



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Prawidłowa dieta receptą na zdrowie

Materiały dydaktyczne – zajęcia prozdrowotne i hobbystyczne

**Program Rewitalizacji Społecznej „Nowe życie Starej Bykowiny”
współfinansowany przez Unię Europejską
ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.**

kwiecień 2012

Hanna Pudło

Stowarzyszenie Wspierania Ekonomii Etycznej „Pro Ethica”

Dieta receptą na zdrowie

Zdrowe odżywianie jest niezbędne dla wszystkich chcących cieszyć się zdrowiem, kondycją i znakomitą samopoczuciem. Właściwie skomponowany jadłospis uwzględniający zapotrzebowanie organizmu na niezbędne składniki pokarmowe, witaminy i pierwiastki to tajemnica zdrowia i witalności.

Zdrowe pożywienie to takie, które dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych składników mineralnych, a przy tym zapewnia odpowiednią liczbę kalorii. Podstawową zasadą zrównoważonej diety jest między innymi duże urozmaicenie spożywanych pokarmów, co sprzyja zachowaniu właściwych proporcji między białkami, tłuszczami i węglowodanami. Natomiast nieracjonalny sposób odżywiania może przysporzyć nam jedynie niepotrzebnych zmartwień i przyczynić się do powstania różnych schorzeń lub nawet poważnych chorób jak, np.: nowotwory, osteoporoza, choroby jelita grubego, choroby sercowo-naczyniowe, udar mózgu, otyłość, schorzenia układu nerwowego.

Przekąski słodkie i słone, napoje gazowane, fast foody oraz dania gotowe, czyli produkty wysoko przetworzone, bazujące na nasyconych kwasach tłuszczowych, złych węglowodanach oraz substancjach konserwujących, dla wielu stały się podstawowym źródłem pożywienia. Badania dotyczące nawyków żywieniowych Polaków pokazały, jak bardzo produkty te mogą być szkodliwe. Coraz więcej osób, w tym aż 20% dzieci i młodzieży, cierpi z powodu otyłości i nadwagi oraz chorób układu pokarmowego i krwionośnego. Nieprawidłowe żywienie jest w Polsce powszechnym i poważnym problemem, choć najprawdopodobniej część nieprawidłowo odżywiających się osób, nie odczuwa jeszcze konsekwencji swojego postępowania. Niebezpieczeństwo niewłaściwego odżywiania polega również na tym, iż część zaburzeń jest niezauważalna w pierwszych stadiach, a objawia się już w postaci schorzeń. Nieprawidłowe odżywianie może być przyczyną ponad 80 różnych chorób. Jedna trzecia Polaków (dorosłych i dzieci) czyli ponad dwanaście milionów ludzi cierpi na wynikające ze złego sposobu odżywiania, dolegliwości fizyczne i psychiczne. Najnowsze badania dowodzą, że nawet proste zmiany w żywieniu korzystnie wpływają na zmniejszenie ryzyka np. chorób serca: spożywanie produktów pełnoziarnistych co najmniej 3 razy na dobę zmniejsza ryzyko sercowo-naczyniowe o ok. 25–30%, każda dodatkowa porcja warzyw i owoców w diecie zmniejsza ryzyko incydentów sercowo-naczyniowych o 4%, a udaru mózgu o 5%.

Prawidłowo dobrana dieta w połączeniu ze sportem albo dowolnym ruchem na świeżym powietrzu jest gwarantem poprawienia zdrowia!

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Dbaj o różnorodność spożywanego produktów.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapomnij o codziennej aktywności fizycznej.
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii).
4. Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
5. Mięso spożywaj z umiarem.
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Pij wystarczającą ilość wody.
11. Nie pij alkoholu.

1. Spożywaj produkty z różnych grup żywności (dbaj o urozmaicenie posiłków)

W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów należy w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka. Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków. Komponując swój jadłospis należy kierować się zasadami zdrowego żywienia i dodatkowymi informacjami zawartymi w Piramidzie Zdrowego Żywienia.

2. Kontroluj masę ciała (dbaj o zachowanie należnej masy ciała)

Nadwaga i otyłość to nie tylko problem estetyczny, ale choroba, będąca przyczyną innych chorób takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia i wiele innych. Aby zachować prawidłową masę ciała należy odżywiać się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia. Osoba z nadwagą lub otyłością powinna: Ograniczyć spożycie tłuszczów zarówno widocznych (masło, olej itp.) oraz niewidocznych (zawartych np. w ciastach, batonach, tłustych gatunkach mięs itp.) Zrezygnować ze spożywania dań typu fast food i słodczy oraz słodzenia napojów Zwiększyć spożycie warzyw i owoców Unikać potraw smażonych lub pieczonych tradycyjnie ze względu na wysoką zawartość tłuszczów stosowanych do ich przygotowania. Zaleca się pieczenie w folii aluminiowej, rękawie, na grilu, gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania Wyeliminować doprawianie potraw zasmażkami, śmietaną czy mąką Wyrzeczenia dietetyczne połączyć z aktywnością fizyczną

3. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii

Produkty zbożowe powinny stanowić podstawowe źródło energii w diecie człowieka. Produkty te dostarczają węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego oraz białka roślinnego. Z witamin zawierają przede wszystkim witaminy z grupy B oraz witaminę E. Dostarczają również składników mineralnych takich jak: żelazo, miedź, magnez, cynk oraz potas i fosfor. Wartość żywieniowa produktów zbożowych jest uzależniona od stopnia przemiału ziarna, w trakcie którego usuwane są zewnętrzne części bogate w składniki odżywcze. Mniejszą zawartością witamin i składników mineralnych charakteryzują się produkty otrzymane z wyższego stopnia przemiału, wówczas mąka i pieczywo są bielsze a kasza drobniejsza. Natomiast pieczywo razowe oraz grube kasze odznaczają się wyższą zawartością witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

4. Mleko i produkty mleczne powinny być stałym elementem codziennej diety

Mleko i przetwory mleczne są nie tylko głównym źródłem wapnia w diecie, ale dostarczają również białka o wysokiej wartości biologicznej oraz witamin z grupy B, a także A i D. Produkty te są również źródłem składników mineralnych takich jak magnez, potas i cynk. Z uwagi na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych w tłuszczu mlecznym należy wybierać mleko i jego przetwory o obniżonej zawartości tłuszczu.

