ubytek masy ciała. Jednak wtedy ubywa nie tylko tłuszczu w organizmie, ale także wody i masy mięśniowej. Rezultaty są tylko pozornie zadowalające.

Niedożywienie jest groźne

Niedożywienie rozwija się, gdy organizm dostaje za mało energii, witamin i składników odżywczych. Wynika z kłopotów z wchłanianiem lub z niejedzenia potrzebnych składników. Przyczyny mogą być różne, np.: ograniczenia jedzenia, problem z połykaniem, rozległe urazy, przewlekłe choroby jelit, biegunka, utrata substancji odżywczych (np. w wyniku dializoterapii).

Niedożywienie dzieli się na:

- ilościowe – gdy jesz za mało, a organizm dostaje zmniejszoną ilość składników odżywczych
- jakościowe – gdy dostarczasz za mało ilości mikro- i makroskładników, czyli jesz niewłaściwe produkty, np. wysokokaloryczne posiłki o niskiej gęstości odżywczej (tzw. „puste kalorie").

Również osoby z nadmierną masą ciała mogą być niedożywione!

Długotrwałe niedożywienie powoduje niedobory energetyczno-białkowe. Jest to szczególnie groźne dla dzieci, młodzieży i kobiet w ciąży. Skutkiem tego może być zahamowanie rozwoju fizycznego, intelektualnego, upośledzenie funkcji poznawczych i zaburzenia odporności, niedokrwistość, zanik mięśni oddechowych, osłabienie kości. W skrajnych przypadkach niedożywienie prowadzi do śmierci.

Jeśli masz problemy ze zdrowym jedzeniem, poradź się lekarzy, dietetyków, psychologów.

W ciąży jesz dla siebie i dziecka, ale nie za dwoje! Najważniejsze jest, co jesz, abyście oboje byli zdrowi – mama i dziecko (bądź dzieci, jeśli jesteś w ciąży mnogiej).

Dlaczego ważne jest to, co jesz w okresie ciąży

W ciąży się zmieniasz

Podczas ciąży zwiększa się Twoje zapotrzebowanie na energię, białko, wiele witamin i składników mineralnych. Energia potrzebna jest dla prawidłowego wzrastania płodu i łożyska oraz zwiększonej pracy serca i płuc przyszłej mamy. Potrzeba Wam obojgu odpowiednio zbilansowanej diety. Nieprawidłowe jedzenie może prowadzić do powikłań.

W czasie ciąży bądź pod stałą kontrolą lekarza. Jeśli wyniki badań potwierdzą braki witamin i innych ważnych składników, lekarz zleci odpowiednią suplementację – ograniczy niedobory pokarmowe, zadba o Ciebie i prawidłowy rozwój maleństwa.

O prawach kobiety w ciąży przeczytaj w artykule na pacjent.gov.pl:

Podstawowe zasady diety przyszłej mamy

Twoja dieta powinna być oparta na zasadach prawidłowego żywienia. Przede wszystkim:

- zadbaj o odpowiedni przyrost masy ciała
- zupełnie wyklucz alkohol – nie ma bezpiecznej dawki dla kobiet w ciąży!
- zrezygnuj z palenia – zwiększa ono ryzyko wystąpienia wad rozwojowych
- ogranicz picie kawy i mocnej herbaty – duże ilości kofeiny negatywnie wpływają na rozwój płodu, źródłem kofeiny są także napoje typu cola, kakao
- unikaj zakażeń pokarmowych, m.in. wyklucz surowe mięso, ryby i jaja oraz niepasteryzowane sery. Mogą być źródłem niebezpiecznych dla płodu drobnoustrojów – zakażenie grozi zaburzeniami rozwojowymi.

Do ginekologa położnika **nie potrzebujesz skierowania.**

Czego potrzebujesz?

