Jak zdrowo rozpocząć zmianę nawyków żywieniowych?

Unikaj dużych restrykcji żywieniowych. Niskokaloryczne diety to najczęściej diety niedoborowe
w składniki odżywcze. Prowadzą do osłabienia i niedożywienia organizmu.

Warto zacząć od zastosowania metody małych kroków. Oto one:

1. Przeanalizuj swój dotychczasowy jadłospis i zastanów się, jakie błędy występowały w nim najczęściej i nad czym mógłbyś popracować.

2. Zadbaj o regularne posiłki. Najlepiej, aby było ich 5 w ciągu dnia, w odstępach nie dłuższych niż 4 godziny. W ten sposób na bieżąco dostarczysz do organizmu niezbędne źródło energii i zadbasz o prawidłowy poziom glukozy we krwi. Dzięki temu zniknie również chęć podjadania pomiędzy posiłkami.

3. Pamiętaj, aby pierwszy posiłek zjeść w ciągu godziny od wstania, ostatni 2-3 godziny przed snem.

4. Dbaj o to, aby w każdym posiłku pojawiały się świeże warzywa bogate w witaminy, składniki mineralne i błonnik. W mniejszej ilości niż warzywa, ale też każdego dnia jedz świeże owoce, najlepiej sezonowe.

5. Ogranicz, a najlepiej zrezygnuj z jedzenia cukru i produktów zawierających go – słodyczy i słodzonych napojów. Jeśli masz ochotę na zjedzenie czegoś słodkiego – zjedz kawałek jago deser.

6. Zamień przetworzone produkty zbożowe np. jasne pieczywo na pełnoziarniste – pieczywo z mąki żytniej lub razowej, makarony pełnoziarniste, gruboziarniste kasze, brązowy ryż.

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

7. Wybieraj pełnowartościowe źródła białka – chude sery, jogurty naturalne, fermentowane napoje mleczne, chude mięso i wędliny, jaja.

8. Unikaj podjadania pomiędzy posiłkami.

9. Komponuj dobrze zbilansowane i urozmaicone posiłki. Staraj się, aby każdy posiłek składał się z produktu białkowego, węglowodanów w postaci pełnoziarnistych produktów zbożowych, niewielkiej ilości zdrowych tłuszczów i sporej ilości warzyw.

10. Nawadniaj organizm – pij co najmniej 1,5 - 2 litrów niesłodzonych płynów dziennie.

11. Unikaj smażenia potraw w dużej ilości tłuszczu, z panierką – wybieraj gotowanie, prużenie, duszenie, pieczenie, podsmażanie na małej ilości tłuszczu.

12. Ogranicz ilość soli w diecie – do 1 łyżeczki.

13. W celu nauki kaloryczności najczęściej używanych dań i przekąsek warto zaglądać na stronę: ilewazy.pl

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

Komponowanie posiłków

1. Zupy:
   - **ZE ŹRÓDŁEM BIAŁKA**
     - np. z mięsem, rybą, jajkiem, strączkami, z dodatkiem jogurtu
   - Z dodatkiem warzyw
   - Z dodatkiem węglowodanów:
     - Z ziemniakami/kaszą/makaronem/grzanki/kawałek pieczywa
   - **Z dodatkiem tłuszczu (1 – 2 łyżeczki)**
     - np. Oliwa, oleje roślinne
     - nasiona/orzechy

2. Gotowane płatki na mleku (owsiane/żytnie/jaglane/orkiszowe) lub zupy mleczne, kaszki przygotowane z drobnych kasz:
   - **Z dodatkiem białka:**
     - np. jogurt naturalny, jogurt skyr, kefir, twaróg, serki naturalne niskotłuszczowe
   - Z dodatkiem owoców:
     - np. jabłko, kawałek banana, sezonowe owoce
   - **Z dodatkiem tłuszczowym**
     - np. 1 łyżeczka oleju lub kawałek awokado
     - np. orzechy, nasiona słonecznika, nasiona chia, siemię lniane

3. Koktajle warzywne lub owocowe na bazie jogurtu naturalnego/jogurtu skyr/kefiru/maślanki/mleka
   - **Ze źródłem białka:**
     - Z dodatkiem twarogu lub białka w proszku
   - Z dodatkiem owoców (wszystkie) lub warzyw (np. szpinak, brokuł)
   - Z dodatkiem węglowodanów:
     - Płatki owsiane/jaglane/gryczane/otręby + miód
   - **Z dodatkiem tłuszczowym**
     - np. 1 – 2 łyżeczki oleju lub kawałek awokado lub mielone siemię lniane
     - zmielone nasiona słonecznika lub zmielone orzechy włoskie

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

4. Kanapki:
   - Z dodatkiem warzyw – *staraj się oprócz warzyw w kanapce dodać przynajmniej garść dodatkowych warzyw – np. garść rzodkiewek, pomidorków koktajlowych, 2 ogórki gruntowe*
   - **Ze źródłem białka:**
     - Ser żółty, twarożek ze śmietaną, serek śmietankowy, mozzarella lekka, wędlina, kurczak gotowany, pasta z kurczaka, pasta ze strączków
   - **Z dodatkiem tłuszczu:**
     - masło/margaryna/masło orzechowe/oliwa z oliwek/olej lniany – pamiętaj, by kontrolować ilość użytego tłuszczu

5. Tradycyjne obiady:
   - **ZE ŹRÓDŁEM BIAŁKA**
     - np. drób, ryby, jaja, nabiał, strączki
   - **Z dodatkiem warzyw** – staraj się, by warzywa zajmowały objętościowo połowę Twojego talerza.
   - Z dodatkiem węglowodanów:
     - Z ziemniakami/kaszą/makaronem
   - **Z dodatkiem tłuszczu:**
     - np. Oliwa, oleje roślinne, suszone pomidory

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

Przykładowe posiłki:

1. Zupa pomidorowa z mięsem mielonym, kaszą jaglaną, zabielona śmietaną z dodatkiem oliwy.
2. Zmiksowany koktajl z jogurtu i twarogu z truskawkami, łyżką płatków migdałowych i łyżką namoczonych płatków owsianych.
3. Koktajl na bazie kefiru z brzoskwinią, namoczonymi płatkami owsianymi (1 łyżka) z łyżeczką oleju lnianego.
4. Serek wiejski naturalny z namoczonymi płatkami i truskawkami i orzechami.
5. Pulpety drobiowe gotowane w sosie pomidorowym z puree ziemniaczanym lub drobną kaszą i ugotowanymi warzywami.
6. Dorsz/Łosoś pieczony z sosem jogurtowym, drobno starta surówka z marchwi i jabłka z dodatkiem oliwy (łyżeczka) plus puree z ziemniaków lub kasza.
7. Duszony kurczak w sosie pomidorowym z warzywami z dodatkiem oliwy i kaszą jęczmienną perłową.
8. Jajko na miękko z chlebem graham z mozzarellą, pastą z awokado i pomidorów. Do tego 1 – 2 garści dodatkowych warzyw
9. Jogurt naturalny/grecki z owocami i orzechami, z dodatkiem płatków owsianych/zbóż ekspandowanych.
10. Placuszki z dodatkiem białka w proszku z miękkimi owocami przygotowane na suchej patelni.

Literatura:

Ciborowska H., Rudnicka A., (2000). Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka,

Śliwiński P. i wsp. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Chorób Płuc dotyczące rozpoznawania i leczenia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Pneumonologia i Alergologia Polska 2014, tom 82, nr 3, strony 227–263.
Wiem, że dobrze jem - Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce, NCEŻ NIZP PZH - PIB, 2021:
https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf

https://diety.nfz.gov.pl/zdrowe-nawyki/vademecum-zdrowego-odchudzania

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny