



## DIETA UBOGOENERGETYCZNA

### Zastosowanie i cel diety

Celem diety jest redukcja masy ciała – przez stopniowe ograniczenie energii, zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu, ograniczenia uczucia głodu i utrzymanie prawidłowego samopoczucia. Dieta ubogoenergetyczna przewidziana jest dla osób z nadwagą lub otyłych oraz w początkowych okresach rekonwalescencji po przebytych niektórych chorobach.

### Zalecenia dla diety ubogoenergetycznej:

- Spożywaj posiłki regularnie. Unikaj przejadania się i nie podjadaj między wyznaczonymi posiłkami. Nie pomijaj śniadań. Kolację zjedz 2-3 godziny przed snem.
- Jedz powoli, w spokojnej atmosferze pozwalającej na dokładne przeżuwanie każdego kęsa – odczucie sytości może pojawić się dopiero po pewnym czasie od zakończenia jedzenia.
- Komponuj posiłki na wzór Talerza Zdrowego Żywienia - ½ talerza powinny stanowić warzywa i owoce. Jeżeli jadasz 4 posiłki dziennie, to np. do trzech z nich dodaj warzywa, a do jednego owoc, aby zachować zalecane proporcje. Każdego dnia spożywaj co najmniej 400 g różnokolorowych warzyw i owoców. Większość z nich powinny stanowić warzywa (400 g to np.: ½ średniej papryki, 1 szklanka różyczek brokołu, garść fasolki szparagowej i 1 średnie jabłko). Warzywa i owoce są źródłem błonnika pokarmowego, który zapewnia uczucie sytości na dłużej. Dostarczają także witamin oraz składników o działaniu przeciwzapalnym. Najlepiej spożywaj je na surowo bądź ugotowane al dente. W okresie mniejszej dostępności świeżych produktów sięgaj po mrożonki. Pamiętaj, że każda dodatkowa porcja warzyw i owoców zapewnia korzyści dla zdrowia.
- Pamiętaj, że głównym źródłem węglowodanów powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe będące dobrym źródłem błonnika pokarmowego. Wspomaga on m.in.: perystaltykę jelit, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia oraz niektórych nowotworów. Spożywanie odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego zwiększa uczucie sytości po posiłku i sprzyja redukcji masy ciała.
- Zwróć uwagę na spożycie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 (tzw. „dobre” tłuszcze). Spożywaj 2 porcje ryb tygodniowo, w tym przynajmniej raz rybę tłustą. Najlepszym sposobem na przyrządzenie ryby jest pieczenie, grillowanie i gotowanie w wodzie lub na parze. Dodatkowo wybieraj tłuszcze roślinne - oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Dodawaj je na zimno do surówek lub innych potraw. Źródłem dobrych tłuszczów są także orzechy, pestki, nasiona oraz awokado.
- Zadbaj o odpowiednią jakość produktów białkowych w diecie. Wybieraj nasiona roślin strączkowych, ryby, chude mięso, produkty mleczne do 2% zawartości tłuszczu oraz jaja. Staraj się jadać te produkty naprzemiennie, dzięki czemu zapewnisz sobie różnorodność na talerzu.
- Unikaj spożywania produktów wysoko przetworzonych, takich jak fast food, słone i słodkie przekąski, produkty cukiernicze czy dania instant. Charakteryzują się one dużą gęstością energetyczną. Oznacza to, że mała ilość takiego produktu dostarcza sporo energii, a niewiele cennych składników odżywczych. Tego typu żywność potocznie określa się mianem „pustych kalorii”. Zazwyczaj zawiera ona dużo soli, cukrów prostych, kwasów tłuszczowych nasyconych i typu trans, których nadmiar w diecie negatywnie wpływa na zdrowie.
- Ogranicz spożycie soli ze wszystkich źródeł do 5 g dziennie (jednej małej łyżeczki). Zastąp ją aromatycznymi ziołami. Wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej jej zawartości.
- Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami herbat i ziół. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc częściej i jednorazowo mniejsze ilości.
- Stosuj odpowiednie techniki kulinarne. Wskazane jest gotowanie w wodzie oraz na parze, duszenie, pieczenie. Unikaj smażenia na głębokim tłuszczu.
- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną. Jeżeli do tej pory byłeś mało aktywny, to zwiększaj jej poziom stopniowo. Odpowiednio dopasuj do swoich możliwości rodzaj ćwiczeń, czas ich trwania oraz częstotliwość.
- Podejmij spontaniczny wysiłek fizyczny. Proste, codziennie czynności, takie jak aktywne prace domowe, również przynoszą korzyści dla zdrowia. Efekty wpływu ruchu na organizm mogą się różnić w zależności od osoby i rodzaju wykonywanych czynności. Pamiętaj jednak, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak.
- Wyeliminuj alkohol z diety.
- Zrezygnuj z palenia tytoniu. Zaprzestanie palenia obniża ciśnienie krwi oraz zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

