



ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTÓW Z NADWAGĄ

Prawidłowo zbilansowana dieta powinna zawierać wszystkie niezbędne składniki pokarmowe:
białko, tłuszcz, węglowodany oraz witaminy i składniki mineralne.

Główne założenia diety:

- Należy dążyć do uzyskania należytej masy ciała (redukcja masy ciała ok. 0,5 - 1kg na tydzień poprzez zmniejszenie bilansu kalorycznego o 500 – 1000 kcal).
- Jedz posiłki częściej, ale mniejsze objętościowo. **Regularne spożywanie posiłków, co 2,5 – 3,5h spowoduje, że dostarczana energia będzie optymalnie wykorzystana.**
- **Zalecane jest spożywanie 5 posiłków dziennie (3 główne i 2 mniejsze przekąski).**
- **Ostatni posiłek powinien być spożywany 2 - 3 godziny przed snem.**
- **Spożywaj różnorodne produkty spożywcze, ważne, aby Twoja dieta była urozmaicona**

- **Niezbędnym składnikiem pokarmowym jest białko** zarówno zwierzęce, jak i roślinne. Źródłem białka powinno być chude mięso np. cielęcina, chudy drób bez skóry (kurczak, indyk), chude wędliny oraz mleko i przetwory mleczne jak: jogurt naturalny, chudy twaróg i kefir.
- Wzbogać swoją dietę w nasiona roślin strączkowych np. fasola, groch, soja, soczewica.
- Ogranicz spożycie mięsa w szczególności czerwonego, zastąp je chudym mięsem (np. drobiem) oraz rybami. **Ryby powinny być spożywane 2 razy w tygodniu** (np. łosoś, pstrąg, flądra)

- **Spożywaj węglowodany złożone**, które znajdują się w takich produktach jak: brązowy ryż, makaron z pełnej mąki, pełnoziarnisty lub razowy chleb, (uważaj na ciemne pieczywo swoją barwę może zawdzięczać dodatkowi karmelu), kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak), płatki owsiane, żytnie, jęczmienne.
- **Unikaj białego i słodkiego pieczywa np.** bułek maślanych, drożdżówek, rogalików, strucli.
- Wybieraj produkty o dużej zawartości błonnika pokarmowego.
- **Konieczne jest całkowite wyeliminowanie spożywania cukrów prostych** (cukierki, czekolady, batoniki itp.)
- **Codziennie jedz owoce i warzywa – są źródłem witamin i błonnika.**

- **Ogranicz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego** (ze względu na zawartość cholesterolu oraz nasyconych kwasów tłuszczowych) – zamiast tego spożywaj tłuszcze roślinne i te zawarte w rybach. Pamiętaj, że spożywane tłuszcze są zarówno w postaci „widocznej” (np. olej, masło), jak i „niewidocznej” (np. mięso, słodczyce)!

Technologia przyrządzania potraw:

Unikaj spożywania potraw smażonych.

Zaleca się pieczenie w folii aluminiowej, rękawie, na grillu, gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania.

Wyeliminuj doprawianie potraw zasmażkami, śmietaną czy mąką.

- Stosuj specjalne naczynia do przygotowywania potraw bez wody i tłuszczu, patelnie do smażenia bez tłuszczu.
- Nie rozgotowuj produktów zbożowych i warzyw
- Drób pozbawiaj skóry
- Zupy należy podawać jarzynowe, nie gotowane na mięsie i nie zaprawione zasmażką i śmietaną (można zastąpić np. jogurtem)

Aby posiłki (obiad) były odpowiednio skomponowane należy przyjąć założenie, że talerz powinien być w połowie wypełniony warzywami, jedna ćwiartka to mięso, a druga ćwiartka np. makaron, kasza, ryż czy ziemniaki (ziemniaków nie należy polewać tłuszczem!).

Warto zastępować niezalecane produkty innymi, np.:

Jogurt owocowy	Jogurt naturalny
Potrawy smażone	Potrawy gotowane lub duszone
Napoje gazowane	Woda niegazowana
Słodkie i słone przekąski	Owoce i warzywa
Ryż biały	Ryż brązowy
Pieczywo jasne	Pieczywo żytnie, razowe, pełnoziarniste, graham
Ser topiony, żółty	Ser biały chudy
Mleko 3,2%	Mleko 1,5 %- 2%

Produkty zalecane i przeciwwskazane

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo żytnie; kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak), kasza jęczmienna, ryż brązowy, makarony razowe, płatki owsiane	Rogaliki francuskie, słodkie bułki, drożdżówki, krakersy, ciasta, słone paluszki
Mleko i produkty mleczne	Mleko 1-2% tłuszczu, ser biały chudy, jogurt naturalny, chudy kefir, maślanka	Mleko tłuste, śmietana, mleko skondensowane, zabielače do kawy, sery pełnotłuste, sery topione, sery żółte
Mięso, ryby	Drób bez skóry (indyk, kurczak), cielęcina, bardzo chuda wołowina, ryby z rusztu np. dorsz, sola, sandacz, mintaj, pstrąg gotowane lub pieczone bez skóry, chude wędliny	Tłuste części mięsa wieprzowego, kiełbasy, konserwy, parówki, salami, pasztety mięsne, mięso i ryby smażone
Zupy	Zupy „czyste” na wywarach warzywnych (można zabielić po ugotowaniu np. jogurtem naturalnym), ewentualnie zupy przygotowane na chudym mięsie	Zupy zabielaane śmietaną lub zaprawiane innymi tłuszczami
Tłuszcze	Olej słonecznikowy, kukurydziany, lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek	Masło, smalec, słonina, margaryny twarde, tłuszcze uwodornione
Owoce i warzywa	Warzywa i owoce świeże lub mrożone	Warzywa smażone na tłuszczu, Warzywa konserwowane Owoce kandyzowane i w syropie
Desery	Budynie na mleku chudym, sałatki owocowe, galaretki, kisiel bez cukru	Lody, kremy, sosy na śmietanie lub maśle, torty, wypieki np. ciasta, babeczki
Sosy i przyprawy	Zioła i przyprawy korzenne, sosy jogurtowo-ziołowe (na bazie jogurtu naturalnego)	Majonez, „gotowe” sosy sałatkowe, sosy majonezowe, sosy na bazie masła
Napoje	Woda, herbata czarna, zielona, owocowa, kawa zbożowa	Napoje słodkie gazowane, soki owocowe dosładzane(kupowane soki owocowe często mają duży dodatek cukru) płynna czekolada, woda „smakowa”, napoje energetyczne, alkohol

Opracowanie: Dietetyk Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc.