

**Kampania edukacyjna  
Otyłość i nadwaga największym  
zagrożeniem dla zdrowia**



**Termin realizacji : 14.10.2020r.- 31.11.2020r.  
Zadanie publiczne dofinansowane ze środków  
budżetu Samorządu Województwa Śląskiego  
Realizator : Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Okręgowy  
w Częstochowie ul. Nowowiejskiego 15**



INTERNETOWY PORADNIK  
TEL. 600494351 e- mail: [ts@tpdoo.org](mailto:ts@tpdoo.org) DIETA DLA CIEBIE

**Co to jest otyłość?**

Otyłość to zwiększona masa ciała. Prawidłową wagę ciała, czyli taką mieszczącą się w ustalonych wartościach, można zmierzyć za pomocą wskaźnika BMI. BMI jest to wskaźnik masy ciała, który powie Ci, czy masz niedowagę, czy Twoja waga jest w normie, czy dotyczy Cię nadwaga lub otyłość. Aby obliczyć wskaźnik BMI, należy zastosować specjalny wzór. W internecie znajdziesz darmowe kalkulatory BMI, dzięki którym możesz w każdej chwili sprawdzić czy Twoja masa ciała jest w normie.

Otyłość jest ogromnym problemem, z którym zmagają się coraz więcej osób na świecie i może doprowadzić do poważnych problemów ze zdrowiem. Poza tym, osoby z nadmierną masą ciała, mają problemy z poruszaniem się i wykonywaniem podstawowych codziennych czynności, które nie powinny sprawiać problemu. Oprócz problemów zdrowotnych, otyłość może prowadzić do problemów na tle emocjonalnym, związanych z poczuciem wstydu i niedopasowania do większości społeczeństwa.

### ***Jeśli chcesz skutecznie leczyć nadwagę i otyłość musisz uświadomić sobie i zaakceptować że:***

- otyłość to choroba i trzeba ją leczyć, a nie "walczyć" z nią lub od czasu do czasu "odchudzać" przy pomocy kolejnych "diet-cud",
- im wcześniej poznasz przyczynę otyłości i rozpoczniesz leczenie - najlepiej już na etapie nadwagi - tym większa szansa, że choroba się u ciebie nie rozwinie, ale...
- ... na leczenie otyłości nigdy nie jest za późno,
- leczenie otyłości to proces długi, trudny i wymaga indywidualnego podejścia do każdego chorego, a nie sztamowych recept w stylu "mniej jedz, więcej się ruszaj",
- leczenie otyłości powinno być prowadzone przez interdyscyplinarny zespół składający się z lekarza, dietetyka, psychologa i fizjoterapeuty,
- podstawą leczenia otyłości jest przyjęcie pomocy od profesjonalistów i szczerą, systematyczną współpracę z nimi,
- jeśli już masz nadwagę lub zachorowałeś na otyłość, dzięki różnym metodom możesz doprowadzić do redukcji masy ciała, ale do końca nie wyleczysz się z tej choroby - wystarczy, że wrócisz do stylu życia sprzed leczenia, a w krótkim czasie dojdzie u ciebie do ponownego przyrostu masy ciała,
- jeśli chcesz odnieść sukces w leczeniu otyłości, to nie mierz go szybkością utraty wagi lub ilością utraconych kilogramów, ale trwałością tych efektów oraz poprawą twojego stanu zdrowia i jakości życia.

Najczęściej zadawane pytania do konsultanta

Czy długość snu ma związek z przybieraniem na wadze?

Głównie zbyt mała ilość snu związana jest z większym ryzykiem występowania chorób, w tym otyłości. Sen odgrywa bardzo ważną rolę w utrzymaniu prawidłowego stanu zdrowia. Okazuje się, że nieodpowiednia jakość i długość snu może zwiększać ryzyko otyłości i wielu innych chorób cywilizacyjnych. Aktualne badania dowodzą, że zarówno zbyt mała ilość snu jak i zbyt długi czas snu może mieć negatywne znaczenie dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia poprzez wpływ na zaburzenia czynników metabolicznych zwiększających ryzyko chorób takich jak cukrzyca typu 2 czy choroby układu krążenia.

### **Jak zadbać o dobry sen?**

Istnieje kilka prostych rad popartych dowodami naukowymi:

- Zadbaj o odpowiednie światło. W sypialni powinno być ciemno. Usuń wszelkie możliwe źródła światła (np. małe diody), które istotnie pogarszają jakość snu.
- Zminimalizuj hałas. Zamknij szczelnie drzwi i okna, jeśli na zewnątrz panuje hałas. Wycisz telefon.
- Zadbaj o odpowiednią temperaturę powietrza. Nie powinno być ani zbyt zimno, ani zbyt gorąco – optymalnie od 20-26 stopni w zależności od preferencji.
- Zadbaj o odpowiednią wilgotność. W sypialni powietrze nie powinno być zbyt suche. Warto sypialnię przewietrzyć przed snem.
- Wybierz wygodne łóżko! Ważne, aby było odpowiedniej wielkości, a stopień twardości materaca dostosowany do naszych preferencji, z uwzględnieniem ewentualnych chorób układu ruchu.
- Zасыpij o podobnej porze każdego dnia.
- Unikaj drzemek w ciągu dnia. W szczególności tych, które trwają więcej niż godzinę.
- Unikaj stresu przed snem! Warto unikać sytuacji stresujących i relaksować się przed snem.
- Nie korzystaj z urządzeń elektronicznych bezpośrednio przed snem. Odłóż telefon, wyłącz telewizor.
- Nie najadaj się przed snem! Warto zjeść ostatni posiłek już 2-3 godziny przed snem, a także unikać zjadania na kolacje potraw ciężkostrawnych.

### Co jeść żeby nie tyć?

- Spożywaj niewielkie objętościowo i mało kaloryczne posiłki o regularnych porach (4-5 posiłków, co 3-4 godziny).
- Ogranicz jedzenie wieczorne i nocne – większą część posiłków spożyj w pierwszej połowie dnia.
- Śniadanie spożywaj maksymalnie godzinę po wstaniu. Nie pomijaj pierwszego posiłku. Kolację zjedz 3-4 godziny przed snem.
- Unikaj przejadania się i podjadania między wyznaczonymi porami posiłków.
- Posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze pozwalającej na dokładne przeżuwanie kęsów – odczucie sytości pojawia się dopiero po pewnym czasie od zakończenia jedzenia.
- Unikaj nadmiernego spożywania tłuszczu i cukru w postaci tłustych mięs, pełnotłustych produktów mlecznych i słodczy.
- Komponuj posiłki tak, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa.
- Wybieraj chude mięsa i wędliny. Minimum 2 razy w tygodniu mięso zastąp rybami, a minimum raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych.
- 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.
- Wypijaj minimum 1,5 litra płynów dziennie.

- 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.
- 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.

### **Co to jest zbilansowana dieta?**

Dieta to pojęcie, które każdemu kojarzy się z odchudzaniem, głodówką i restrykcjami dotyczącymi jedzenia. Jest to błędne myślenie, ponieważ zbilansowaną dietę powinien stosować każdy z nas, nawet jeśli się nie odchudza. Chodzi bowiem o racjonalne żywienie i stawianie na zdrowe produkty, które dostarczą organizmowi nie tylko pustych kalorii, ale przede wszystkim składników niezbędnych organizmowi do prawidłowego wzrostu i funkcjonowania.

### **Jakie są zdrowe produkty żywieniowe?**

Zbilansowana dieta to niezbędne produkty zbożowe oraz owoce i warzywa.

- Produkty zbożowe w postaci ciemnego pieczywa, płatków, kasz i makaronów są głównym źródłem węglowodanów złożonych w organizmie, a te z kolei dostarczają organizmowi koniecznej dla normalnego funkcjonowania energii. Ponadto produkty te są bogate w białko, które jest głównym materiałem budulcowym naszego organizmu, witaminę B1, biorącą udział w przemianach węglowodanów i witaminę B6, bez której niemożliwe jest prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego ani produkcja czerwonych krwinek. Produkty zbożowe są także bogatym źródłem błonnika pokarmowego, żelaza, magnezu, miedzi i cynku.
- Warzywa i owoce – powinno się spożywać przy okazji każdego posiłku, a także między nimi, są one bowiem źródłem większości witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Owoce i warzywa są nie tylko niskokaloryczne, ale także pokrywają dzienne zapotrzebowanie na witaminę C i beta karoten – przeciwutleniacze, które zapobiegają rozwojowi miażdżycy i chorób nowotworowych.