5. Mięso spożywaj z umiarem, zastępuj je rybami i roślinami strączkowymi.

Mięso jest dobrym źródłem pełnowartościowego białka, a także witamin z grupy B, szczególnie B1, B12, PP oraz łatwo przyswajalnego żelaza. Należy wybierać chude gatunki mięs, a także zastępować je roślinami strączkowymi i rybami (zaleca się spożywanie 2-3 porcji po 150g tygodniowo). Zarówno rośliny strączkowe jak i ryby oraz jaja są dobrym źródłem pełnowartościowego białka. Jaja podobnie jak mięso, zawierają prawie wszystkie składniki odżywcze potrzebne organizmowi. W żółtku jaja zawarta jest jednak duża ilość cholesterolu. Ryby w porównaniu z mięsem zawierają więcej składników mineralnych. Są dobrym źródłem jodu oraz fluoru. Polecane są zwłaszcza ryby morskie ze względu na wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Rośliny strączkowe są źródłem węglowodanów złożonych, a także witamin z grupy B oraz składników mineralnych takich jak: żelazo, fosfor i wapń.

6. Spożywaj codziennie warzywa i owoce

Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład codziennej diety, gdyż są źródłem cennych witamin, zwłaszcza witaminy C oraz B - karotenu. Dostarczają także kwasu foliowego. Zawierają znaczne ilości składników mineralnych takich jak: wapń, potas, magnez, sód. Zawarty w owocach i warzywach błonnik pokarmowy nie ulega trawieniu przez enzymy przewodu pokarmowego. Spełnia on bardzo ważną rolę, m.in. posiada zdolność regulowania pracy przewodu pokarmowego zapobiegając zaparciom, korzystnie wpływa na stężenie cholesterolu i glukozy we krwi. Większość warzyw i owoców odznacza się wysoką zawartością wody (80-90%), z czego wynika ich niska wartość kaloryczna.

7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych

Tradycyjna polska dieta obfituje w tłuszcze. Zaleca się obniżenie spożycia tłuszczów ogółem poniżej 30% dziennego zapotrzebowania na energię. Ograniczenie spożycia tłuszczów zwłaszcza zwierzęcych i produktów obfitujących w cholesterol jest nieodzownym warunkiem profilaktyki chorób układu krążenia. Ograniczenie spożycia tłuszczu ma również istotne znaczenie w zapobieganiu i leczeniu otyłości. Należy pamiętać, iż tłuszcz jest najbardziej kalorycznym składnikiem pokarmowym - 1g tłuszczu dostarcza 9 kcal, a białka czy

węglowodanów 4 kcal. Warto wiedzieć, że tłuszcze spożywane są nie tylko w formie "widocznej" (masło, olej, margaryna, smalec, tłuszcz przy mięsie czy wędlinach), ale również w formie "niewidocznej" zawartej w potrawach i produktach (mięso, sery, wyroby cukiernicze). Tłuszcze zwierzęce sprzyjają rozwojowi miażdżycy. Wskazane jest aby zastępować tłuszcze zwierzęce roślinnymi. Wśród różnych technik kulinarnych godne polecenia jest gotowanie, pieczenie czy duszenie bez dodatku tłuszczu. Również pieczenie na grillu powoduje zmniejszenie ilości tłuszczu.

8. Unikaj cukru i słodczy

Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest natomiast źródłem "pustych" kalorii. Produkty dostarczające "pustych" kalorii należy rozumieć jako produkty, nie wzbogacające organizmu w jakiegokolwiek składniki odżywcze, a dostarczające jedynie kalorii. Nadmierne spożycie cukrów prostych może w konsekwencji prowadzić do otyłości. Produkty te odrywają także dużą rolę w powstawaniu próchnicy zębów.

9. Ograniczaj spożycie soli

Sód zawarty w soli odgrywa ważną rolę w procesach metabolicznych zachodzących w organizmie. Jednak jego zbyt wysoki poziom w diecie może przyczyniać się do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 - 6g (1 płaska łyżeczka do herbaty). Aktualny poziom spożycia soli w Polsce jest trzykrotnie wyższy od zalecanego. Należy zrezygnować z dosalania potraw, a także ograniczyć dodatek soli w czasie ich przygotowywania.

Warto wiedzieć, iż sól jest dodawana w dużych ilościach podczas przemysłowej produkcji żywności, przy produkcji konserw, wędlin, serów, kiszonek, wędzonek, marynat, a także zup w proszku i niektórych przypraw. Zaleca się zastępowanie tradycyjnej soli, dostępnymi na rynku solami niskosodowymi lub różnego rodzaju mieszankami ziołowymi i przyprawami.

10. Pij wystarczającą ilość wody.

Woda dostarczana jest organizmowi w postaci napojów oraz razem ze spożywanymi produktami i potrawami. Organizm nie może magazynować większej ilości wody i niedostateczna podaż płynów szybko może doprowadzić do odwodnienia, dlatego też należy pić często, w umiarkowanych ilościach. Zaleca się, aby wypijać co najmniej 2 l napojów dziennie. Uniwersalnym napojem, za pomocą którego można ugasić pragnienie jest woda. Natomiast należy ograniczać spożycie napojów słodzonych.

11. Nie pij alkoholu

Alkohol jest produktem bardzo kalorycznym, nie zawiera żadnych niezbędnych składników pokarmowych, a u osób z podwyższonym stężeniem triglicerydów sprzyja ich dalszemu

wzrostowi. W nadmiarze podnosi także ciśnienie krwi. Należy pamiętać, że częste spożywanie umiarkowanych nawet ilości może prowadzić do uzależnienia. Alkohol należy spożywać z umiarem. Nie powinno się przekraczać 2 drinków dziennie. Za 1 drinka uważa się kieliszek wódki, lampkę wina (75-100ml) lub szklanę piwa.

ZDROWE PRZYGOTOWYWANIE POTRAW

Przy przygotowywaniu posiłków

- nie smarować pieczywa (zaoszczędzi się kalorie), albo używać do tego celu margaryn miękkich, produkowanych na bazie tłuszczów roślinnych,
- drób jeść bez skóry, usuwać widoczny tłuszcz z mięsa,
- unikać smażenia, piec mięso na grillu lub w folii,
- do potraw gotowanych lub duszonych wymagających dodatku tłuszczu stosować minimalne ilości oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek,
- ilość sodu występująca naturalnie w produktach wystarcza do pokrycia naszego zapotrzebowania na ten składnik, należy więc używać soli bardzo oszczędnie.

Przy gotowaniu zup

- gotować zupy na wywarach z warzyw lub warzyw i mięsa, nie używać wywaru z kości,
- śmietanę zastępować mlekiem lub jogurtem odtłuszczonym,
- wykluczyć dodatek wszelkiego rodzaju tłuszczów zwierzęcych oraz zasmażek.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DLA ZDROWEJ DIETY:

- **Ważne jest spożywanie 5 posiłków o stałych porach w ciągu dnia.** Jedzenie o stałych porach umożliwia prawidłowy przebieg procesów metabolicznych i wpływa na odruchowe wydzielanie soków trawiennych. (Posiłki można przesuwać ale przerwy między posiłkami nie mogą trwać dłużej niż 4 godziny).
- **Ostatni posiłek nie powinien być spożywany później niż 2-3 godziny przed snem.**
- Jeśli nie mamy możliwości przygotowania II śniadania lub podwieczorka między posiłkami najlepiej zjeść jabłko lub pomarańczę.
- W czasie dnia popijaj często **wodę mineralną i herbaty bez cukru.**

- Dieta zawierająca **dużą ilość warzyw i owoców**, a co za tym idzie znaczne ilości błonnika pokarmowego, który pęczniejąc pod wpływem wody daje uczucie sytości. Warto wypić szklankę wody 20-30 minut przed każdym posiłkiem. Po posiłku można wypić herbatę zieloną lub miętę.
- Pamiętaj, aby **jeść powoli**, długo gryząc pokarm.
- **Uprawiaj sport**, który najbardziej lubisz.

| Zasady zdrowego żywienia, które Pan/Pani stosuje: | Błędy żywieniowe, które Pan/Pani popełnia: |
|--|--|
| <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |

Co może Pan/Pani zmienić w swojej diecie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mój codzienny jadłospis

| Śniadanie | II Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja |
|-----------|--------------|-------|--------------|---------|
| | | | | |

Z listy proszę wykreślić produkty, które powinny być wykluczone ze zdrowej diety (Twoim zdaniem):

ryż biały,
ryż brązowy,
ryż pełnoziarnisty,
woda mineralna nie lub naturalnie gazowana,
świeże soki owocowe,
słodzone soki owocowe,
kompoty,
kawa,
herbata,
kasza gryczana,
kasza jęczmienna,
płatki owsiane,
krakersy,
słone paluszki,
mandarynki,
pomarańcze,
otręby,
banany,
melony,
sery pleśniowe,
smalec,
kefir, jogurt,
chałwa,
orzechy laskowe,
pasztet,
alkohol,
mleko pełnotłuste

**Lista produktów zalecanych, przeciwwskazanych w zdrowej diecie
(profilaktyka chorób układu krążenia i cukrzycy)**

| | zalecane | ograniczone | przeciwwskazane |
|---------------------------|---|---|---|
| produkty zbożowe | pieczywo razowe graham, chleb pełnoziarnisty, chleb chrupki, musli, kasze gruboziarniste, ryż brązowy | Chleb pszenny, chleb pszenno-żytni, pupernikiel | Wypieki z dodatkiem cukru, babki, ciasta kruche, ciasta drożdżowe, rogaliki francuskie |
| warzywa i owoce | warzywa świeże i mrożone, (szpinak, sałata, ogórki, brokuły, pomidory) napoje warzywne bez cukru, owoce świeże i suszone, grejpfruty | soki owocowe bez cukru, banany, winogrona, śliwki | frytki, ziemniaki, warzywa przygotowywane na niewłaściwym tłuszczu, warzywa solone i konserwowe, chipsy, owoce w syropach, kompoty z cukrem |
| nabiał | chude sery twarogowe, chude mleko | mleko, jogurt, kefir, sery półtłuste | pełne mleko, śmietana, mleko skondensowane, zabielać do kawy, sery pełnotłuste, sery topione, ser twarogowy pełnotłusty |
| ryby i owoce morza | Chude ryby (z rusztu, gotowane), unikać skóry | ryby smażone na właściwym oleju, małże, homary, ryby wędzone | ryby smażone na niewłaściwym tłuszczu, krewetki, kalmary, ikra |
| mięso | indyki, kurczaki (usunąć skórę z drobiu), cielęcina, króliki, chude wędliny | chuda wołowina, jagnięcina, szynka, bekon, kiełbasa drobiowa | mięso z widocznym tłuszczem, kaczki, gęsi, kiełbasy, salami, pasztety, tłuste wędliny, |
| nasiona strączkowe | soja, groch, fasola, soczewica | | |
| tłuszcze | wybierać olej rzepakowy lub oliwę z oliwek dopuszcza się olej słonecznikowy, kukurydziany, sojowy margaryny miękkie | masło, smalec, słonina, łój, tłuszcz spod pieczeni, margaryny twarde | |
| zupy | zupy warzywne, chude wywary mięsne | zupy zaprawiane śmietaną i innymi tłuszczami | |
| sosy i przyprawy | pieprz, musztarda, zioła, przyprawy korzenne | sosy sałatkowe niskotłuszczowe (np. na bazie chudego jogurtu) | sól, majonezy, sosy i kremy sałatkowe, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz |
| desery | sorbety, galaretki, bezy, budynie na mleku chudym, sałatki owocowe, orzechy włoskie i migdały, kawa filtrowana lub rozpuszczalna, herbata | ciasta i ciasteczka przygotowywane na tłuszczach nienasyconych, marcepany, chałwa, nugat, orzechy laskowe, ziemne, pistacjowe, brazylijskie, kutia, niskotłuszczowe napoje czekoladowe, alkohol | lody, kremy, budynie na pełnym mleku, sosy na śmietanie lub maśle, torty, przemysłowe wyroby cukiernicze, czekolada, toffi, karmelki, orzeszki solone, orzechy kokosowe, kawa gotowana i po |