Białka

Białko jest niezbędne do budowy nowych tkanek. Zapotrzebowanie w ciągu doby to 1,2 g na każdy kilogram ciała. Najlepiej, aby białko stanowiło 10-20% całkowitej wartości energetycznej Twojej diety. Źródła białka to mleko i produkty mleczne, jaja, ryby, mięso, najlepiej chudy drób (indyk, kurczak), nasiona roślin strączkowych.

Tłuszczów

Nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, w szczególności kwas dokozaheksaenowy (DHA) są niezbędne dla rozwoju układu nerwowego i mózgu dziecka. Niedobory mogą prowadzić do jego niskiej masy urodzeniowej, przedwczesnego porodu i zaburzeń psychoruchowych w pierwszych latach życia, a także depresji poporodowej u matki. Dobrym źródłem kwasów omega-3 są oleje roślinne: rzepakowy, lniany i sojowy, żółtko jaja, tłuste ryby morskie, orzechy i nasiona.

Żelaza

Zapotrzebowanie na żelazo w trakcie ciąży znacząco się zwiększa – 27 mg na dobę. Niedobory w ciąży grożą niedokrwistością matki i dziecka, przedwczesnym porodem, małą masą urodzeniową, a nawet poronieniem.

Jodu

Jod jest niezbędny do produkcji hormonów tarczycy – mają wpływ na prawidłowy rozwój układu nerwowego u dziecka. Jedz np. sól jodowaną, ryby morskie (np. dorsz, makrela, flądra, mintaj) i owoce morza, produkty mleczne.

Energii

Odpowiednia ilość energii gwarantuje prawidłowe przyrosty masy ciała w ciąży, a to ma wpływ na masę urodzeniową dziecka. Zapotrzebowanie wzrasta w zależności od trymestru ciąży. W I trymestrze o 85 kcal, w II trymestrze o 285 kcal i o 475 kcal w III trymestrze. Jeśli Twoja dieta przed ciążą była zbyt wysokoenergetyczna i ważysz za dużo, to nie zwiększaj posiłków, tylko zwracaj uwagę na ich jakość.

Folianów, kwasu foliowego

Zapotrzebowanie na foliany w ciąży wynosi 600 µg na dobę. Są potrzebne szybko rozwijającym się tkankom płodu. Niedobory zwiększają ryzyko wystąpienia wad cewy nerwowej (m.in. rozszczepu kręgosłupa), niedokrwistości, odklejenia się łożyska i poronień oraz małej masy urodzeniowej. Jedz warzywa liściaste (sałaty, szpinak, kapustę), produkty pełnoziarniste, jaja, orzechy, sery.

Cynku

Jest niezbędny do funkcjonowania wielu hormonów. Jego niedobory zwiększają ryzyko zaburzeń rozwojowych dziecka, defektów układu kostnego i nerwowego, opóźnienia wzrostu. Ale przewlekłe nadmierne przyjmowanie cynku może powodować niedobory miedzi i związane z tym choroby neurologiczne. Odpowiednia dawka cynku to 11-12 mg na dzień w zależności od wieku ciężarnej.

Lekarz na podstawie wyników badań zaleci Ci, jak zapobiec niedoborom i może zlecić suplementację potrzebnych składników.

Ile powinnaś ważyć w ciąży?

Przed ciążą:

- zbyt niska masa ciała matki może być powodem zbyt małej masy urodzeniowej dziecka (poniżej 2500 g) i zahamowania rozwoju wewnątrzmacicznego
- nadwaga, a zwłaszcza otyłość matki to ryzyko cukrzycy ciążowej i nadciśnienia oraz makrosomii (zbyt dużej wagi urodzeniowej – powyżej 4000 g) u dziecka.

Niska masa urodzeniowa i makrosomia dziecka zwiększają ryzyko zachorowania w dorosłości na cukrzycę typu 2, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe i choroby sercowo naczyniowe.