### **Jak skomponować zdrową dietę?**

Warzywa i owoce oraz produkty zbożowe stanowią podstawę piramidy żywienia w zbilansowanej diecie, jednakże nie są one jedynymi składnikami odżywczymi, jakie powinniśmy dostarczać organizmowi. Niezwykle ważny dla naszego zdrowia jest wapń, który znajduje się w chudym mleku i przetworach mlecznych, dostarczają one człowiekowi także witamin B2 i D – ta ostatnia zapobiega osteoporozie i chroni przed łamliwością kości w podeszłym wieku. Osoby z nietolerancją laktozy (cukier znajdujący się w mleku) powinny przyjmować jak najwięcej mlecznych napojów fermentowanych (kefiry, jogurty, mleko ukwaszone). Wszystkie produkty mleczne są także źródłem białka pokarmowego, ale nie jest to jedyne białko, jakie należy dostarczać swojemu organizmowi. Nic nie zastąpi tego, które znajduje się w roślinach strączkowych, takich jak groch czy fasola, w mięsie oraz w rybach. Jest to pełnowartościowe białko, które oprócz szeregu składników mineralnych zawiera wiele witamin z grupy B (B1, B2,

B6, PP, B12). Zaleca się jedzenie mięsa białego, drobiowego, ewentualnie z królika bądź cielęciny. Zbilansowana dieta wymaga, by w ciągu tygodnia każdy z nas przynajmniej 2-3 razy zastąpił mięso w posiłku obiadowym rybami. Najzdrowsze są ryby morskie, gdyż zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe (m.in. kwasy omega-3, które zapobiegają rozwojowi miażdżycy), jod, selen, fosfor, magnez, wapń, witaminę A, fluor, potas i witaminę D.

### **Jakie są zasady zdrowego odżywiania według nowoczesnej diety?**

Odżywiaj się regularnie, wybieraj produkty jak najmniej przetworzone, jedz jak najwięcej warzyw, a owoce w dwóch porcjach dziennie, ogranicz spożycie węglowodanów - to najważniejsze zalecenia dietetyków dotyczące zdrowego żywienia.

Jakie są optymalne pory posiłków?

Optymalne pory posiłków to śniadanie do godziny po przebudzeniu, obiad w środku dnia, w porze największej aktywności i kolacja 2-3 godziny przed snem.

Czy należy jeść pierwsze śniadanie przed wyjściem do szkoły?

Pierwsze śniadanie spożyte po przebudzeniu, to pierwszy posiłek po długiej nocnej przerwie. Pełnowartościowe śniadanie powinno zawierać wszystkie składniki odżywcze, tj. białko, tłuszcz i węglowodany. Może to być na przykład kanapka z pieczywa żytniego na zakwasie z wędliną drobiową, liściem sałaty, pomidorem i szczypiorkiem. Dobrze byłoby wypić też szklankę chudego mleka lub zjeść jogurt naturalny. Dzięki takiemu śniadaniu glukoza jest stopniowo uwalniana do krwi, co wpływa korzystnie na funkcjonowanie mózgu. Właściwie zbilansowany poranny posiłek uchroni nas przed napadem nagłego głodu, poprawi pamięć i koncentrację

### **Ile porcji produktów z różnych grup powinniśmy codziennie zjeść?**

W naszym codziennym jadłospisie powinny się znaleźć: 3 lub więcej porcji różnorodnych warzyw, 2 lub więcej porcji różnych owoców, 6-7 porcji zdrowych węglowodanów (pełnoziarniste pieczywo, makarony, kasze), 3 porcje chudego nabiału (mleko, jogurt naturalny, ser), 2 porcje: mięso lub ryby, jaja, tłuszcz.

### **Dlaczego nie należy robić zbyt długich przerw między posiłkami?**

Przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3,5–4 godziny. Jedzenie 5 razy w ciągu dnia mniejszych posiłków powoduje, że nie doprowadzamy naszego organizmu do stanu tak zwanego wilczego głodu, gdyż towarzyszy mu spadek glukozy we krwi. Zbyt rzadkie spożywanie posiłków powoduje jednorazowe przyjęcie nadmiernej ilości pokarmów. W efekcie następuje przeciążanie żołądka i jego nadmierne rozciągnięcie. Osoby z rozciągniętym żołądkiem muszą zjeść więcej, by odczuć sytość. W efekcie dochodzi więc do magazynowania niewykorzystanej energii z przyjętych pokarmów, które sprzyja otyłości.

### **Czy warto czytać etykiety na produktach spożywczych?**

Etykiety na produktach spożywczych informują nas o składzie produktu. Składniki produktów wymieniane są według ilości (masy) –od najwyższej do najniższej zawartości. Oznacza to, że pierwszy wymieniony surowiec ma największy udział ilościowy w produkcie. W wykazie składników znajdziemy także informacje, czy w produkcie występują składniki alergizujące oraz czy do jego wytworzenia użyto substancji dodatkowych. Warto także stosować zasadę sprawdzania pierwszych 3 składników, ponieważ stanowią one najważniejszą część produktu. Jeżeli w składzie produktu, na górze listy znajdują się rafinowane zboża, cukier, utwardzone oleje np. palmowy to oznacza, że produkt należy do kategorii niekorzystnych dla zdrowia. W zamian lepiej wybierać produkty, których 3 pierwsze składniki są nieprzetworzone.