Osobiste potrzeby żywieniowe

| | |
|---|--|
| Masa ciała | |
| Wzrost | |
| Wiek | |
| Zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie | |
| Zawartość wody w organizmie | |
| BMI | |
| Prawidłowa masa ciała | |
| Choroby/dolegliwości zdrowotne | |

Sprawdź czy masz nadwagę

BMI

Body Mass Index (ang. wskaźnik masy ciała, w skrócie BMI; inaczej wskaźnik Queteleta II) – współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach.

Oznaczanie wskaźnika masy ciała ma znaczenie w ocenie zagrożenia chorobami związanymi z nadwagą i otyłością np. cukrzycą, chorobą niedokrwinną serca, miażdżycą. Podwyższona wartość BMI związana jest ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia takich chorób.

Wzór matematyczny:

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

Oblicz BMI :

Masa ciała

Wzrost

$$\text{BMI} = \frac{\text{..... [kg]}}{\text{.....}^2 \text{ [m}^2\text{]}}$$

WYNIK BMI

Interpretacja wyniku

| | Wartość współczynnika BMI | |
|---------------------------|---------------------------|---------------|
| | mężczyźni | kobiety |
| Niedowaga | <20 | <19 |
| Waga normalna | 20-25 | 19-24 |
| Nadwaga | 25-30 | 24-30 |
| Otyłość chorobliwa | 30-40 | 30-40 |

Jednak wskaźnik ten nie zawsze jest wymierny, ponieważ nie obejmuje: osób o dużej muskulaturze, sportowców, kobiet w ciąży, dorastającej młodzieży, osób starszych.

POZIOM TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Duża masa ciała nie zawsze wiąże się z nadwagą, ponieważ sama waga nie bierze pod uwagę relacji pomiędzy tkanką tłuszczową, a tkanką mięśniową. Waga nie zawsze określa naszą strukturę ciała. Ilość tkanki tłuszczowej (BF %) jest rzeczywistym wskaźnikiem problemów z wagą lub też nie, ponieważ bierze pod uwagę tylko poziom tłuszczu, a nie całą masę ciała, która obejmuje każdą składową organizmu (mięśnie, organy wewnętrzne, układ kostny, wodę i inne). Poziom tłuszczu w ciele jest precyzyjnie określony w zależności od płci i wieku. Tkanka tłuszczowa potrzebna jest jednak organizmowi do prawidłowego funkcjonowania. Stanowi ochronę przed zimą i chłodem, chroni nasze narządy wewnętrzne i stawy, jest magazynem energetycznym i witaminowym. Zawartość tkanki tłuszczowej utrzymywana w przedstawionych w tabeli przedziałach zapewni atrakcyjny wygląd i zdrowe ciało.

Poniżej tabela przedstawia procentowe wartości poziomu tkanki tłuszczowej u kobiet w podziale na idealną sylwetkę, wartości w normie, I stopień do nadwagi oraz nadwaga lub otyłość.

| Wiek | Niedowaga | Idealna Sylwetka | Norma | I stopień do nadwagi | Nadwaga lub otyłość |
|--------------|-----------|------------------|-------------|----------------------|---------------------|
| 19-24 | <18.9% | 18.9%-22.1% | 22.1%-25.0% | 25.0%-29.6% | >29.6% |
| 25-29 | <18.9% | 18.9%-22.0% | 22.0%-25.4% | 25.4%-29.8% | >29.8% |
| 30-34 | <19.7% | 19.7%-22.7% | 22.7%-26.4% | 26.4%-30.5% | >30.5% |
| 35- | <21.0% | 21.0%-24.0% | 24.0%- | 27.7%-31.5% | >31.5% |

| | | | | | |
|---------------|--------|-------------|-------------|-------------|--------|
| 39 | | | 27.7% | | |
| 40-44 | <22.6% | 22.6%-25.6% | 25.6%-29.3% | 29.3%-32.8% | >32.8% |
| 45-49 | <24.3% | 24.3%-27.3% | 27.3%-30.9% | 30.9%-34.1% | >34.1% |
| 50-54 | <26.6% | 26.6%-29.7% | 29.7%-33.1% | 33.1%-36.2% | >36.2% |
| 55-59 | <27.4% | 27.4%-30.7% | 30.7%-34.0% | 34.0%-37.3% | >37.3% |
| 60> | <27.6% | 27.6%-31.0% | 31.0%-34.4% | 34.4%-38.0% | >38.0% |

PRAWIDŁOWA MASA CIAŁA ZALEŻNA OD WZROSTU I WIEKU

| Przeciętna masa ciała w kg (w lekkim ubraniu) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|-------|--------|-------|-------|-------------|-------|-------|-------|
| mężczyźni | wiek | | | | | | | kobiety | wiek | | | | | | | |
| | wzrost | 17-19 | 20-24 | 25-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | | 60-69 | wzrost | 17-19 | 20-24 | 25-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 |
| 155 | 52,6 | 56,7 | 59,5 | 60,8 | 62,2 | 63,1 | 61,1 | 148 | 45,3 | 46,6 | 48,6 | 52,4 | 55,6 | 56,9 | 57,8 | |
| 160 | 55,8 | 59,9 | 62,9 | 63,9 | 65,3 | 65,8 | 64,4 | 150 | 46,3 | 47,7 | 50,0 | 53,1 | 56,3 | 57,7 | 58,6 | |
| 165 | 59,4 | 63,0 | 65,3 | 67,5 | 68,9 | 69,4 | 68,0 | 155 | 49,5 | 50,8 | 52,6 | 55,8 | 59,0 | 60,4 | 60,8 | |
| 170 | 62,9 | 65,7 | 68,4 | 71,1 | 72,9 | 73,3 | 72,0 | 160 | 52,6 | 53,5 | 55,3 | 58,5 | 61,7 | 63,5 | 63,9 | |
| 175 | 65,8 | 67,9 | 71,2 | 73,9 | 75,8 | 76,9 | 76,0 | 165 | 56,2 | 56,6 | 58,5 | 61,2 | 64,8 | 67,1 | 67,5 | |
| 180 | 70,1 | 72,8 | 75,5 | 78,7 | 80,5 | 81,3 | 80,4 | 170 | 58,9 | 59,8 | 61,6 | 64,3 | 68,4 | 70,6 | 71,1 | |
| 185 | 74,1 | 76,8 | 79,9 | 82,7 | 84,5 | 85,4 | 84,9 | 175 | 62,4 | 63,3 | 65,1 | 67,9 | 71,9 | 74,2 | 74,4 | |
| 190 | 77,7 | 80,4 | 84,0 | 87,1 | 88,9 | 89,8 | 89,4 | 180 | 66,4 | 67,3 | 69,1 | 71,8 | 76,4 | 78,6 | - | |
| 195 | 81,2 | 83,2 | 87,6 | 92,4 | 94,2 | 95,1 | 94,6 | 185 | 70,9 | 71,8 | 73,6 | 76,3 | 80,8 | 83,9 | - | |

Np. Dla osoby w wieku 45 lat przy wzroście 165cm przeciętna waga to 64,8 kg

Pani prawidłowa waga ciała -

ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE ORGANIZMU

Należy pamiętać, że organizm dziennie potrzebuje około 1200 kcal na tzw. podstawową przemianę materii (PPM) czyli na wszystkie funkcje życiowe. Energia ta zużywana jest między innymi na oddychanie, pracę serca, odbudowę i wzrost komórek. PPM może stanowić od 50-70% całkowitej przemiany materii. PPM mierzy się w kilokaloriach (kcal). Średnia wartość PPM u zdrowego człowieka wynosi około 1 kcal / 1 kg masy ciała / 1 godz.

Zależnie od codziennej aktywności fizycznej zwiększa się zapotrzebowanie kaloryczne naszego organizmu. Za pomocą współczynników aktywności obliczamy Całkowitą przemianę materii (CPM), która jest sumą wszystkich wydatków energetycznych człowieka, które ponosi podczas aktywności fizycznej.

praca lekka PPM * 1,4

praca średnio-intensywna PPM * 1,7

praca ciężka PPM * 2,0

Dieta dostarczająca nam zbyt mało kalorii jest więc złym wyjściem, jedząc zbyt mało obniżamy wartość podstawowej przemiany materii, która spada w stanie niedożywienia i głodu. Głodzenie się obniża tempo metabolizmu i wolniej spalamy nagromadzone, zbędne kilogramy.

O CO NALEŻY ZADBAĆ W DIECIE PO 50 ROKU ŻYCIA

Zbyt słabe kości

Osteoporoza jest schorzeniem społecznym. Choruje na nią coraz więcej osób, w różnym wieku i różnej płci. Jednak kobiety w okresie menopauzalnym stanowią grupę podwyższonej zapadalności na tzw. zrzesotnienie kości. Odpowiedzialna za taki stan rzeczy jest zaburzona równowaga hormonalna organizmu.

W dużej mierze, sytuacja ta związana jest z obniżonym stężeniem estrogenów we krwi, które stymulują proces wbudowywania wapnia w strukturę kości. Nie mniej jednak ważny jest ruch i odpowiednio zbilansowana dieta, zapewniająca właściwą podaż wapnia oraz fosforu. Dieta w profilaktyce osteoporozy powinna być bogata w mleko i jego przetwory, gdyż są one głównym i najlepszym źródłem wapnia. Innymi, wartymi polecenia produktami są jaja, produkty zbożowe, warzywa i rośliny strączkowe. Przystawalność wapnia zależna jest od obecności fosforu, który w dużych ilościach występuje w rybach, mięsie, jajach, produktach zbożowych, serach. Ważną rolę we wchłanianiu wapnia odgrywa również witamina D, której dostarczają tłuszcze rybne oraz mleko i produkty z niego powstające.

Nie możemy zapominać, że oprócz substancji wspomagających wchłanianie wapnia są też takie, które upośledzają ten proces. Zbyt duża ilość soli w diecie czy nadmiar kawy prowadzić mogą do znacznego odwapnienia kości. Dlatego unikać powinno się dosalania potraw, a ilość wypijanej kawy ograniczyć należy do 1-2 filiżanek słabego naparu dziennie.

Nadciśnienie i problemy z sercem

Ciśnienie tętnicze z przybywaniem lat może ulegać różnym zmianom. Na ogół podnosi się, sięgając niekiedy bardzo wysokich wartości. Z nadciśnienia wynika wiele chorób. Dotyczą one głównie serca i naczyń krwionośnych. Mogą pojawić się arytmie, bóle głowy, omdlenia, problemy naczyniowe, np. żylaki. Są to groźne stany, ponieważ dotyczą jednego z najważniejszych narządów. I właśnie o nie należy dbać, także modyfikując swoją dietę. Podobnie jak w powyższym przypadku, warto zainwestować w warzywa i owoce, raczej zrezygnować z tłustych i mocno słonych potraw. Jak najbardziej wskazane są przyprawy ziołowe, a także wzbogacenie diety w tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, oleje roślinne: rzepakowy, słonecznikowy, makowy) i rybne (ryby morskie i owoce morza). Substancje zawarte w tych produktach działają protekcyjnie na naczynia krwionośne i w pewnym stopniu pomagają w utrzymaniu gospodarki lipidowej na prawidłowym poziomie (cholesterol i trójglicerydy).

