



5 Wojskowy Szpital Kliniczny  
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie  
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W NADWADZE I OTYŁOŚCI

Nadwaga i otyłość to stan nadmiernego nagromadzenia tkanki tłuszczowej. Różnicuje się je za pomocą wskaźnika BMI.



### Zalecenia żywieniowe:

W nadwadze i otyłości zastosowanie znajduje **dieta redukcyjna**.

Spożywaj posiłki o regularnych porach (4-5 posiłków, co 3-4 godziny).

Ogranicz jedzenie wieczorne i nocne – większą część posiłków spożyj w pierwszej połowie dnia.

Nie pomijaj śniadania. Kolację zjedz 3-4 godziny przed snem.

Unikaj przejadania się i podjadania między wyznaczonymi porami posiłków.

Posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze pozwalającej na dokładne przeżuwanie kęsów pożywienia – sytość pojawia się dopiero po pewnym czasie od zakończenia jedzenia.

Unikaj nadmiernego spożywania tłuszczu i cukru w postaci tłustych mięs, pełnotłustych produktów mlecznych, słodczy.

Komponuj posiłki tak, aby około połowę talerza podczas każdego posiłku zajmowały warzywa. Wybieraj chude mięsa i wędliny. Minimum 2 razy w tygodniu mięso zastąp rybami, a minimum raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych.

Tłuszcze spożywaj w postaci surowej, jako np. dodatek do surówek. Unikaj smażenia. Dobrym źródłem tłuszczów są oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki, awokado.



**5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ**  
**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE**  
**30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3**  
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

Wypijaj minimum 1,5-2 litry płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).

Pamiętaj, że spadek masy ciała powinien być stopniowy i łagodny. Zbyt szybka utrata masy ciała może prowadzić do pogorszenia samopoczucia i utraty motywacji, a tym samym ponownego przytycia. Sposób żywienia w czasie odchudzania powinien być różnorodny a dieta dostarczać wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach.

Unikaj przejadania. Jedz powoli.

Wyznacz realistyczny cel, możliwy do wykonania

Prowadź samokontrolę za pomocą dzienniczka żywieniowego i w razie potrzeby, skonsultuj się z dietetykiem.

**Ograniczyć  $\neq$  wykluczyć!**

**Jeśli wykluczasz, szukaj alternatyw.**

### **Aktywność fizyczna:**

Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej. Regularny wysiłek fizyczny powinien obejmować codzienne czynności podczas domowych zajęć oraz ćwiczenia planowane.

Codzienne czynności to np. sprzątanie, wynoszenie śmieci, ograniczenie czasu oglądania telewizji, przemieszczanie się (np. wchodzenie po schodach zamiast korzystania z windy, przejście trasy jednego przystanku autobusowego wysiadając wcześniej, chodzenie lub jazda rowerem zamiast jazdy samochodem),

Ćwiczenia planowane powinny charakteryzować się aktywnością o umiarkowanej intensywności. W przypadku problemów związanych z aparatem ruchu zaleca się wykonywanie ćwiczeń odciążających stawy kończyn dolnych, np. pływanie, ćwiczenia w wodzie czy jazda na rowerze.

Rodzaj i intensywność ćwiczeń powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb, możliwości i upodobań.



**5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ**  
**SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE**  
**30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3**  
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

## Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i przeciwwskazane

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	DOZWOLONE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	PRZECIWWSKAZANE
<b>Produkty zbożowe</b>	pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otrąb i nasion, typu graham, grube kasze (pęczak, gryczana, jaglana), makarony z mąki razowej al dente, ryż brązowy, paraboiled, płatki owsiane, musli bez cukru, otręby owsiane/ gryczane, kasza bulgur, amarantus, kasza orkiszowa, kasza owsiana	pieczywo z mąki pszennej, pieczywo chrupkie, chleb tostowy, kasza kukurydziana i manna, płatki pszenne, ryżowe, ryż biały, makaron z mąki pszennej	pieczywo z dodatkiem miodu lub karmelu, rozgotowane: kasza, ryż, makaron pszenny, ryżowy, musli i słodkie płatki z cukrem, ciasta: biszkoptowe, kruche, francuskie, ucierane
<b>Owoce</b>	Owoce świeże i mrożone	Owoców z wysoką zawartością cukrów (banany, winogrona). Dżemy i przetwory owocowe niskosłodzone, niesłodzone	Dżemy i przetwory owocowe słodzone (syropy, soki, konfitury). Owoce suszone, kandyzowane, w syropach, z puszki, w czekoladowych polewach
<b>Warzywa</b>	Wszystkie warzywa w postaci surowej i gotowanej. Warzywa kiszone, mrożone. Pasty warzywne		Warzywa konserwowe, marynowane. Warzywa smażone na głębokim tłuszczu



<b>Ziemniaki</b>	Ziemniaki gotowane, pieczone, puree (bez dodatków masła i śmietany).		Ziemniaki smażone na głębokim tłuszczu np. frytki, placki ziemniaczane. Ziemniaki w postaci puree z masłem.
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Mleko (0,5-2%), mleko zsiadłe, jogurt naturalny, jogurt grecki, kefir, maślanka, ser biały chudy/półtłusty, serki ziarniste, kanapkowe o obniżonej zawartości tłuszczu. Napoje roślinne (np. ryżowe, migdałowe, ważne aby napoje były bez dodatku cukru oraz wzbogacane w wapń)	Jogurty owocowe z niską zawartością cukru, sery żółte, sery mozzarella, sery pleśniowe, ser typu feta	Mleko tłuste, skondensowane, zabielać do kawy, sery: tłuste, do smarowania typu „fromage”, sery topione, słodzone desery mleczne, śmietana, jogurty owocowe z wysoką zawartością cukru
<b>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</b>	W zależności od tolerancji np. soczewica, ciecierzycy, fasola, bób, groch. Przetwory np. tofu, hummus, tempeh		
<b>Mięso, wędliny, ryby, owoce morza, jaja</b>	Mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, dziczyzna, wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa, ryby gotowane/ pieczone: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg	Chudy schab, polędwica wołowa, kabanos drobiowy. Tłuste ryby: łosoś, śledź, makrela, węgorz, halibut.	Tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, wszystkie podroby, tłuste, drobno mielone, salami, pasztety, pasztetowa, parówki, boczek, kiełbasy, tłuste, ryby smażone na maśle, panierowane, krewetki,



	strumieniowy, sandacz, sola, szczupak, jaja kurze		kawior, kalmary, małże, jajecznicza na maśle, boczku, słoninie, smalcu, konserwy, ryby w oleju, śledzie, panga
<b>Tłuszcze</b>	Roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy (można spożywać na surowo i poddawać obróbce termicznej), olej lniany	Oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron (zaleca się spożywać na surowo), margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu	Masło, słonina, smalec, margaryny utwardzane
<b>Cukier, słodczyce i desery</b>		Sałatki owocowe, musy, galaretki owocowe, kisiele bez dodatku cukru, gorzka czekolada, biszkopty z białek, ciasta drożdżowe	Miód, słodczyce, ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony, wafelki z nadzieniem, chałwa i desery tłuste, faworki, ciasta francuskie, torty, kruche, serniki
<b>Nasiona, pestki, orzechy, i ich przetwory</b>		Orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, migdały, nasiona słonecznika, dyni, siemię lniane, nasiona chia. Masła orzechowe 100%	Orzechy z solą, w polewach czekoladowych



<b>Zupy</b>	Zupy czyste, jarzynowe, na wywarach warzywnych	Zupy na chudych wywarach mięsnych, podprawiane jogurtem lub chudym mlekiem	Zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną, na wywarach z kości
<b>Potrawy mięsne i rybne</b>	Gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie	Mięso (saute) smażone w niewielkiej ilości tłuszczu	Mięsa panierowane, smażone w głębokim tłuszczu
<b>Potrawy z mąki i kaszy</b>	Kasze grube gotowane na sypko	Zacierki i kluski, pierogi z mąki razowej	Smażone, kluski francuskie, rozgotowane potrawy z mąki, pierogi leniwe, pyzy, naleśniki
<b>Sosy</b>	Sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu i ziół	Tzw. „sosy własne” o smaku łagodnym nie podprawiane mąką	Ostre, na zasmażkach, zaprawiane śmietaną, masłem, żółtkiem, na tłustych wywarach mięsnych
<b>Napoje</b>	Woda mineralna niegazowana lub gazowana, herbata (owocowa, zielona, czarna, biała) bez cukru, kawa bez cukru, soki warzywne, herbata owocowa (bez cukru), napary ziołowe	Soki owocowe rozcieńczane, kompoty	Soki owocowe, nierozcieńczane, wody smakowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane z dodatkiem cukru, napoje energetyczne, czekolada do picia, napoje alkoholowe
<b>Przyprawy</b>	Łagodne: np. sok z cytryny, koperek, zielona pietruszka, kminek, cynamon, wanilia, oregano, bazylija, przyprawy korzenne.	Sól, przyprawy ostre np. chili	Majonez, kostki rosółowe, gotowe sosy (zawierają dużo soli), ocet, produkty typu instant

