

1. Często mówi się, że otyłość, tj. choroba cywilizacyjna, czy to prawda?

Niestety osób z nadwagą i otyłością jest coraz więcej. Wiąże się to z zabieganiem, jedzeniem byle czego, brakiem czasu na dobry posiłek, szybkim stylem życia. Jemy byle jak, byle gdzie i byle z kim. A przecież każdy posiłek powinien być jak uczta, bo to paliwo dla naszego organizmu. Plus jest taki, że świadomość ludzi rośnie i coraz więcej osób zaczyna wprowadzać zdrowe nawyki żywieniowe, a przede wszystkim coraz więcej osób trafia do mojego Gabinetu Dietetycznego z prośbą o ułożenie zbilansowanej diety dla całej rodziny.

2. Jakie są najważniejsze zasady zdrowego stylu życia?

w ogromnej mierze zależy on od nas samych, a opiera się na kilku podstawowych zasadach:

1. Zaczynij dzień od porządnego śniadania, które dostarczy energii na przynajmniej 3 następne godziny.

2. Jedz regularnie, czyli najlepiej 5 posiłków dziennie. Śniadanie nie później niż godzinę po przebudzeniu, a kolację nie później niż 3 godziny przed snem.

3. Dbaj o urozmaicenie posiłków: ryby, mięso, jaja, warzywa, owoce, pieczywo, kasze ryż, to podstawowe produkty w diecie każdego dnia.

4. Pij minimum 1,5 litra wody dziennie. Woda bierze udział we wszystkich procesach w organizmie i jest niezwykle ważna co dnia.

5. Unikaj produktów typu fast food, słodczy, wysoko słodzonych napojów gazowanych to bomby kaloryczne, zawierające mnóstwo szkodliwego cukru i nasyconych kwasów tłuszczowych.

6. Pamiętaj o aktywności fizycznej – 2-3 razy w tygodniu – min 40min.

7. Znajdź czas na relaks - długi spacer, spotkanie z przyjaciółmi, posłuchanie muzyki czy dobra książka. C

8. Wysypiaj się. Odpowiednia ilość snu gwarantuje nam lepszy humor, więcej energii do działania, a tym samym lepsze samopoczucie.

9. Codziennie powiedz sobie Coś miłego, pochwal siebie za coś, pracuj nad własną samooceną! To niezwykle ważne, by dbać o równowagę w życiu codziennym.

3. Co Pani, jako Dietetyk, myśli o wszystkich popularnych dietach?

Diety dostępne w internecie nie powinny być stosowane, gdyż mogą zaszkodzić. Skoro dobrze dobraną indywidualną dietą da się poprawić stan zdrowia, zatrzymać rozwój choroby i poprawić standard życia, to stosowanie popularnych diet może odbić się na zdrowiu. Diety układane są indywidualnie, w oparciu o wyniki badań, szczegółowy wywiad żywieniowy, historię choroby, zatem nie każdą dietę może każdy stosować. To bardzo istotne!

4. Czy według Pani problem otyłości w Polsce utrzymuje się w normie, czy raczej został przekroczony?

Fakty są takie, że z roku na rok przybywa osób otyłych. Otyłość to najgroźniejsza choroba przewlekła, która nieleczona prowadzi do rozwoju chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, zespołu metabolicznego, zaburzeń hormonalnych, chorób kręgosłupa a także zwiększa ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje nowotworów. W naszym kraju statystyki są zatrważające jeśli chodzi o dzieci. W 2015 roku Instytut Żywności i Żywienia opublikował najnowsze badania dotyczące otyłości i nadwagi u polskich dzieci oraz dorosłych. Jest bardzo źle. Już ponad 22 proc. uczniów szkół podstawowych i gimnazjów ma nadmierną masę ciała!

5. Jak sobie radzić z istniejącą otyłością? Do kogo się zwrócić o pomoc?

Otyłość to poważny problem, którego przyczyną może być nie tylko niewłaściwe odżywianie się, ale również współistniejące choroby np. choroby tarczycy zaburzenia gospodarki lipidowej, zaburzenia hormonalne. Dlatego trzeba zwrócić się do lekarza pierwszego kontaktu w celu wykonania niezbędnych badań, a następnie do dietetyka.

Często nie wierzymy tym, którzy mówią, że odchudzanie może być łatwe i przyjemne. Ale naprawdę tak może być. Odchudzanie to ciężki i długotrwały wysiłek, ale gdy pomyślimy o długich latach w zdrowiu to WARTO.

6. Jak powinien wyglądać przykładowy całodniowy jadłospis:

Śniadanie – mleko 2% lub jogurt naturalny lub woda, płatki owsiane, żurawina suszone, jabłko, cynamon, orzechy laskowe.

II śniadanie: koktajl: kefir, owoce ulubione

Obiad: kasza gryczana, fileć z kurczaka, surówka z kiszonej kapusty

Podwieczorek: jogurt naturalny, płatki kukurydziane, nektarynka

Kolacja: pieczywo, jajko, szynka chuda, pomidor, rzodkiewka,

7. A co zrobić jeśli nie ma się czasu na jedzenie?

Ja osobiście nie wyobrażam sobie, aby nie zaplanować posiłków w ciągu dnia. Wszystko się da tak zorganizować, aby te posiłki spożywać. Można przygotować posiłki w pudełkach na cały dzień wieczorem lub rano. Bo jeśli jest godzina 11, a nie mamy naszykowanego posiłku, to albo nie jemy nic, albo jemy byle co, a przecież nasz organizm to nie śmietnik. Nie bez powodu mówi się jesteś tym co jesz!

8. Co należy pić w ciągu dnia?

Jeśli nie umiemy żyć bez kawy, to można się jej napić, pamiętajmy jednak, że jeśli jest wzbogacona w mleko lub cukier, to może być spożywana jedynie w czasie posiłku, gdyż picie jej pomiędzy posiłkami jest traktowane jako podjadanie, tak samo jest jeśli słodzimy herbatę lub pijemy soki. Kawę i herbatę zieloną należy pić do godziny 17, gdyż mają działanie pobudzające. Soki należy pić tylko naturalne, a nie z kartonu czy napoje gazowane. I to co najważniejsze,

należy spożywać minimum 2litry wody dziennie, gdyż wszystkie procesy w organizmie zachodzą przy pomocy wody!

9. Jakiego rodzaju aktywność fizyczna jest szczególnie zalecana w profilaktyce nadwagi i otyłości?

Świetnym pomysłem będą zwykłe spacer, spacer z kijkami, basen, jazda na rowerze. Osobom ze znaczną nadwagą zdecydowanie należy odradzić ciężkie treningi na siłowni, intensywne zajęcia fitness czy też bardzo modne w ostatnim czasie bieganie, ponieważ niewłaściwie przeprowadzone treningi mogą doprowadzić do poważnych kontuzji.

10. Czyli powiedzenie „jestem otyły, bo u nas to rodzinne” nie musi się sprawdzać w każdym przypadku?

każdy jest w stanie uzyskać szczupłą sylwetkę, nawet jeżeli dziadkowie, rodzice, rodzeństwo są otyli. Wymaga to oczywiście pewnego zaangażowania i pomocy dobrego dietetyka, ale uzyskane dzięki temu lepsze zdrowie, samopoczucie, wygląd wynagrodzą nasze wysiłki.

Proszę, aby podane każdą częścią wywiadu były napisane moje dane
mgr Małgorzata Stanior – dietetyk kliniczny, farmaceuta, pedagog
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywność
www.dietetyka-stanior.pl