Nadwaga i jej powikłania

Zapotrzebowanie organizmu na energię zmienia się wraz wiekiem. Oprócz masy ciała, płci i aktywności fizycznej zależne jest też od stanu fizjologicznego, w jakim się znajdujemy. Okres ciąży czy karmienia piersią wymaga zwiększonej podaży energii. Z kolei menopauza charakteryzuje się spowolnieniem metabolizmu.

Niestety bardzo często zdarza się tak, że czynniki te nie są brane pod uwagę. Obserwuje się zatem sytuację, w której pomimo upływu lat, coraz mniejszej wydolności i aktywności fizycznej dieta pozostaje na tym samym poziomie kalorycznym. Prowadzi to do stopniowego przyrostu masy ciała, który obserwuje się przede wszystkim w przypadku kobiet po 45 roku życia.

Zazwyczaj też, dieta jest niewłaściwie skomponowana. Dostarcza zbyt wiele tłuszczu zwierzęcego, cholesterolu, cukrów prostych i soli. Wynikiem złych przyzwyczajeń, obok nadwagi, są choroby układu krążenia, które również obserwowane są w zwiększonej ilości wśród pań, które weszły w okres menopauzalny. Dieta kobiet w okresie menopauzy powinna być bogata w oleje roślinne, spożywane na zimno np. w sałatkach. Nie może zabraknąć też ryb. Dostarczają one, bowiem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które pomagają obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Udowodniono także ich zbawienny wpływ na proces neurodegeneracji prowadzący do pogorszenia pamięci i zdolności uczenia się. Zamiast słodyczy lepiej sięgnąć po warzywa czy świeże owoce, które dostarczają cenionego w profilaktyce otyłości i chorób serca błonnika.

Unikać z kolei należy tłustych mięs i kiełbas, dań smażonych, szczególnie w głębokim tłuszczu. Również słone przekąski, takie jak chipsy, pełne są tłuszczu i soli. Uważać należy na jajka, które z jednej strony polecane są jako ważne źródło białka, a drugiej żółtko dostarcza dużych ilości cholesterolu. Zatem ich ilość w diecie powinna być ograniczona.

Nowotwory

Ponieważ w okresie przekwitania zwiększa się także ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych, warto zabezpieczyć organizm przed szkodliwym wpływem wolnych rodników, odpowiedzialnych w dużej mierze za zapadalność na raka. Dzienny jadłospis bogaty powinien być w składniki dostarczające witamin antyoksydacyjnych A, C i E. Wykazują one, bowiem zdolność działania przeciwmiażdżycowego i przeciwnowotworowego. Poprawiają także wygląd skóry. Najlepszymi źródłami wspomnianych witamin są warzywa i owoce: czerwone, żółte i pomarańczowe (morele, brzoskwinie, marchew) dostarczają sporej dawki witaminy A, warzywa liściaste (sałata, zielona pietruszka) bogate są w witaminę E. Znaleźć można ją także w olejach roślinnych, orzechach, kiełkach soi. Witaminy C szukać najlepiej w owocach dzikiej róży, czarnej porzeczce, cytrusach i jagodach, a także natce pietruszki.

Wspomóc trawienie i usprawnić przemianę materii

Częstą kobiecą dolegliwością są zaparcia, wzdęcia i niestrawność. Można je zwalczyć lub im zapobiec, zmieniając odpowiednio swój sposób żywienia. Z pewnością warto nadmienić, że niezbędny do tego jest błonnik, który znajdziemy w świeżych warzywach i owocach, otrębach, pełnoziarnistym pieczywie i siemieniu lnianym. Błonnik należy do węglowodanów i nie jest trawiony. Na śluzówce przewodu pokarmowego tworzy śliską warstewkę, ułatwiając wędrowkę treści pokarmowej, będąc jednocześnie barierą dla szkodliwych substancji, które wchłaniają się w jelitach. Jednak błonnik może też przyczynić się do zaburzeń wchłaniania witamin i minerałów, stąd w jego stosowaniu należy zachować rozwagę. Ponadto, gdy spożywamy dużo produktów z błonnikiem, trzeba pamiętać o systematycznym nawadnianiu, by zapobiec zaparciom.

Oprócz błonnika, cennymi w walce z zaburzeniami trawienia, okazują się być probiotyki, które znajdziemy w nabiale: mleku, kefirze, jogurtach, maślankach i białych serach. Na tempo i jakość trawienia mogą mieć wpływ przyprawy stosowane na co dzień w kuchni. Warto szukać nowych smaków i upiększać swoje specjały ziołowymi przyprawami.

Nieprawidłowy poziom glukozy we krwi

Aby zapiec cukrzycy u siebie warto już teraz przyjrzeć się swojemu menu. Gdy nasza masa ciała nie mieści się w normie – trzeba skutecznie pozbyć się zbędnych kilogramów i utrzymać ją. Wykluczamy z diety pokarmy, które nagle podnoszą poziom glukozy we krwi (cukierki, biały cukier, ciasta, czekoladę, słodzone soki owocowe, kolorowe napoje, banany, suszone owoce, owoce z puszki lub kandyzowane), nadmiar tłuszczów zwierzęcych i produktów bardzo przetworzonych. Do diety włączamy więcej warzyw i owoców, które nie podnoszą szybko glikemii (grejpfruty, porzeczki, jabłka, granaty, maliny, jagody, jeżyny, aronia). Istotna jest także podaż antyoksydantów. W prewencji cukrzycy, jednym z istotniejszych działań jest regularne przyjmowanie posiłków, co 3-4 godziny. Śniadanie jest podstawą jadłospisu. Dostarczanie organizmowi małych i częstych porcji, pozwoli zapobiec wahaniom glikemii i utrzymać ją na stałym poziomie. Jeżeli nie potrafisz zrezygnować ze soków owocowych – rozcieńczaj je wodą mineralną.

Objawy klimakterium

Średnio po 45. roku życia u kobiet pojawia się ostatnia miesiączka – menopauza. Po niej występuje mniej, lub bardziej przyjemny okres klimakterium. Na ogół towarzyszą mu takie objawy jak wahania nastroju, osłabienie libido, uderzenia gorąca, bezsenność – wynikające z charakterystycznych w tym wieku zaburzeń hormonalnych. Współczesna medycyna proponuje kobietom wiele rozwiązań – począwszy od „domowych” sposobów, po hormonalną terapię zastępczą. Coraz więcej mówi się również

o fitoestrogenach. Warto naturalnie wspierać swój organizm, urozmaicając swoją dietę produktami zawierającymi roślinne estrogeny. Ich źródłem jest **soja i jej przetwory, groch, fasola, ziarna zbóż, siemię lniane, olej lniany, kielki fasoli, nasiona słonecznika i rabarbar ogrodowy**. Fitoestrogeny w mniejszych ilościach znajdują się również w większości warzyw i owoców.

Choroba wrzodowa

Dieta jest czynnikiem wspomagającym leczenie farmakologiczne. Przyspiesza leczenie, łagodzi nieprzyjemne objawy choroby, takie jak zgaga, odbijania, bóle brzucha, nudności, zaparcia, oraz zapobiega nawrotom.

Restrykcyjna dieta jest konieczna tylko w okresach zaostrzeń choroby.

W okresie remisji, po ustąpieniu objawów można wrócić do normalnego żywienia, wykluczając z diety tylko te produkty i potrawy, które powodują dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (wzdęcia, bóle brzucha).

Zadaniem diety jest:

- **Ograniczenie** produktów i potraw silnie pobudzających wydzielanie soku żołądkowego:

kawa prawdziwa, także bezkofeinowa, mocna herbata, napoje gazowane, alkohol, esencjonalne buliony, rosoly, wywary kostne, grzybowe, kwaśne owoce, nie rozcieńczone soki owocowe, warzywne, produkty marynowane, wędzone, potrawy smażone, pieczone, pikantne, słone, zbyt kwaśne .

Ograniczenie produktów a) termicznie, b) mechanicznie i c) chemicznie drażniących błonę śluzową żołądka:

- a) do potraw termicznie drażniących należą potrawy zbyt zimne i zbyt gorące, pobudzają one motorykę żołądka i jelit, a gorące dodatkowo powodują przekrwienie błony śluzowej żołądka
 - b) do produktów mechanicznie drażniących należą produkty z dużą zawartością błonnika (pieczywo razowe, grube kasze, surowe warzywa i owoce, suche nasiona roślin strączkowych)
 - c) produkty chemicznie drażniące to: zbyt kwaśne owoce, nie rozcieńczone soki, potrawy wędzone, marynowane, pikantne przyprawy (pieprz, papryka, chili, musztarda, ketchup, ocet, sól).
- **Uwzględnianie w diecie** produktów hamujących wydzielanie soku żołądkowego: **tłuszcze łatwo strawne takie jak masło, śmietanka, oleje roślinne, oliwa z oliwek, margaryny miękkie, oraz produktów neutralizujących działanie kwasu solnego: produkty białkowe takie jak: mleko, nie kwaśny twarożek, jaja, chude wędliny, chude mięso, ryby.**

- **Dbłość o regularne spożywanie posiłków.**
Wskazane jest spożywanie 4-5 posiłków dziennie. Dzień powinno się zaczynać od zjedzenia solidnego, chociaż niezbyt obfitego śniadania. Jest to bowiem pierwszy posiłek po długiej przerwie nocnej. Nie należy robić zbyt dużych przerw między posiłkami, aby nie dopuszczać do uczucia głodu. Nie powinno się jednak jeść zbyt często, ponieważ każdy posiłek jest dodatkowym bodźcem powodującym wydzielanie soku żołądkowego. Ostatni posiłek należy spożyć na godzinę przed snem, aby nie dopuścić do głodowych bólów nocnych. Posiłki nie powinny być zbyt duże objętościowo.
Należy jeść powoli, bez pośpiechu, najlepiej o stałych porach dnia.
- **Stosowanie odpowiednich technik sporządzania potraw.**
Potrawy należy sporządzać metodą gotowania w wodzie, na parze, w kombiwarach, pieczenia w folii, duszenia bez uprzedniego obsmażania.
Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki. Mają tu zastosowanie zupy przecierane.
W okresie zaostrzenia choroby potrawy przyrządza się w taki sposób, aby w jak największym stopniu ograniczyć procesy żucia i gryzienia pokarmów. Żucie powoduje bowiem zwiększenie wydzielania soku żołądkowego. Potrawy muszą mieć zatem konsystencję papkowatą. Należy je miksować, przecierać lub mielić.
Warzywa i owoce należy spożywać gotowane, w postaci rozdrobnionej, przetartej lub w postaci surowych soków rozcieńczonych mlekiem lub śmietanką.
W okresie remisji choroby, kiedy nie występują żadne dolegliwości, dopuszczalne jest spożywanie tych produktów na surowo w postaci rozdrobnionej.
Podczas przyrządzania potraw dopuszcza się stosowanie jedynie łagodnych przypraw: wanilia, cynamon, sok z cytryny, koperek, zielona pietruszka, kminek.
Bardzo ważna jest temperatura potraw. Nie mogą one być ani zbyt zimne, ani zbyt gorące.
- **Osoby cierpiące na chorobę wrzodową żołądka lub dwunastnicy powinny bezwzględnie **zaprzestać****
 - a) **picia kawy** prawdziwej, również bezkofeinowej (pobudza ona wydzielanie soku żołądkowego)
 - b) **picia alkoholu** (również pobudza wydzielanie soku żołądkowego, a dodatkowo podrażnia błonę śluzową żołądka)
 - c) **palenia tytoniu** (palenie opóźnia gojenie się wrzodu i zwiększa prawdopodobieństwo jego nawrotu).

PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY W CHOROBYCH DIETYZALEŻNYCH:

CUKRZYCA TYPU II- DIETA Z OGRANICZENIEM CUKRÓW PROSTYCH

1. Osoby z nadwagą muszą stosować diety redukujące o poziomie energetycznym od 1000 do 1500 kcal w zależności od stanu zdrowia i stopnia nadwagi.
2. Węglowodany powinny dostarczać w sumie ok. 50-60% energii dziennej racji pokarmowej, przy czym ogromną większość powinny stanowić węglowodany złożone, których źródłem są przede wszystkim pełnoziarniste produkty zbożowe i rośliny strączkowe.
3. Dla osób nie mających nadwagi dopuszczalne jest spożycie 15 g cukrów prostych dziennie (taka ilość cukru odpowiada 3 płaskim łyżeczkom od herbaty) wliczając w to oczywiście cukier zawarty we wszelkiego rodzaju słodyczach i ciastach. Zazwyczaj konieczne jest więc zrezygnowanie z dosładzania napojów oraz jedzenia słodyczy.
4. Tłuszcz powinien dostarczać poniżej 30% energii pożywienia, białko 10-15% ogółu energii
5. Rozkład węglowodanów w posiłkach powinien być w miarę możliwości stały i nie podlegać wahaniom

Przykładowy jadłospis diety redukującej o poziomie energetycznym 1500 kcal

I śniadanie 375 kcal

Musli z rodzynkami i orzechami 30g 3 łyżki, jogurt naturalny 1,5% 150g 1 kubek

Kanapki:

- chleb żytni razowy 40g 1 kromka
- margaryna 5g 1 płaska łyżeczka
- baton z kurczaka 20g 2 plasterki

Salatka:

Pomidor 100g 1 średni, papryka 50g ½ średniej, ogórek kiszony 50g ½ średniego

II śniadanie 150 kcal

Kanapka:

Pumpernikiel 40 g 1 gruba kromka, margaryna 5 g 1 płaska łyżeczka, twarożek 40g 1 czubata łyżka z natką 5g 2 płaskie łyżki

Obiad 525 kcal

Zupa fasolowa:

- fasola biała 20g
- włoszczyzna 60g
- olej 4g 1 łyżeczka
- ziemniaki 50g 1 mały

Kurczak pieczony:

- kurczak 50g
- ziemniaki pieczone 150g 3 małe
- olej 8g 2 łyżeczki

- marchewka 100g 1 szklanka z jabłkiem 100g 1 małe

Woda mineralna

Podwieczorek 150 kcal

Maślanka 250g 0,5% tłuszczu 1 szklanka

Brzoskwinia 150g 1 duża

Kolacja 300 kcal

Kanapki:

Chleb żytni razowy 80g 2 kromki

Margaryna 10g 2 płaskie łyżeczki

Szynka wieprzowa 40g 2 plastry

Cykorcia z rzodkiewkami 100g, jogurt naturalny 1,5% 20g 1 łyżka

Herbata bez cukru

NADCIŚNIENIE - DIETA UBOGOSODOWA

1. Ograniczenie ilości soli do 3g/dobę.
Sól kuchenna można zastąpić solą potasową lub przyprawami ziołowymi. Należy jednak pamiętać, że niskosodowe substytuty soli zawierające potas nie są zalecane dla wszystkich. Nie powinny ich stosować osoby cierpiące na cukrzycę i niektóre schorzenia nerek, dla których nadmiar potasu w diecie jest również niekorzystny.
2. Ograniczenie ilości tłuszczu poniżej 25% energii diety.
3. W przypadku istnienia nadwagi konieczna dieta niskokaloryczna (1000-1500kcal)
4. Zwiększenie ilości witamin w diecie - warzywa i owoce powinny znaleźć się w każdym posiłku.
5. Zwiększenie ilości produktów będących dobrym źródłem potasu. Najwięcej potasu dostarczają: zielone warzywa liściaste, pomidory, ziemniaki, banany i winogrona
6. utrzymanie odpowiedniego spożycia wapnia i magnezu

Przykładowy jadłospis

I śniadanie

Pieczywo razowe, margaryna miękka, plaster pieczonej piersi z indyka (bez soli) sałata z olejem

Herbata

II śniadanie

grahamka z serem twarogowym i rzodkiewkami

Obiad (bez dodatku soli)

Zupa krem z brokułów, ryba z rusztu w ziołach, Ryż brązowy, surówka z białej kapusty i marchwi, fasolka z wody, sok owocowy

Podwieczorek

Koktajl mleczno-owocowy

Kolacja

Galaretka z kurczaka z warzywami (bez soli), papryka, pieczywo ciemne, margaryna, woda mineralna

MIAŻDŻYCA - DIETA UBOGOTŁUSZCZOWA Z OGRANICZENIEM ENERGII, CUKRÓW PROSTYCH I TŁUSZCZÓW

1. Obniżenie udziału tłuszczu w diecie poniżej 30% energii dostarczanej przez pożywienie w ciągu doby. Jednocześnie należy zmniejszyć udział w diecie nasyconych kwasów tłuszczowych do 10%. W przypadku braku efektów konieczne jest ograniczenie nawet do 7%.
2. W miejsce nadmiaru tłuszczu należy zwiększyć podaż węglowodanów złożonych- powinny dostarczać 50-60% ogółu energii w dziennej racji pokarmowej.
3. Należy zwiększyć ilość produktów bogatych w błonnik, tak aby jego ilość w dziennej racji pokarmowej wynosiła 30g
4. Spożycie cholesterolu wraz z dietą musi być ograniczone do 300 mg dziennie , a nawet 200mg w przypadku braku efektów.
5. W przypadku nadwagi lub otyłości należy zastosować diety redukujące 1000-1500kcal.

Przykładowy jadłospis

I Śniadanie

Kanapki z wędliną:

- chleb żytni razowy
- margaryna miękka
- szynka z indyka

Salatka z ogórka i szczypiorku

Herbata

II Śniadanie

Jabłko

Jogurt naturalny 2% tłuszczu

Obiad

Zupa fasolowa:

- fasola
- ziemniak
- mąka
- włoszczyzna
- łyżeczka oleju

Papryka faszerowana:

- papryka czerwona
- Farsz: papryka zielona, ryż, przecier pomidorowy, jajko ¼ sztuki

Woda mineralna

Podwieczorek

Brzoskwinia

Kolacja

Salatka z tuńczyka:

- kukurydza z puszki
- tuńczyk
- papryka
- groszek

Bułka pełnoziarnista

Herbata bez cukru