

Radostaw Szczęch, Krzysztof Narkiewicz

# Leczenie nefarmakologiczne

## DIETA

W jaki sposób pozbyć się dodatkowych kilogramów? Spożywać mniej kalorii, więcej zużywać.

Nie ma żadnej „cudownej” recepty na zmniejszenie nadwagi. Należy po prostu zjadać mniej kalorii niż zwykle. Jest to najważniejsze wskazanie. Pożywienie powinno być zróżnicowane, spożywane w odpowiedniej ilości i smaczne. W trakcie odchudzania należy uważać, by nie odżywiać się jednostajnie. Spożywając tylko 1000 kalorii na dobę, można odchudzać się przez wiele miesięcy, bez problemów zdrowotnych, jeżeli dieta jest odpowiednio dobrana i zróżnicowana. Żadna potrawa nie zawiera wszystkich składników odżywczych w ilości wystarczającej do prawidłowego funkcjonowania orga-

nizmu. Różne produkty zawierają różne składniki pokarmowe i ważne dla zdrowia substancje.

Jeżeli chcesz być pewny, że spożywasz wszystkie niezbędne dla zdrowia składniki odżywcze, zapoznaj się z piramidą zdrowia, która stanowi podstawę wiedzy o prawidłowym odżywianiu. Jedz zalecaną ilość każdej z 5 głównych grup produktów. Jeśli unikasz wszystkich pokarmów z jednej grupy, spróbuj uzupełnić inaczej powstałe w ten sposób niedobory.

## ODPOWIEDNIA ILOŚĆ BIAŁKA

Białka są zawarte w chudych rybach i chudym mięsie, ale również w chudym twarogu. Około 0,5 kg chudego twarogu pokrywa dzienne zapotrzebowanie na białko.

## WITAMINY I ZWIĄZKI MINERALNE

Czy przy zalecanej diecie 1000 kalorii może dojść do braku witamin w organizmie?

Nie — stosowane w diecie odchudzającej produkty żywnościowe zawierają wiele witamin i związków mineralnych.

## WODA

Na ogół zaleca się picie 1–2 litrów płynów dziennie. Jeżeli uzgodniłeś ze swoim lekarzem stosowanie przez określony czas diety zawierającej znacznie mniej niż 1000 kalorii dziennie, musisz bezwzględnie pić więcej wody, to znaczy 2–3 litry dziennie.

Możesz wspomóc zmniejszenie masy ciała zwiększoną aktywnością fizyczną, powodującą zużycie większej ilości energii.

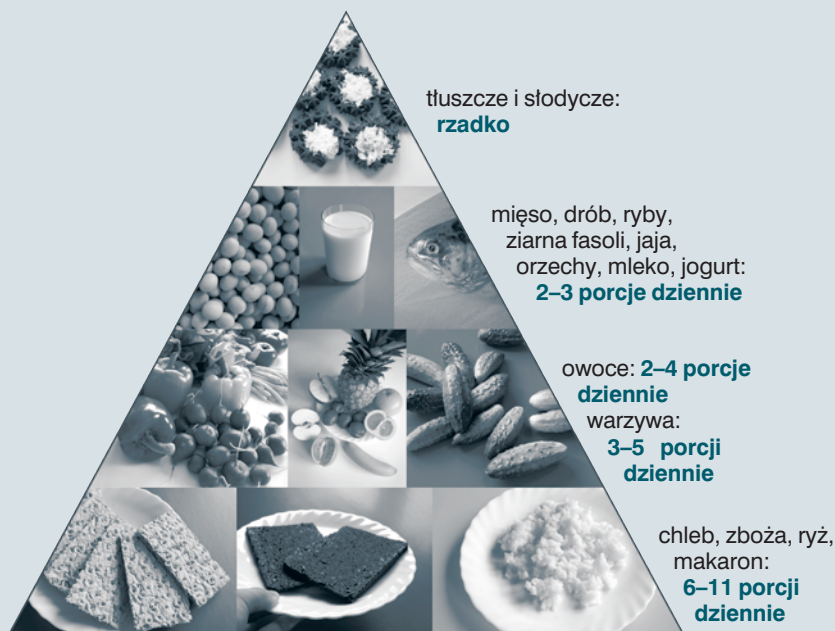
Oto trzy „złote zasady” w trakcie odchudzania:

- **od wody się nie tyje!**
- **warzywa i sałatki jako dania podstawowe, mięso — jako dodatek!**
- **unikaj alkoholu i tłuszczów!**

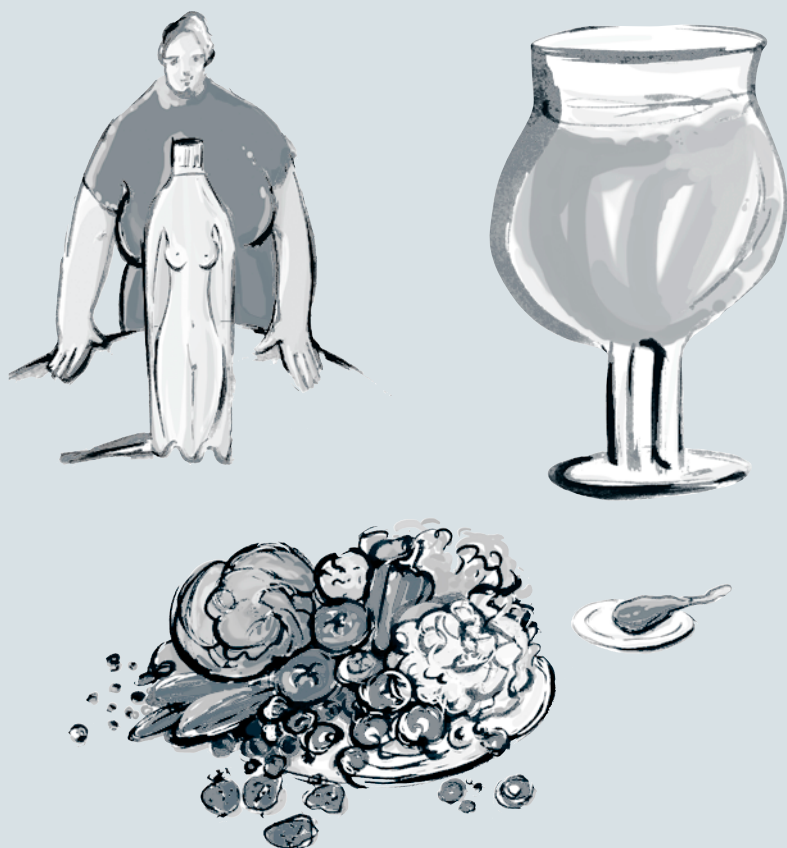
Mięso powinno być dodatkiem do warzyw. Jedz więcej warzyw i sałatek!

Jako danie podstawowe surówka z kurczakiem — taka kolejność jest właściwa. Nie odwrotnie!

Nasza propozycja: warzywa i sałatki jako dania podstawowe, a mięso — jako dodatek.



**Nie zapominaj: dużo pij!  
Od wody, kawy i herbaty się nie tyje.**



Jeszcze jedna wskazówka: szklanka wody lub herbaty przed jedzeniem zmniejsza duży głód.

Czy jesteś sam z problemem swojej nadwagi? Nie, istnieje taka żywność, która bardzo Ci pomoże. Aby zmniejszyć masę ciała, należy jeść mniej niż wynoszą potrzeby organizmu w danym momencie.

Żywność jest bardzo zróżnicowana pod względem zawartości kalorii. Są potrawy, które w odchudzaniu działają bardzo korzystnie i wspomagająco. Są i takie, które odchudzanie uniemożliwiają.

Produkty **pomocne** w odchudzaniu:

- sałata, pomidory;
- kapusta pekińska, brokuły, szpinak, rzodkiewki, kalafior, kapu-

sta biała, papryka, rzodkiew, szparagi;

- pieczarki, kurki;
- groszek zielony, brukselka, czerwona kapusta, seler, buraki, cebula, koper.

Są to warzywa, które prawie nie zawierają kalorii. Napełniają żołądek, dając uczucie sytości i nie powodują tycia.

Wśród produktów, których nie należy spożywać w trakcie odchudzania, są również napoje alkoholowe. Musisz ich unikać, jeśli chcesz schudnąć!

Ponadto do grupy potraw **niekorzystnych** w odchudzaniu należą:

- orzechy, czekolada, oliwki;
- pełne mleko, tłuste sery (> 30% tłuszczu);

- **tłuste mięso i kielbasy (> 20% tłuszczu);**
- **tłuste ryby: węgorz, śledź, makrela, łosoś, ryby wędzone, ryby w oleju;**
- **cukier i potrawy zawierające cukier;**
- **olej, masło, margaryny, majonez, sosy sałatkowe.**

### **BIĄŁKO, TŁUSZCZE, WĘGLOWODANY — OSTRZEŻENIE PRZED TŁUSZCZEM**

Nasze pożywienie zawiera 3 podstawowe składniki odżywcze: tłuszcze, białka i węglowodany. W czasie odchudzania najważniejsze jest zrezygnowanie z tłuszczów!

**1 g tłuszczu zawiera 9 kalorii (kcal)!**

Dla porównania: 1 g białka lub 1 g węglowodanów zawierają po 4 kcal, a w 1 g alkoholu „zmagazynowanych” jest aż 7 kcal.

**Co tydzień o 0,5–1 kg masy ciała mniej.**

Dla niektórych osób odchudzanie staje się łatwiejsze, gdy nauczą się ustalać wartość kaloryczną poszczególnych produktów żywnościowych. Do tego celu służą specjalne tabele, które można kupić w księgarniach. Jako główną zasadę w odchudzaniu przyjmuje się spożywanie w ciągu doby pożywienia zawierającego 1000 kalorii, wykorzystując wymienione wcześniej produkty żywnościowe podawane w różnorodnych zestawieniach.

Zgodnie z wyżej wspomnianymi zasadami odchudzania opracowano wiele znanych zestawów dietetycznych.