Prawidłowe przyrosty masy ciała zależą od Twojego BMI przed ciążą

BMI przed ciążą (kg na m2)	Pożądany całkowity przyrost masy ciała w ciąży
<18,5	12,5-18 kg
18,5-24,9	11,5-16 kg
25-29,9	7-11,5 kg
≥30	5-9 kg

Co to są **choroby dietozależne**

Coraz więcej osób zmaga się z chorobami dietozależnymi. Jest to grupa schorzeń cywilizacyjnych. Często są skutkiem stylu życia. Należą do nich m.in:

- nadciśnienie tętnicze
- nadwaga i otyłość
- cukrzyca typu 2
- choroby układu krążenia
- niektóre nowotwory.

Najczęściej rozwijają się u osób, które:

- unikają aktywności fizycznej
- żyją w ciągłym pośpiechu i stresie
- nieprawidłowo się odżywiają.

Niektóre schorzenia wymagają specjalnej diety, z innymi łatwiej jest żyć na co dzień z pomocą odpowiedniego jadłospisu. Dzięki diecie można zapobiegać powikłaniom oraz rozwojowi niejednej choroby. Niektóre plany żywieniowe znajdziesz na portalu diety.nfz.gov.pl. Należą do nich m.in. plany dla: PCOS (zespół policystycznych jajników), Hashimoto, cukrzycy, depresji, nadciśnienia, nadczynności tarczycy, kamicy żółciowej, celiakii, osteoporozy.

Twoje osobiste zdrowe odżywianie

Nie ma jednego, właściwego sposobu odżywiania, dobrego dla każdego. Dieta powinna być dobrana indywidualnie do Twoich potrzeb, stylu życia i stanu zdrowia. Ważne jest, by była zbilansowana, czyli dostarczała Ci niezbędnych składników odżywczych z różnych grup produktów.

Możesz kontrolować swój jadłospis, np. w dzienniczku żywieniowym, który znajdziesz na stronie diety.nfz.gov.pl, Skorzystaj z opcji „Pomiary postępów". Przekonasz się, w jaki sposób konkretne potrawy wpływają na Twoje samopoczucie i ewentualne dolegliwości.

Alergia pokarmowa i nietolerancja

Alergia wynika z nadmiernej, niewłaściwej reakcji organizmu na czynniki, które z natury są niegroźne. Organizm fałszywie odczytuje je jako zagrożenie i zaczyna się bronić, produkując przeciwciała. Nieszkodliwe substancje traktowane są jak wrogowie – czyli alergeny. Organizm reaguje wtedy w nietypowy sposób. W alergii pokarmowej mogą pojawić się objawy żołądkowo-jelitowe (np. biegunki), zmiany skórne (np. egzema, pokrzywka), zaburzenia oddechowe (np. kaszel, nieżyt nosa, astma), zaburzenia układu sercowo-naczyniowego. **Najcięższym przypadkiem alergii jest szok anafilaktyczny** – gwałtowna reakcja organizmu może skończyć się utratą przytomności, a nawet życia. Przy tak silnych alergiach lekarz przepisuje lek w ampułkostrzykawce. Chory nosi ją przy sobie. Trzeba jej użyć w przypadku wstrząsu albo wezwać pogotowie: **telefon 999 lub 112**.

Objawy alergii pojawiają się po zjedzeniu tego samego pokarmu i nawet małe jego ilości powodują reakcję obronną organizmu. Zazwyczaj reakcja następuje szybko, zaraz po zjedzeniu.

Nietolerancja pokarmowa (np. laktozy w mleku) wynika z innych przyczyn niż alergia. Nie ma też gwałtownego przebiegu. Objawy mogą się pojawić po godzinach, a nawet dniach od zjedzenia pokarmu. Mogą to być bóle brzucha, wzdęcia, biegunka, a czasami podobne do alergii zmiany na skórze.

Lekarz diagnozuje alergię i nietolerancję pokarmową, kieruje na badania i ustala terapię oraz daje zalecenia.