- Poszukaj najlepszego sposobu na radzenie sobie ze stresem. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności, ćwiczenia oddechowe lub joga. W przypadku występowania zaburzeń odżywiania np. kompulsywnego jedzenia lub zespołu jedzenia nocnego warto skorzystać z porady psychologa.
- Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie). Staraj się zasypiać i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.

| <b>Grupa</b>   | <b>Produkty/potrawy dozwolone</b>   | <b>Produkty/potrawy zabronione</b>   |
|--|---|--|
| Warzywa, owoce   | wszystkie warzywa, wszystkie owoce, powidła, miód pszczeleli, dżemy niskosłodzone, galaretki, cukier w ograniczonych ilościach  | słodycze zawierające tłuszcze, alkohol, czekolada, pralinki, cukierki, ciastka, przetwory wysokosłodzone   |
| Ziemniaki  | Jedz ziemniaki ze skórką – zawiera ona znaczne ilości błonnika  | frytki, ziemniaki smażone na maśle, smalcu lub margarynie.   |
| Produkty zbożowe   | pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel. W ograniczonych ilościach pieczywo pszenne – jasne, chleb żytni, półcukiernicze   | pieczywo świeże  |
| Potrawy półmięsne i beźmięsne  | budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem  | potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi; potrawy smażone – racuchy, kotlety z kasz   |
| Mięso, wędliny, ryby   | chude gatunki mięs: cielęcina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka, sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka, potrawy gotowane – pulpety, potrawki duszone. W ograniczonych ilościach średnio tłuste gatunki mięs i mięsa wieprzowina, wołowina, dziczyzna, wątroba, flaki, gęsi, kaczki, śledzie, halibut, łosoś, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryby | bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach  |
| Zupy i sosy gorące   | mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych  | zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesziste, na wywarach kostnych, ryżowa, podprawione mąką ziemniaczaną  |
| Tłuszcze   | oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy, oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie  | łój, smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy   |
| Przyprawy  | kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g/ dobę, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry   | ostra papryka, pieprz, chili, musztarda w dyspepsjach jelit zabroniona, ocet   |
| Desery i słodycze  | kisiele bez cukru, galaretki z niewielką ilością słodzika, kompoty, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno z niewielką ilością słodzika, surówki owocowe, desery mleczne   | wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru ,np. ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada |
| Napoje   | mleko chude 0,5- 1,5 %, jogurt, kefir chudy, koktajle mleczno-owocowe bez cukru, kawa zbożowa i soki, soki naturalne z warzyw i owoców  | wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, tłuste mleko, coca-cola i pepsi, soki owocowe z cukrem  |
| Stosuj: gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, pieczenie w pergaminie<br>Unikaj: smażenia, tradycyjnego pieczenia, zasmażek, zaciągania zup śmietaną |   |  |

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/05/Otylosc-zalecenia-zywieniowe-NCEZ.pdf>