### **Czy warto podjadać między posiłkami?**

Lepiej nie. Ale są sytuacje, w których dopada nas głód. Pamiętać trzeba, aby wtedy posiłkować się zdrowymi przekąskami jak np. orzechy(niesolone), pokrojone w słupki warzywa(np. marchewki, papryka), owoce (np. jabłka) lub owoce suszone(ostrożnie z rodzynkami –zawierają dużo cukru).

### **Czy dobrym pomysłem jest samodzielne przygotowywanie posiłków w domu?**

W ostatnich latach rozkwit przemysłu spożywczego, ogromna dostępność, sprawia, że coraz częściej sięgamy po gotowe dania, które wystarczy włożyć do mikrofalówki czy też piekarnika. Niewątpliwą ich zaletą jest wygoda i szybkość przygotowania. Należy jednak mieć świadomość, że produkty te należą w zdecydowanej większości do grupy produktów wysoko przetworzonych. Jest to żywność poddana obróbce przemysłowej. Zawiera ona znacznie więcej tłuszczu(w tym tłuszcze roślinne utwardzone tzw. tłuszcze trans). Tłuszcze te nie jełczeją, można je wielokrotnie podgrzewać i studzić bez najmniejszej szkody, a produkty przygotowane z ich użyciem są trwałe i mają długi okres przydatności do jedzenia. Są one jednak niekorzystne dla zdrowia(rozwoju cukrzycy, chorób serca). Najwięcej tłuszczów trans jest we wszelkich wyrobach cukierniczych, ciastach, frytkach i produktach typu fast-food. Gotowe dania, kupowane w sklepach zawierają także więcej soli, cukru, w tym słodzik, niż posiłki przygotowane w domu. W ich składzie znajduje się również znaczna ilość substancji konserwujących, zagęszczających, stabilizujących oraz polepszaczy smaku(np. glutaminian sodu).W takim razie może warto przyrządzać posiłki samodzielnie. Wiemy wtedy co dokładnie jemy. Często trwamy w przekonaniu, że przygotowanie domowego posiłku jest bardzo czasochłonne. Wybierzmy więc nieskomplikowane przepisy potraw, takich, które nie wymagają zbyt wielkiego nakładu czasu. Wykorzystajmy proste naturalne składniki, dobrym pomysłem jest przygotowanie zupy z dużą ilością świeżych warzyw. Starajmy się ograniczyć sól, którą

możemy zastąpić przyprawami. Pamiętajmy także, że wspólne, z innymi członkami rodziny, przygotowywanie posiłków pozytywnie wpłynie na rodzinne relacje. Zadbajmy, aby posiłki były apetyczne, kolorowo podane, a w każdym z nich znalazł się owoc lub warzywo. Warto dodać także, że nie tylko wspólne przygotowywanie posiłków, ale także wspólnie ich spożywanie jest bardzo istotne. Stanowi bowiem okazję do rozmów, okazywania wzajemnego zainteresowania, troski.

### **Czy jedzenie wieczorem i przed snem sprzyja otyłości?**

Tempo metabolizmu jest najszybsze w godzinach porannych, wraz z upływem czasu zwalnia, osiągając najniższe wartości późnym wieczorem. Z tego względu wysokoenergetyczne posiłki spożywane późnym wieczorem lub przed snem przekształcane są w znacznym stopniu w tkankę tłuszczową.

Co jeść, by nie być głodnym?

Dieta powinna opierać się na zasadach zdrowego żywienia i uwzględniać energetyczność dopasowaną do indywidualnej podstawowej przemiany materii i trybu życia. W zdrowej diecie, a zwłaszcza w diecie „odchudzającej”, zaleca się eliminację cukrów prostych w postaci słodczy, cukru czy słodkich napojów oraz nadmiernych ilości tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych w postaci tłustych mięs i jego przetworów oraz tłustych produktów mlecznych. Prawidłowo skomponowana dieta niskoenergetyczna powinna dostarczać 4-5 posiłków dziennie z przerwami 3-4-godzinowymi. Jeśli jesteśmy zbyt szybko głodni po śniadaniu, należy zmodyfikować jego skład, np. poprzez dodanie otrąb, które zwiększą ilość błonnika, dającego uczucie sytości. Również płatki owsiane górskie, będą one bardziej syćące niż np. błyskawiczne. Ponadto do owsianki można dodać świeże lub suszone owoce i/lub bakalie.

Jak unikać uczucia silnego głodu?

Najlepszą metodą uniknięcia uczucia silnego głodu jest niedopuszczanie do niego, czyli takie planowanie swoich posiłków, aby być zawsze jeden krok przed głodem. Pomaga w tym regularne spożywanie posiłków, unikanie zbyt długich przerw między posiłkami. Dzień należy rozpocząć śniadaniem, a kończyć lekką, wczesną kolacją. Po kolacji warto wyjść na długi, intensywny spacer. Pomiędzy trzema głównymi posiłkami zaleca się zjedzenie jakiejś przekąski, która zabezpieczy przed uczuciem silnego głodu przed następnym posiłkiem.

Czym cechuje się żywność zawierająca dobre węglowodany?

Żywność zawierająca dobre węglowodany cechuje się: niską lub umiarkowaną zawartością kalorii, wysoką zawartością składników odżywczych, jest pozbawiona rafinowanych cukrów i rafinowanych ziaren, wysoką zawartością naturalnie występującego błonnika, niską zawartością sodu, niską zawartością tłuszczów nasyconych, bardzo niską zawartością cholesterolu i tłuszczów trans.

### **W jakich produktach znajdują się tłuczące węglowodany?**

Znajdują się w produktach o wysokim indeksie glikemicznym: winogronie, ananasie, bananach (suszonych, świeżych), kiwi, rodzynekach, daktylach, gotowych bułkach do hamburgerów,

słodkich i słonych przekąskach, croissantach, pieczywie tostowym, chrupkach kukurydzianych, frytkach, chipsach, smażonych ziemniakach, płatkach kukurydzianych, słodkich płatkach śniadaniowych, kaszy jaglanej, napojach gazowanych zawierających dużą ilość cukru.

Jak wpływają węglowodany na odchudzanie?

U osób na diecie odchudzającej zaleca się zmniejszenie spożycia węglowodanów tak, by pokrywały pochodzące z nich kalorie stanowiły mniej niż 55 % jadłospisu. Dzięki temu organizm w procesach energetycznych zaczyna wykorzystywać zapasy tkanki tłuszczowej. W diecie odchudzającej należy stawiać na węglowodany złożone, a zrezygnować ze słodczy i słodzonych napojów, które powodują wzrost wydzielania insuliny. Ponieważ obniża się poziom glukozy we krwi, wzrasta apetyt i rodzi się chęć podjadania.

Które ryby są najzdrowsze? Jak często i w jakich ilościach powinniśmy je spożywać?

Najzdrowsze ryby to oczywiście tłuste ryby morskie zawierające duże ilości kwasów tłuszczowych (omega-3). Obfitują w nie zwłaszcza łosoś, makrela, śledź, sardynka. Do kwasów tłuszczowych n-3 zalicza się kwas eikozapentaenowy i dokozaheksaenowy. Badania naukowe wykazują, że kwasy te poprawiają profil lipidowy osocza, czyli obniżają stężenie triglicerydów oraz frakcji miażdżycorodnej cholesterolu LDL. Wzrasta również w sposób znaczący stężenie cholesterolu frakcji HDL (czyli tzw. dobrego cholesterolu). Kwasy n-3 doprowadzają również do obniżenia stężenia markerów i mediatorów zapalnych.

### **Jaką rolę w zdrowym odżywianiu odgrywa gorzka czekolada?**

Kakao jest produktem bogatym w polifenole, głównie katechiny i antocyjany. Uważa się, że gorzka czekolada zawiera ich więcej niż czerwone wino. Związki te wykazują działanie antyoksydacyjne i zapobiegają niekorzystnym działaniom wolnych rodników. Ich nadmiar w organizmie może prowadzić do peroksydacji lipidów oraz trwałych zmian w strukturze białek i kwasów nukleinowych. To z kolei powoduje uszkodzenie komórek i może zapoczątkować procesy chorobowe, takie jak miażdżyca czy choroby nowotworowe.

Dlaczego amarantus warto włączyć do diety?

Duża zawartość białka o bardzo dobrym składzie aminokwasowym, przewyższającym nawet białko soi. Białko nasion amarantusa zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne, czyli takie, których organizm nie jest w stanie samodzielnie syntetyzować, a ich niedobór może prowadzić do wystąpienia zaburzeń w jego funkcjonowaniu.

Jak wykorzystać nasiona amarantusa w diecie?

Nieprzetworzone ziarna amarantusa można ugotować i wykorzystać tak, jak każdą inną kaszę – jako dodatek do mięs, warzyw czy ryb. Mąka amarantusowa stanowi dodatek do wypieku chleba lub ciasteczek. Amarantus ekspandowany można podać na śniadanie, zastępując nim inne płatki śniadaniowe. Można go także wykorzystać do smażenia placuszków na słodko lub ostro albo kotlecików warzywnych.

### **Czy słodzenie potraw i napojów miodem jest zdrowsze niż cukrem?**

Zgodnie z powszechną opinią „miód nie przesadza”. Należy jednak pamiętać, że zawiera on dużą ilość fruktozy, której metabolizm przebiega odmiennie niż metabolizm glukozy: rozkład fruktozy nie podlega mechanizmom sprzężeń w cyklu Krebsa i jej nadmiar jest bezpośrednio



przekształcany w kwasy tłuszczowe. Może to niekorzystnie wpływać na gospodarkę lipidową organizmu. Dodatkowo należy podkreślić, że miód może mieć właściwości alergizujące. Powinien być zatem zalecany ostrożnie, zwłaszcza u dzieci z obciążonym wywiadem rodzinnym i osobniczym w kierunku chorób alergicznych, tak aby jego wprowadzanie do diety nie pogarszało przebiegu tych chorób.

### **Czy należy jeść ciepłe posiłki?**

Spożywanie potraw o zbyt wysokiej temperaturze może nam zaszkodzić, zwłaszcza potraw zawierających sporo tłuszczu, ponieważ tłuszcz podtrzymuje wysoką temperaturę potrawy. Wysoka temperatura będzie oddziaływała na śluzówkę jamy ustnej, przełyku i żołądka, mocno ją podrażniając. Z kolei spożywając potrawy o niskiej temperaturze, zmuszamy organizm do wysiłku, a mianowicie do ogrzania tego, co zjedliśmy. Istnieje obecnie moda na spożywanie zimnych posiłków wśród osób walczących ze zbędnymi kilogramami. Nie zapominajmy jednak, że to ciepły posiłek ma większą siłę sycącą niż zimny. Jeśli zatem w naszej diecie ubogo energetycznej znajduje się za dużo zimnych potraw, wówczas może nam doskwierać uczucie niedosytu, co może skutkować zjadaniem większej ilości kalorii. Najzdrowsze zatem wydaje się pomijanie ekstremalnie gorących i ekstremalnie zimnych posiłków.

### **Na jakim oleju smażyć potrawy?**

Do krótkiego domowego smażenia odpowiednie są te oleje, które zawierają dużo jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, a mało wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Do takich olejów należą olej rzepakowy i oliwa z oliwek.

### **Czy stosowanie imbiru ma wpływ na przebieg przeziębienia?**

Imbir jest surowcem roślinnym zawierającym duże ilości olejków eterycznych. Są dane dotyczące skuteczności imbiru jako surowca roślinnego o działaniu przeciwwirusowym, przeciwbakteryjnym oraz przeciwgrzybiczym. Działanie to można pomocniczo wykorzystać w leczeniu infekcji dróg oddechowych. Co więcej, istnieją także dane dotyczące korzystnego wpływu imbiru na funkcje układu odpornościowego.

### **Czy suplementy diety rzeczywiście mogą pomóc w odchudzaniu?**

W większości przypadków suplementy diety nie są nam potrzebne do zachowania zdrowia, a wręcz przeciwnie – mogą stanowić dla niego zagrożenie. Jak dotąd nie wynaleziono suplementu diety, który w sposób skuteczny i bezpieczny redukuje ilość tkanki tłuszczowej. Odchudzanie jest procesem długotrwałym i wymagającym dużej wytrwałości i konsekwencji. Nie będzie ono skuteczne, jeśli będzie się ograniczać tylko do stosowania suplementów.

Zazwyczaj wymaga ono całkowitej zmiany nawyków żywieniowych i rezygnacji z pewnych grup produktów. Zdarza się, że konieczne jest także wsparcie psychologa.

### **W jaki sposób można kontrolować lub leczyć otyłość?**

Zmniejszenie spożycia kalorii spowoduje zmniejszenie masy ciała, pod warunkiem, że mniejsza liczba kalorii jest spożywana niż zużywana. Zmiany nawyków żywieniowych mogą prowadzić do zmniejszenia masy ciała rzędu 3-10 kg podczas pierwszego roku. Terapia behawioralna obejmująca zmianę diety, nawyków oraz poziomu aktywności fizycznej może jeszcze bardziej wspomóc proces odchudzania. To podejście pozwala włączyć się do grupy osób, które także się odchudzają, dzięki czemu osoby te mogą wzajemnie się zachęcać, wspierać i uczyć się od siebie nawzajem. Leki zwalczające otyłość wykazują, co najmniej jeden z następujących mechanizmów działania: zmniejszają apetyt, przyspieszają metabolizm lub wpływają na zdolność organizmu do wchłaniania określonych substancji odżywczych z pożywienia.

### **Czy należy walczyć z nadwagą i otyłością? – jakie są korzyści ze zmniejszenia masy ciała?**

Badania wykazały, że zmniejszenie masy ciała o 5-10% pomaga uzyskać znaczące korzyści zdrowotne, m.in. zredukowanie czynników ryzyka chorób układu krążenia.

Zmniejszenie masy ciała o 5-10% przynosi także pozytywne zmiany psychologiczne, takie jak lepszy nastrój, większe zadowolenie z własnego wyglądu oraz większą pewność siebie.

### **Jakie są konsekwencje zdrowotne otyłości i nadwagi?**

Konsekwencji zdrowotnych związanych z otyłością i nadwagą jest wiele, począwszy od większego ryzyka przedwczesnej śmierci a skończywszy na wielu dolegliwościach, które mogą mieć niepomyślny wpływ na jakość życia.

Główne problemy zdrowotne związane z otyłością i nadwagą to:

- Cukrzyca typu 2
- Choroby sercowo-naczyniowe na tle miażdżycy i nadciśnienie tętnicze
- Choroby układu oddechowego (zespół bezdechu nocnego)
- Niektóre nowotwory złośliwe
- Choroby zwyrodnieniowe kości
- Problemy psychologiczne
- Spadek jakości życia

Stopień ryzyka zależy od względnej ilości dodatkowej masy ciała, lokalizacji tłuszczu, ilości wzrostu masy ciała podczas dorosłego życia i poziomu aktywności fizycznej. Większość tych problemów może ulec poprawie przy stosunkowo skromnej utracie wagi (10 do 15%), szczególnie jeśli aktywność fizyczna jest również zwiększana.

### **Jakie czynniki przyczyniają się do gromadzenia tkanki tłuszczowej?**

- środowiskowe: nieprawidłowe odżywianie, zwyczaje rodzinne i regionalne w przyrządzaniu i spożywaniu posiłków, niewielka aktywność fizyczna, stres.
- psychologiczne: niska samoocena i brak samoakceptacji, obniżony nastrój, depresja,

zastępowanie jedzeniem istotnych potrzeb emocjonalnych, zespół nocnego jedzenia, zespół kompulsywnego jedzenia, uzależnienie od jedzenia.

- hormonalne: nadwaga i otyłość powstają z powodu niedoborów, nadmiaru lub nieprawidłowego działania hormonów,

- genetyczne: określenie czynnika lub czynników wywołujących nadwagę i otyłość to długi proces. Wymaga żmudnej i indywidualnej diagnostyki. A badania naukowe ujawniają wciąż nowe przyczyny, które mogą doprowadzić do powstania tej choroby.

Jak obliczyć wskaźnik masy ciała (BMI)?

Aby obliczyć BMI, należy zastosować następujący wzór:

$BMI = \text{masa (kg)} / \text{wzrost}^2 \text{ (m)}$

Możesz również skorzystać z kalkulatorów BMI, znajdujących się w internecie. Są one darmowe.

Spójrz poniżej, aby dowiedzieć się jak zinterpretować otrzymany wynik BMI:

Wyglodzenie –  $<16$

Wychudzenie – 16-16,99

Niedowaga – 17-18,49

Waga w normie – 18,5-24,99

Nadwaga – 25-29,99

Otyłość I stopnia – 30-34,99

Otyłość II stopnia – 35-39,99

Skrajna otyłość (III stopnia) –  $\geq 40$

Wskaźnik nie odnosi się do dzieci, kobiet w ciąży, osób starszych i sportowców.

### **Jakie skutki może przynieść otyłość?**

Otyłość jest związana z ryzykiem rozwinięcia wielu chorób i problemów, na tle zdrowia fizycznego i psychicznego.

Poniżej znajduje się lista problemów, do których może prowadzić otyłość:

- Wysokie ciśnienie krwi,
- Cukrzyca,
- Zawał serca,
- Choroby serca,
- Udar,
- Bezdech senny,
- Astma,
- Nowotwory,
- Wysoki poziom cholesterolu.

### **Czy otyłość wpływa na długość życia?**

Otyłość wpływa na długość życia. Badanie pokazuje, że osoby zmagające się w życiu z otyłością, umierają w młodszym wieku. Wyniki badań wskazują także, że im większa otyłość, tym wyższe ryzyko wcześniejszego zgonu. Innymi czynnikami od których zależy długość życia otyłej osoby jest to, jak długo towarzyszy jej otyłość oraz czy ma choroby współistniejące.

Otyłość – Kiedy zwrócić się o pomoc? Jeżeli masz nadwagę lub cierpisz na otyłość, porozmawiaj z lekarzem. Istnieje wiele sposobów, aby zrzucić zbędne kilogramy. Możesz również zwrócić się o pomoc do dietetyka, który ułoży dla Ciebie dokładny plan diety, oparty o

Twój stan zdrowia i choroby współistniejące.

### **Czy istnieją leki na otyłość?**

Jeżeli dotyczy Cię otyłość, możesz pomóc sobie zażywając odpowiednie leki, które mogą pomóc Ci schudnąć. Możesz również poddać się zabiegowi operacyjnemu. Zabieg bariatryczny to operacyjne zmniejszenie żołądka.

Leczenie operacyjne i lekami zaleca się w przypadku, kiedy leczenie otyłości za pomocą zmiany stylu życia, czyli zmiany nawyków żywieniowych i włączenie ćwiczeń, nie przynosi oczekiwanych efektów. Warto dodać, że operacja i leki nie zastąpią zdrowego stylu życia, diety i ćwiczeń. Mogą one jedynie pomóc w walce z otyłością, przy utrzymaniu odpowiedniej zdrowej diety i aktywności fizycznej.

### **Jak zapobiegać problemom związanym z otyłością?**

Najskuteczniejszym rozwiązaniem jest utrata zbędnych kilogramów, utrzymywanie zdrowej wagi i regularne ćwiczenia. Aby zmniejszyć problemy związane z otyłością, wprowadź w życie podane niżej wskazówki:

- Dbaj o aktywność fizyczną – Istnieje wiele rodzajów aktywności fizycznej, które możesz wdrożyć, aby schudnąć. Na początek, możesz zacząć od kilku minut ćwiczeń dziennie, nawet w formie spaceru,
- Odżywiaj się zdrowo – Zdrowa dieta i regularne spożywanie posiłków jest istotnym elementem procesu odchudzania. Unikaj słodczych, przetworzonych produktów oraz jedz dużo warzyw i owoców. Przeczytaj więcej na temat zdrowego odżywiania,
- Rzuć palenie – Jeżeli palisz, warto rzucić nałóg jak najszybciej. Niektóre osoby jedzą więcej, kiedy rzucają palenie. Warto wybierać wtedy zdrowe przekąski. Pamiętaj, że nawet jeśli twój apetyt przez jakiś czas będzie większy, rzucenie palenia na pewno wpłynie pozytywnie na Twoje zdrowie,
- Ogranicz spożywanie alkoholu – Staraj się pić jak najmniej alkoholu. Spożywanie alkoholu regularnie, może mieć zły wpływ na Twoje zdrowie i może prowadzić do uzależnienia.

### **Co jest przyczyną otyłości?**

Istnieją czynniki, które zwiększają ryzyko otyłości. Głównym czynnikiem jest prowadzenie niezdrowego trybu życia, czyli niezdrowa dieta, jedzenie zbyt dużych ilości jedzenia, siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej. Oprócz tych oczywistych czynników zwiększających ryzyko otyłości, istnieją inne przyczyny otyłości, takie jak

- Styl życia matki w ciąży oraz po porodzie – Kobiety, które spożywają dużą ilość kalorii, mają cukrzycę lub palą podczas ciąży, zwiększają ryzyko otyłości u dziecka. Otyłość może pojawić się w późniejszych latach rozwoju lub w dorosłym życiu,
- Nawyki i waga w okresie dzieciństwa – Dzieci i nastolatki, które mają nadwagę lub są otyłe, często borykają się z otyłością również w okresie dorosłości,
- Zbyt mała ilość snu – Osoby, które nie wysypiają się regularnie, mogą łatwiej popaść w otyłość niż osoby, które dbają o regularny i odpowiednio długi sen,
- Przyjmowanie leków – Niektóre leki, przyjmowane przez dłuższy okres czasu, mogą spowodować przybieranie na wadze. Do takich leków należą na przykład leki przeciw depresji,
- Zaburzenia hormonalne – Niektóre zaburzenia hormonalne mogą zwiększać ryzyko otyłości. Do takich zaburzeń należy między innymi zespół policystycznych jajników, który powoduje także nieregularne miesiączki. Jednakże, zaburzenia hormonalne wpływają na ryzyko otyłości

jedynie w niewielkim stopniu.

### **Jak otyłość wpływa na zajście w ciążę?**

Jeżeli chcesz mieć dzieci i jesteś otyła, powinnaś wiedzieć, że otyłość może powodować problemy w ciąży, zarówno dla Ciebie, jak i dla dziecka. W przypadku mężczyzn, otyłość może upośledzać aktywność seksualną, zwłaszcza jeżeli towarzyszy jej wysokie ciśnienie krwi oraz cukrzyca. Co więcej, ryzyko otyłości u dziecka jest większe, jeżeli rodzice są otyli.