Centrum Dietetyczne **Online**

Zapisz się na bezpłatną indywidualną poradę dietetyka w **Centrum Dietetycznym Online Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego.**

Bez wychodzenia z domu skorzystaj z porady:

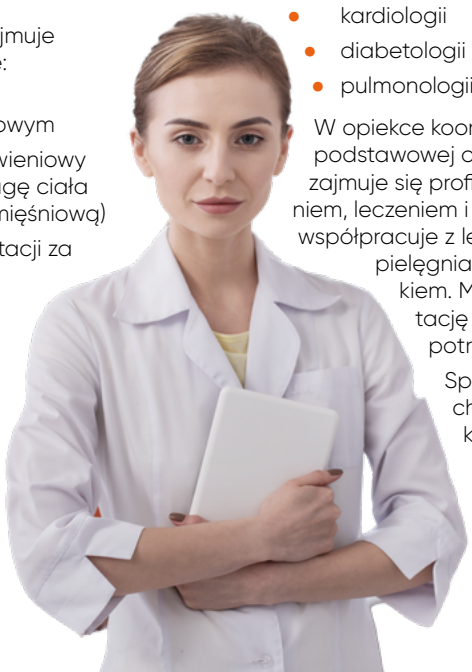
- dietetyka
- psychodietetyka
- specjalisty do spraw aktywności fizycznej.

Centrum obejmuje pacjentów długofalową opieką. Konsultacje i zalecenia żywieniowe są zawsze bezpłatne. Nieważne, ile razy połączysz się z dietetykiem. Na każdym spotkaniu możesz zasięgnąć profesjonalnej porady, wraz ze specjalistą omawiać swoje trudności oraz osiągnięcia. Otrzymasz wskazówki żywieniowe, które mogą na przykład ułatwić Ci odchudzanie i poprawić samopoczucie.

Centrum udziela też porad rodzinnych

Konsultacja rodzinna obejmuje co najmniej 2 osoby, które:

- mieszkają w jednym gospodarstwie domowym
- mają wspólny cel żywieniowy (np. chcą obniżyć wagę ciała lub zwiększyć masę mięśniową)
- uczestniczą w konsultacji za indywidualną zgodą, przekazaną przy rejestracji – osoba niepełnoletnia musi mieć zgodę rodzica lub opiekuna, a od 16 do 18 roku życia wymagana jest zgoda opiekuna i niepełnoletniej osoby.



Specjaliści Centrum Dietetycznego:

- edukują pacjentów w zakresie zasad zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
- zalecają odpowiednie jedzenie po przeprowadzeniu szczegółowego wywiadu
- obalają żywieniowe mity, opierając wiedzę na najnowszej literaturze naukowej.

Centrum Dietetyczne Online

Dietetyk w opiece koordynowanej

Opieka koordynowana w podstawowej opiece zdrowotnej obejmuje dzieci i dorosłych cierpiących na najczęściej występujące choroby przewlekłe z zakresu:

- kardiologii
- endokrynologii
- diabetologii
- nefrologii.
- pulmonologii

W opiekce koordynowanej lekarz podstawowej opieki zdrowotnej zajmuje się profilaktyką, diagnozowaniem, leczeniem i edukacją pacjenta, współpracuje z lekarzami specjalistami, pielęgniarką, a także dietetykiem. Może Ci zlecić konsultację z nim, jeśli uzna to za potrzebne.

Sprawdź, czy Twoja przychodnia prowadzi opiekę koordynowaną:

DIETY NFZ

Skorzystaj z darmowych przepisów dla siebie i dla całej rodziny

Wejdź na stronę diety.nfz.gov.pl:

- **pobierz plany żywieniowe oparte na diecie DASH**
- **przeczytaj porady na temat zdrowego żywienia**
- **obejrzyj filmy z poradami żywieniowymi**
- **rozwiąż quizy o zdrowych nawykach**
- **zobacz e-booki z przepisami.**

Nie masz jeszcze konta w serwisie?

Załóż konto

Ministerstwo Zdrowia

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia