

PROGRAM PROFILAKTYKI PIERWOTNEJ OTYŁOŚCI

ZAŁOŻENIE PROGRAMU:

Założeniem programu jest profilaktyka pierwotna otyłości przez edukację pacjentów i ich rodzin. Zgodnie z wytycznymi WHO walka z otyłością powinna być powiązana z działaniami na rzecz promocji i profilaktyki zdrowotnej. Poprawa żywienia i aktywności fizycznej ma istotny wpływ na zdrowie, przekraczający korzyści wynikające ze zmniejszenia nadwagi i otyłości.

Program opracowano w oparciu o [Praktyczny Poradnik Dietetyki](#) oraz zasady postępowania w nadwadze i otyłości w praktyce lekarza rodzinnego, Europejskiej str tegii dla problemów zdrowotnych związanych z odżywianiem się, nadwagą i otyłością. Profilaktyka otyłości to działania zapobiegające jej powstawaniu poprzez jej wczesne wykrycie i leczenie.

CELE:

- Celem nadrzędnym jest zapobieganie rozwojowi otyłości.
- Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych w różnych okresach życiowych.
- Postrzeganie aktywności fizycznej, sposobu odżywiania jako podstawy zdrowego stylu życia.
- Utrzymanie prawidłowej masy ciała/redukcja nadwagi.

KRYTERIA REKRUTACJI DO PROGRAMU:

- Wszystkie osoby dorosłe z BMI 18,5-24,9 kg/m², z nadwagą, jeżeli wartość BMI wynosi 25,0-29,9. Dzieci i młodzież do 85 centyla oraz z nadwagą, jeżeli wartość BMI mieści się w zakresie 85-90 centyla dla płci i wieku. Stosowane siatki centylowe OLAF olaf.czd.pl dla dzieci w wieku 3-18 lat.

PLAN PROGRAMU:

- Wyjaśnienie pojęć prawidłowa waga, nadwaga, otyłość.
- Należna masa ciała.
- Zdrowy styl życia – nie tylko dieta.
- Normy żywienia i zasady zbilansowanej diety w zależności od wieku.
- Węglowodany proste i złożone.
- 10 zasad prawidłowego jadłospisu.
- Nauka obliczania BMI oraz kontrolowania wagi. U dzieci: omówienie znaczenia wykonywania pomiarów ciała dziecka oraz nauka posługiwania się siatkami centylowymi – dzieci i młodzież.
- Znaczenie aktywności fizycznej w utrzymaniu prawidłowej wagi i redukcji nadwagi.
- Znaczenie wody w ludzkim organizmie.

PRZEBIEG PROGRAMU:

Częścią integralną każdej wizyty profilaktycznej stanowią pomiary: masa ciała, obwód talii, waga ciała, wzrost, BMI, pomiar ciśnienia tętniczego. Wyniki badania fizykalnego zostają odnotowane w dokumentacji medycznej pacjenta.

Podczas trwania programu pacjent:

- dorosły, jeśli nie posiada aktualnych badań powinien mieć wykonane: Ast, Alt, TSH, profil lipidowy, glukoza, kwas moczowy. W przypadku wartości glikemii na czczo 100-125 mg/dl należy wykonać OGTT 75g glukozy. Badania powinny być wykonywane u osób z nadwagą co dwa lata.
- dzieci i młodzieży którego: BMI > 85 centyla powinno być monitorowane pod względem nadciśnienia tętniczego, raz na dwa lata powinno mieć wykonane oznaczenie glukozy, profilu lipidowego, AST, ALT w surowicy krwi. U dzieci powyżej 10 roku życia, z BMI > 95 centyla zaleca się wykonanie test OGTT 75g wraz z oznaczeniem stężenia insuliny.

W profilaktyce otyłości zalecamy:

- Definicja prawidłowa waga, nadwaga, otyłość.
- Nauka obliczania należnej masy ciała.
- BMI -Wskaźnik masy ciała to współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Klasyfikacja (zakres wartości) wskaźnika BMI została opracowana wyłącznie dla dorosłych i nie może być stosowana u dzieci.
- Dla oceny prawidłowego rozwoju dziecka wykorzystuje się siatki centylowe, które powinny być dostosowane dla danej populacji.

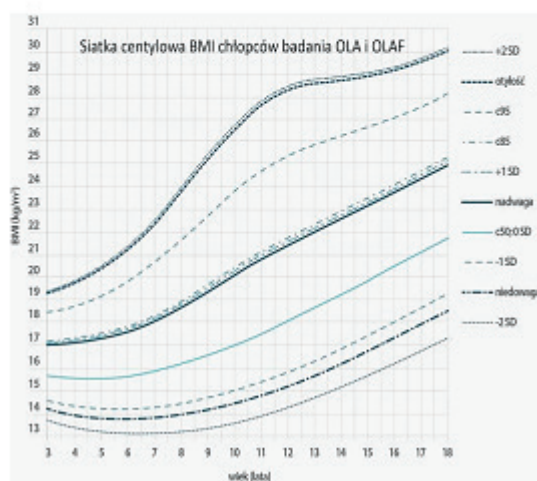
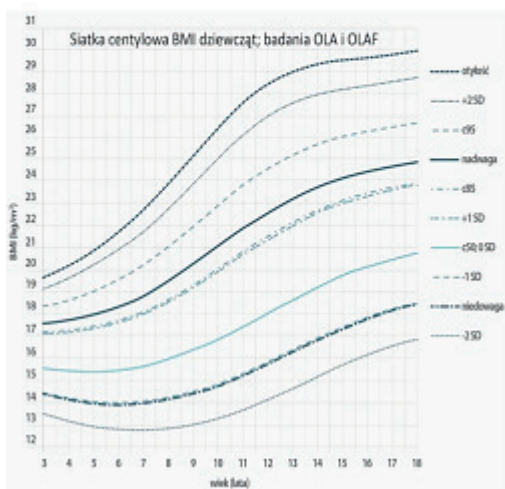
BMI dorośli:

- < 18,5 – niedowaga, czyli niedobór masy ciała
- 18,5–24,99 – wartość prawidłową – masa ciała optymalna.
- ≥ 25,0 – nadwaga, czyli nadmierna masa ciała powyżej masy optymalnej.

Wskaźnik WHR dorośli:



$$\text{WHR} = \frac{\text{obwód talii [cm]}}{\text{obwód bioder [cm]}}$$



Zasady zdrowego życia: Dzieci i młodzież:

Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu:

- Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości;
- Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste;
- Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem);
- Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami);
- Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych;
- Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food;
- „Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć”. dzieci w wieku 6-12 lat powinny spać przynajmniej 10 godzin na dobę;
- zalecana ilość snu dla dzieci w wieku przedszkolnym to 10-13 godzin/dobę, dla dzieci w wieku szkolnym (6-13 lat) – 9-11 godzin/dobę, 14-17-latków – 8-10 godzin/dobę;
- Ważne jest unikanie oglądania telewizora, korzystania z komputera, smartfona, czy innych urządzeń ekranowych przed snem, ogółem ograniczenie do 2h dziennie;
- godziny snu powinny być regularne, o podobnej porze każdego dnia;
- Pamiętaj o myciu zębów;
- Aktywność ruchowa minimalna to 60 min dziennie;
- Regularne pomiary masy ciała i wzrostu – kontrolne;
- Pomocne linki do obliczania BMI dzieci i siatki centylowe: <https://medicovergo.com/kalkulator-bmi-dla-dzieci>.

Dorośli i osoby starsze:

- Ruch jest podstawą – 3 x w tygodniu po 60 min;
- Spożywaj regularnie posiłki (5–6 co 2–3 godziny);
- Płynny – co najmniej 2 l dziennie;
- Warzywa i owoce powinny stanowić co najmniej połowę dziennej diety. 1-2 porcje – można zastąpić sokami (200-400 ml);
- Należy unikać z produktów pszennych – dozwolone są produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste;
- Codzienne należy spożywać produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefiry) – co najmniej 3 duże szklanki. Można częściowo zastąpić je serami;
- Należy jeść ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych;
- Unikamy tłuszczów zwierzęcych – należy jeść roślinne;
- Ograniczamy spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych;
- Cukier, słodycze jemy okazjonalnie – zastępujemy je owocami i orzechami);
- Należy unikać picia napojów słodzonych;
- Nie wolno dosalać potraw, kupujemy produkty o niskiej zawartości soli;
- Zamiast soli stosujemy zioła, które mają cenne składniki i poprawiają smak.

Normy żywienia i zasady zbilansowanej diety w zależności od wieku

Żywnienie zgodnie z normami żywienia człowieka - standardami określającymi, ilości energii i składników odżywczych, które, są wystarczające do zaspokojenia potrzeb żywieniowych. Normy żywienia są zależne od płci, wieku i aktywności fizycznej.

Podstawowa przemiana materii – BMR to ilość energii zużywanej do podstawowego metabolizmu. W zależności od wieku i stylu życia, BMR stanowi 45 do 70 procent całkowitego dziennego wydatku energetycznego i zależy głównie od wieku, płci i masy ciała.

Odpowiedź metaboliczna na pokarm - Jedzenie wymaga energii do spożycia i trawienia pokarmu oraz jego wchłaniania, transportu, utleniania i odkładania składników odżywczych. Te procesy metaboliczne zwiększają wytwarzanie ciepła i zużycie tlenu. Aktywność fizyczna to po BMR, drugi największy składnik codziennego wydatku energetycznego.

Ciąża - w czasie ciąży, dodatkowa energia jest potrzebna do wzrostu płodu, łożyska i różnych tkanek, takich jak macicy, piersi i zapasów tłuszczu, jak również na zmiany w metabolizmie matek i zwiększenia nakładu energii matek w spoczynku i podczas fizycznej aktywności. karmienie piersią - Koszt energetyczny laktacji zawiera zawartość energii mleka wydzielanego oraz wymaganej do jego produkcji. Dobrze odżywione karmiące piersią kobiety mogą oddawać część tego dodatkowego zapotrzebowania z zapasów tłuszczu).

Szacunkowy zakres spożywanych kalorii waha się od 1600 do 2400 kalorii dziennie dla dorosłych kobiet i od 2000 do 3000 kalorii dziennie dla dorosłych mężczyzn, w zależności od wieku i poziomu aktywności fizycznej. Ze względu na redukcje w podstawowej przemianie materii, które występują wraz z wiekiem, starsze osoby wymagają na ogół zmniejszonej ilości kalorii. Potrzeby małych dzieci mieszczą się w zakresie od 1000 do 2000 kalorii dziennie, a zakres dla starszych dzieci i młodzień różni się zasadniczo i wynosi od 1400 do 3200 kalorii dziennie. Chłopcy mają zazwyczaj wyższe zapotrzebowanie na kalorie niż dziewczynki.

Płeć	Wiek (lata)	Siedzący*	Umiarkowanie aktywny**	Aktywny***
Dziecko	2-3	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400
Kobieta	4-8	1,200	1,400-1,600	1,400-1,800
	9-13	1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
	14-18	1,800	2,000	2,400
	19-30	2,000	2,000-2,200	2,400
	31-50	1,800	2,000	2,200
	51+	1,600	1,800	2,000-2,200
Mężczyzna	4-8	1,400	1,400-1,600	1,600-2,000
	9-13	1,800	1,800-2,200	2,000-2,600
	14-18	2,200	2,400-2,800	2,800-3,200
	19-30	2,400	2,600-2,800	3,000
	31-50	2,200	2,400-2,600	2,800-3,000
	51+	2,000	2,200-2,400	2,400-2,800

Siedzący styl życia oznacza, że obejmuje on tylko lekki wysiłek fizyczny związany z typowym życiem z dnia na dzień.

**Umiarkowanie aktywny oznacza styl życia, który obejmuje aktywność fizyczną odpowiadającą chodzeniu około 2,5 do 5 km na dzień, z szybkością od 5 do 6,4km na godzinę, nie wliczając lekkiej aktywności fizycznej związanej z typowym życiem z dnia na dzień.

***Aktywny oznacza styl życia, który obejmuje aktywność fizyczną odpowiadającą chodzeniu ponad 5km dziennie z szybkością od 5 do 6,4km na godzinę, nie wliczając lekkiej aktywności fizycznej związanej z typowym życiem z dnia na dzień. Określenie zapotrzebowania energetycznego jest konieczne w celu redukcji nadwagi.

W celu poprawy sposobu odżywiania należy wprowadzić zbilansowaną dietę. Zapotrzebowanie na substraty energetyczne, zależą od masy, wysokości i składu ciała, wieku, płci, stanu fizjologicznego i poziomu aktywności fizycznej. Wydatek energetyczny organizmu obejmuje energię niezbędną do przebiegu procesów określanymi mianem podstawowej przemiany materii.

Do najczęstszych przyczyn zaburzenia odżywiania i powstawania nadwagi a później otyłości zaliczamy: nieprawidłowe nawyki żywieniowe, mała aktywność fizyczną, problemy emocjonalne, nieprawidłowe relacje rodzinne, nieprawidłowe odżywianie kobiet w ciąży, czynniki genetyczne.

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe: zapominanie lub celowe rezygnowanie ze śniadania, spożywanie małej ilości posiłków, ograniczając się maksymalnie do trzech dziennie, kompletnie rezygnując z drugiego śniadania i podwieczorku, brak spożywania posiłków o regularnych porach, obfite i zbyt kaloryczne kolacje zjadane na chwilę przed snem, spożywanie posiłków w szybkim tempie, przeplatanych ze stresem, zjadanie nadmiernych ilości przekąsek typu: batony, czekolady, chipsy, nadmiar soli w diecie, niedobory witamin w tym witaminy D, spożywanie dużych ilości tłustych potraw przygotowywanych w towarzystwie pikantnych przypraw, mało urozmaicone posiłki, monotonne, picie dużej ilości kawy, mocnej herbaty, słodkich napojów, a z kolei unikanie picia wody, zbyt mało ruchu, spędzanie większości czasu przed telewizorem, komputerem, w aucie.

Prawidłowe nawyki żywieniowe: regularne spożywanie 3-5 posiłków, wspólne spożywanie posiłków, kontrolowanie zawartości energetycznej posiłku, kontrolowanie etykiety produktów zakupionych w sklepie, eliminacja zjawiska podjadania, wprowadzenie do diety produkty zbożowe (z grubego przemiału), warzywa, owoce, ryby, wybieranie produkty z niską zawartością tłuszczów, rezygnacja ze słodyczy, wprowadzenie zasady „sobotniego cukierka”, wprowadzenie zasady 10 000 kroków (7500 u dzieci), unikanie smażenia i spożywania pokarmów typu fast food, należy pić wodę mineralną bez gazu, unikać słodzonych napojów oraz soków owocowych, higiena snu i wysypianie się – odpoczynek warunkuje spalanie tłuszczu, regularna aktywność fizyczną 45-60 minut dziennie umiarkowanego wysiłku fizycznego. Ważna jest zbilansowana dieta, bogata w odpowiednie składniki odżywcze.

Produkty zbożowe, czyli mąka, kasze, ryż, płatki, pieczywo i makarony. Produkty zbożowe są bogate w węglowodany złożone, głównie skrobię i białko, zawierają fosfor, cynk, magnez, żelazo, mangan, siarka, chlor oraz witaminy z grupy B (zwłaszcza witaminami na B1), a także błonnik pokarmowy. Zawierają mało tłuszczu i wapnia, praktycznie wcale nie zawierają witaminy A, D i C. Zakwaszają organizm.

Mleko i przetwory mleczne, czyli mleko, maślanka, sery twarogowe, sery podpuszczkowe dojrzewające, napoje fermentowane, jak kefir czy jogurt. Są to najważniejsze produkty spożywcze, zawierające wysokowartościowe białko, dobrze przyswajalny wapń i tłuszcz oraz laktozę, czyli cukier mlekowy, a także witaminy A i D rozpuszczalne w tłuszczach oraz witaminy z grupy B, zwłaszcza witaminę B2. Są ubogie są w żelazo i witaminę C, a błonnik pokarmowy w nich nie występuje. Mają właściwości zasadowotwórcze.

Mięso wędliny i ryby to źródło białka o wysokiej wartości odżywczej, a także tłuszczu, składników mineralnych (głównie fosforu), dobrze przyswajalnego żelaza (tzw. żelaza hemowego), cynku, siarki oraz witaminy A i witamin z grupy B (zwłaszcza B1, B12 i PP). Są także głównym źródłem witaminy B12, ilość białka w nich waha się w granicach 15-20%. Wśród tej grupy produktów wyróżnia się mięso zwierząt rzeźnych (tzw. mięso czerwone) oraz mięso drobiu (tzw. mięso białe) zawierające

mniej tłuszczu w porównaniu z mięsem zwierząt rzeźnych. Wartość odżywcza ryb odżywcza zbliżona jest do mięsa. Białko i tłuszcz zawarte w rybach mają wysoką wartość odżywczą. Ryby morskie, są bardzo dobrym źródłem składników mineralnych, takich jak miedź, jod, kobalt, witaminy A i D, zawierają bardzo wartościowego tłuszczu bogatego w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT: n-3 i n-6), niezbędne do rozwoju w tym układu nerwowego i funkcjonowaniu mózgu. Mają zbawienny wpływ na wzrok. Kwasy n-3 są ważnym czynnikiem w profilaktyce miażdżycy.

Jaja kurze są źródłem pełnowartościowego białka, co oznacza, że jest ono w 100% wykorzystywane przez organizm człowieka. Żółtko jaja jest dobrym źródłem żelaza oraz witaminy A i D. Jaja kurze posiadają właściwości kwasotwórcze.

Ziemniaki to źródło węglowodanów złożonych występujących w postaci skrobi zawierają błonnik pokarmowy oraz składniki mineralne, jak fosfor, chlor, sód, magnez i żelazo słabo przyswajalne przez organizm. Zawierają witaminy z grupy B oraz witaminę C. Wartości witaminowe ziemniaków zmniejszają się podczas przechowywania, gotowania lub smażenia. Ziemniaki mają działanie zasadotwórcze.

Warzywa i owoce to główne źródło błonnika pokarmowego oraz witamin. Oleje, zawierają niezbędne kwasy wielonienasycone. Olej słonecznikowy oraz sojowy i uszlachetnione margaryny z nich produkowane są w nie najbogatsze. Powinny być one spożywane przede wszystkim w stanie surowym jako składnik majonezów, dodatek do past i sałatek oraz do smarowania pieczywa. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe pod wpływem wysokiej temperatury ulegają zniszczeniu a w ich miejsce powstają szkodliwe dla organizmu człowieka związki. Do smażenia, duszenia należy stosować olej rzepakowy, oliwę z oliwek, które zawierają więcej kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, a znacznie mniej kwasów wielonienasyconych, w związku z tym nie ulegają szybkiemu utlenianiu.

Cukier i słodycze, czyli węglowodany proste. Zaliczamy tu cukier i wyroby czekoladowe, cukiernicze, ciastkarskie, dżemy, marmolady oraz miód. Cukier nie zawiera żadnych składników odżywczych, jest tylko źródłem „pustych kalorii”. Pozostałe produkty zawierają, oprócz znacznych ilości cukru (40-90%), niewielkie ilości białka i składników mineralnych. wyroby cukiernicze, ciastkarskie i czekolada zawierają znaczne ilości tłuszczu. Produkty te powinny być spożywane w ograniczonych ilościach. Zakwaszają organizm.

Węglowodany proste i złożone - węglowodany wraz z białkami oraz tłuszczami to trzy główne elementy składowe pokarmów. Są najważniejszym źródłem energii dla mięśni, komórek mózgu i komórek nerwowych. Życie bez nich nie możemy, dlatego najważniejsze jest, aby wybierać je mądrze. Węglowodany złożone są znacznie zdrowsze od prostych. Węglowodany proste z powodu swojej zmniejszonej wielkości molekularnej cząsteczek wchłaniają się szybciej niż węglowodany złożone, dając duży i szybki wzrost poziomu cukru we krwi. Natomiast podczas trawienia węglowodanów złożonych organizm rozbija cząsteczki na pojedyncze, bo tylko w takiej formie przedostają się do układu krążenia. Przez to, że węglowodany złożone składają się z wielu cząsteczek, ich trawienie trwa dłużej i wolniej są wchłaniane do układu krążenia. Główny problem naszej diety stanowią dziś właśnie węglowodany proste. Znajdziecie je w takich produktach jak: cukier, słodycze, gazowane napoje, dżemy, soki, białe pieczywo czy biała mąka. Warto zupełnie wyeliminować je z diety. Węglowodany złożone z kolei: ryż, kasza, pełnoziarniste pieczywo, płatki owsiane, otręby, kukurydza i inne warzywa strączkowe, ziemniaki, banany, jabłka, wszelkie produkty z mąki pełnoziarnistej, jarmuż.

Znaczenie wody w ludzkim organizmie

Woda to niezbędny składnikiem pożywienia. Jej rola w organizmie: regulowanie temperatury ciała (termoregulacja), transport składników odżywczych, udział w reakcjach biochemicznych w organizmie. Wodę przyjmuje się w postaci:

- płynów, zalecana ilość to ok. 1,5 l/dobę
- wraz z żywnością – wiele produktów ją zawiera, głównie owoce i warzywa (średnio do 0,7 l/dobę).

Zwiększona ilość płynów jest konieczna w czasie upałów oraz podczas chorób przebiegających z gorączką, albo wymiotami lub biegunką. Również przy dużej aktywności fizycznej i poceniu się należy uzupełniać wodę w większej niż zwykle ilości.

Znaczenie aktywności fizycznej w utrzymaniu prawidłowej wagi i redukcji nadwagi

Zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej Według Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization - WHO) niezbędna, minimalna dawka aktywności fizycznej to:

- dla dzieci i młodzieży szkolnej: 60 minut lub dłużej umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej codziennie z uwzględnieniem atrakcyjnych jej form, dostosowanych do wieku, w celu rozwoju zdolności motorycznych;
- dla zdrowej osoby dorosłej (18–65 lat): 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu lub 20 minut bardzo intensywnej aktywności fizycznej przez 3 dni w tygodniu; takiej, która uwzględnia 2 lub 3 razy w tygodniu ćwiczenia zwiększające siłę mięśni i wytrzymałość;
- dla osób powyżej 65. roku życia: powinno się dążyć do osiągnięcia tych samych celów co zdrowe osoby dorosłe, zadbać o wysiłek siłowy i aktywność poprawiającą koordynację ruchową. We wszystkich grupach wiekowych zaleca się: zminimalizować do max 2 godzin dziennie czas spędzany w pozycji siedzącej (przed ekranem TV, komputerem itp.).

Trzy poziomy aktywności fizycznej a tryb życia wg WHO:

Siedzący lub mało aktywny tryb życia	Umiarkowanie aktywny tryb życia	Bardzo aktywny tryb życia
Zajęcia nie wymagają wiele wysiłku fizycznego. Osoby z takim trybem życia nie pokonują pieszo dużych odległości, generalnie do przemieszczania się używają pojazdów silnikowych, nie uprawiają regularnie sportu i większość czasu spędzają w pozycji siedzącej lub stojącej, z nieznacznym przemieszczeniem ciała (np. mówienie, czytanie, oglądanie telewizji, słuchanie radia, używanie komputerów).	Zajęcia nie są wyczerpujące pod względem zapotrzebowania na energię, ale dotyczą większego zużycia energii niż w przypadku siedzącego trybu życia. Alternatywnie, mogą to być osoby mające siedzący charakter pracy, ale regularnie spędzają pewną ilość czasu na umiarkowanej do intensywnej aktywności fizycznej w sposób dowolny lub obowiązkowy.	Regularnie zaangażowanie się w bardzo intensywną fizycznie pracę lub spędzanie czasu wolnego w bardzo aktywny sposób przez kilka godzin.
Przykład: osoba pracująca jako pracownik biurowy, który tylko okazjonalnie wykonuje wysiłek fizyczny w trakcie lub poza godzinami pracy.	Przykład: osoba pracująca jako pracownik biurowy, która regularnie uprawia rekreacyjną aktywność fizyczną po pracy.	Przykład: osoba pracująca jako kurier, który do poruszania się w czasie pracy wykorzystuje rower.

Aktywność fizyczna pozwala na spalenie kalorii i utrzymanie prawidłowego bilansu energetycznego.

Wydatek energetyczny czynności trwającej 10 minut w kcal (wg Brownella i Waddena)			
Aktywność fizyczna	masa ciała – 60 kg	masa ciała – 80 kg	masa ciała – 110 kg
Wchodzenie po schodach	146	202	288
Rower (21 km/h)	89	124	178
Rower (9 km/h)	42	58	83
Pływanie	40	56	80
Taniec	35	48	69
Marsz (6 km/h)	52	72	102
Marsz (3 km/h)	29	40	58

Pięć powodów, dla których warto wybrać zdrowy styl życia: Zmniejszenie częstości zachorowania, dobra kondycja fizyczna, atrakcyjny wygląd, mózg lepiej pracuje, wyrobienie dobrych nawyków, które wpłyną na jakość i długość życia.

Układanie jadłospisu

Zasady z nauką obliczania zapotrzebowania kalorycznego. Dla utrzymania prawidłowej masy ciała konieczna jest znajomość zapotrzebowania kalorycznego oraz proporcji pokarmowych w diecie. Dla utrzymania prawidłowej masy ciała konieczna jest znajomość zapotrzebowania kalorycznego oraz proporcji pokarmowych w diecie.

Aby poznać swoje BMI należy masę ciała podzielić przez swoją wysokość do kwadratu, czyli $BMI = \text{masa ciała [kg]} / \text{wysokość}^2 \text{ [m}^2\text{]}$. Gdy masa ciała jest prawidłowa, wartość BMI

Dla utrzymania prawidłowej masy ciała (czyli nieredukowanie ani nieprzybieranie) wymagana jest następująca proporcja:

- 20–30 % białka (Białka to najważniejszy budulec w naszym ciele. Wchodzą min. w skład błon komórkowych oraz są podstawowym elementem tkanki mięśniowej. Bogatymi źródłami białek pełnowartościowych są głównie produkty pochodzenia zwierzęcego – chude mięso, wołowina, drób oraz jaja kurze).
- 50–65 % węglowodanów (Węglowodany są najważniejszym i najszybszym źródłem energii dla organizmu, a w szczególności dla mięśni, które je w pewnej ilości magazynują. Glukoza jest za to podstawowym oraz jedynym źródłem energetycznym dla naszego mózgu i neuronów, które biorą udział w przekazywaniu informacji i odpowiednim funkcjonowaniu układu nerwowego. Systematycznie dostarczane węglowodany pozwalają oszczędzać tkankę mięśniową oraz tłuszcze podczas wysiłku fizycznego. Z 1 g węglowodanów organizm uzyskuje 4 kcal i jednocześnie zużywa najmniej energii podczas trawienia w porównaniu do białek i tłuszczów).
- 15–25 % tłuszczów (Tłuszcze w organizmie magazynowane są w adipocytach pod postacią tkanki tłuszczowej. Tłuszcze są także bardzo ważnym elementem procesu przyswajania witamin, bowiem witaminy A, D, E i K rozpuszczają się wyłącznie w nich. Spożywanie tłuszczów dostarcza znacznie więcej energii, 1 g to 9 kcal, ponieważ są długo trawione i podczas tego procesu wydziela się duża ilość ciepła. Tłuszcze są sycące, dlatego po ich spożyciu na długo zaspokajamy głód. Należy jednak pamiętać, że ich nadmiar prowadzi do nadmiernej senności, ociężałości, a nawet utraty dobrego nastroju i w głównej mierze do otyłości. Sądzi się, że nadmiar tłuszczów może mieć również działanie depresyjne.

Rozkład energii na poszczególne posiłki jest zależny od ich ilości. Im więcej posiłków tym stonkowo mniej kaloryczne poszczególne posiłki. Jednak bez względu na liczbę posiłków ogólna zasada jest zawsze ta sama – wszystko to, co spożywamy przed obiadem (najczęściej jest to I i II śniadanie) powinno dostarczać więcej lub tyle samo kalorii, co sam obiad. Natomiast suma wartości energetycznych wszystkich posiłków spożywanych po obiedzie (zwykle są to podwieczorek i kolacja) powinna być mniejsza niż sam obiad. Przykładowo przy zaplanowanych 5 posiłkach rozkład energii powinien wyglądać następująco:

- I śniadanie – 25-30% energii
- II śniadanie – 5-10% energii Obiad – 30-35% energii
- Podwieczorek – 5-10% energii
- Kolacja – 15-20% energii

10 zasad układania jadłospisu:

- Minimum 5 porcji produktów zbożowych, spośród których należy wybierać artykuły z tzw. grubego przemiału.
- Powinien zawierać pieczywo pełnoziarniste (ciemnego), ryż pełnoziarnisty niełuskany (brązowy), makaron pełnoziarnisty oraz kaszę gryczaną i jęczmienną. Produkty te powinny być składnikiem;
- Większości posiłków. Produkty zbożowe są przede wszystkim głównym źródłem energii dla organizmu, są bogate w błonnik regulujący pracę jelit oraz wiele składników mineralnych i witamin.
- 3-5 porcji różnorodnych warzyw min. warzywa zielone: brokuły, szpinak czy warzywa pomarańczowe: np. marchew, dynia. Warzywa dostarczają składników mineralnych i witamin oraz flawonoidów, a ponadto są źródłem błonnika.
- 2-4 porcji dziennie owoców – świeżych, mrożonych, suszonych oraz soki Owoce zawierają dużo składników mineralnych i witamin oraz flawonoidów, są źródłem błonnika.
- 2-4 porcje produktów mlecznych (mleko i jego przetwory: mleko, jogurt, kefir, maślanka, chude sery). Największe zapotrzebowanie na produkty z tej grupy ma młodzież, kobiety w okresie ciąży i karmienia oraz osoby starsze. Spośród produktów mlecznych należy wybierać niskotłuszczowe.
- 1-2 porcje produktów mięsnych, ryb, nasiona roślin strączkowych, które są źródłem białka. Mięso czerwone jest głównym źródłem żelaza i witaminy B12, jego spożycie, więc pomaga w zapobieganiu powstawania niedokrwistości. Tłuste gatunki mięsa czerwonego powinny być zastępowane mięsem białym (drób i ryby). Mięso powinno być gotowane lub pieczone. Ryby morskie np.: makrela, śledź, sardynka należy spożywać co najmniej dwa razy w tygodniu ze względu na zawartość w nich korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3.
- Zalecane jest, aby większość tłuszczu w diecie pochodziła z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych. Konieczne jest ograniczanie tłuszczów stałych zwierzęcych, jak masło i smalec. Tłuszcze powinny być dodatkiem do potraw a nie ich podstawą. Zalecane są oleje roślinne, oliwa z oliwek i miękkie margaryny – najlepiej o obniżonej zawartości tłuszczu.
- Słodycze mocno ograniczamy - cukier nie dostarcza żadnych witamin i składników mineralnych, a jego nadmiar prowadzi do odkładania tkanki tłuszczowej. Cukier i słodycze sprzyjają powstania próchnicy.
- Zalecane jest ograniczanie spożycia soli kuchennej, czyli chlorku sodowego (NaCl) do 5 g dziennie. Sól w potrawach należy zastępować aromatycznymi ziołami, jak majeranek, bazylią, oregano, czosnek, tymianek itp.
- Należy unikać spożywania alkoholu. U osób pijących alkohol obserwuje się częstszą zapadal-

ność na niektóre choroby, min. marskość wątroby, nowotwory, zapalenie trzustki. Alkohol podnosi ciśnienie krwi.

- Należy dbać o urozmaicenie diety w produkty z różnych grup. Każda grupa produktów spożywczych jest źródłem innych, cennych dla zdrowia składników odżywczych i składników mineralnych. Ze względu na różnorodność dzieli się je na trzy grupy.
- Warzywa i owoce stanowiące dobre źródło witaminy C – papryka, wszystkie rodzaje kapusty (biała, włoska, czerwona), brukselka, kalafior, kalarepa i pomidory, porzeczki (czarne, czerwone, białe), truskawki, maliny, poziomki, agrest i czarne jagody oraz owoce cytrusowe (pomarańcze, cytryny i grejpfruty).
- Warzywa i owoce będące dobrym źródłem karotenu, czyli prowitaminy A – jarmuż, marchew, kapusta pekińska, koper, fasolka szparagowa, sałata, brokuły, szczaw, szpinak, dynia, cykorja, pomidory, morele, melony i papaja;
- Inne warzywa i owoce – takie, jak buraki, cebula, ogórki, pietruszka, por, rzodkiewka, kukurydza, winogrona, gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie i wiele innych, które chociaż zawierają niewielkie ilości witaminy C i karotenu, to są cennym źródłem składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.
- Wszystkie warzywa i owoce mają silne właściwości zasadowotwórcze.
- Suche nasiona roślin strączkowych i orzechy, zaliczamy tu: groch, fasolę, bób, soję i soczewicę, które stanowią dobre źródło białka, błonnika pokarmowego, węglowodanów, witamin z grupy B (szczególnie tiaminy i niacyny) oraz składników mineralnych, jak żelazo, miedź, magnez, potas i siarka. Orzechy są bogate w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe są również orzechy (włoskie, laskowe, pistacjowe, ziemne), które są także dobrym źródłem błonnika pokarmowego, składników mineralnych (zwłaszcza magnezu) oraz witamin. Trzeba jednak pamiętać, że są to produkty wysokokaloryczne. Nasiona roślin strączkowych i orzechy to produkty, które mają działanie zasadowotwórcze.
- Tłuszcze: tłuszcze pochodzenia zwierzęcego (masło, smalec, słonina i łój) i tłuszcze pochodzenia roślinnego (oleje i margaryny). Masło zawiera od 73 do 84% łatwo strawnego tłuszczu, składającego się głównie z kwasów nasyconych, jest źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, zwłaszcza witaminy A i D, oraz cholesterolu. Do produktów tej grupy należy też śmietana, która, podobnie jak masło, dostarcza głównie tłuszczu, a dodatkowo zawiera pewne ilości witaminy A, białka i składników mineralnych. Smalec i słonina są jedynie źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Tłuszcze roślinne zawierają natomiast wielonienasycone niezbędne kwasy tłuszczowe, których ilość zależy od rośliny, z której olej jest pozyskiwany. Należy spożywać odpowiednią ilość płynów, woda mineralna niegazowana 2l dziennie. W układaniu posiłków i jadłospisu stosujemy zbilansowaną dietę, zgodnie z piramidą zdrowego żywienia, dietą DASH, gdzie 20-35% dobowego zapotrzebowania energetycznego pokrywają tłuszcze. 55-75% powinny stanowić węglowodany z czego tylko 10% cukry proste. Białko zwierzęce i roślinne powinno pokrywać 10-15% energetyczności diety.
- Dodatkowe zalecenia dla dzieci oraz dzieci otyłych rodziców, które jeszcze mają prawidłową wagę: Matka powinna karmić piersią dziecko do ukończenia 6 miesiąca życia, umożliwia to kształtowanie zdolności rozpoznawania odczucia sytości i głodu. Między 6 a 11 miesiącem życia nauka spożywania posiłków przy stole, bez włączonego telewizora. Dzieci powyżej 12 miesiąca życia powinny spożywać urozmaicone posiłki, w ciszy spokoju i przy stole. U nastolatków należy zwrócić uwagę na jedzenie pod wpływem emocji, objadanie się i prowokowanie wymiotów, jedzenie w nocy.
- Zalecane jest spożywanie 3-5 posiłków dziennie w określonych porach.
- Zalecane jest codzienne spożywanie warzyw i owoców w postaci nieprzetworzonej
- Zawartość cholesterolu w diecie nie powinna przekraczać 300mg/dobę.

- U dzieci w wieku 2-3 lat tłuszcze powinny dostarczać 30-35% całkowitej ilości energii, u dzieci w wieku 4-18 lat – 25-30% z czego tłuszcze pochodzenia zwierzęcego nie powinny przekraczać 10%. Należy zwrócić uwagę na kwasy omega 3 i 6. Obok spożywania olejów zalecane jest spożywanie ryb.
- Rekomendowane jest ograniczenie spożywania słodyczy do, słodzonych produktów do 1-2 porcji tygodniowo oraz niedosładzanie potraw.
- Zalecane jest spożywanie 14 gram błonnika na każde 1000 kcal, pochodzącego z produktów zbożowych pełnoziarnistych i warzyw strączkowych, warzyw i owoców.
- Zalecana aktywność fizyczna to umiarkowany wysiłek fizyczny 60 minut dziennie. Zalecany jest szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie i ćwiczenia w wodzie.
- Ograniczenie do 2 godzin dziennie dostępu do urządzeń multimedialnych i telewizji.
- Zalecane jest kontrolowanie spożywanych posiłków w szkole, zapewnienie dziecku dostępu do szkolnej stołówki.
- U dzieci z rozpoznaną nadwagą należy wdrożyć działania, których celem jest utrzymanie stałej masy ciała, w miarę zwiększania się wzrostu u młodszych dzieci, oraz ułatwienie powolnej redukcji masy ciała u nastolatków (ok. 0,5 kg/miesiąc). W pierwszym okresie leczenia należy zastosować dietę o obniżonej energetyczności, która musi być normo-białkowa i prawidłowo zbilansowana. Po uzyskaniu redukcji masy ciała należy zalecać dietę normo energetyczną, odpowiednią do wieku. Leczenie farmakologiczne można rozważyć u patologicznie otyłych nastolatków (powyżej 16. r.ż.) (orlistat).

REALIZATORZY PROGRAMU:

Pielęgniarka, pielęgniarka środowiskowo – rodzinna.

CZAS TRWANIA PROGRAMU:

Dwie wizyty profilaktyczne w odstępie 6 miesięcy.

MIEJSCE REALIZACJI PROGRAMU:

- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Dambonia 171, 45-315 Opole;
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Nyska 1, 48-200 Prudnik;
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Bracka 1, 48-300 Nysa;
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Zwycięstwa 60, 48-250 Raclawice Śląskie;
- Przychodnia Optima Medycyna SA Dytmarów 2a, 48-231 Lubrza.

HARMONOGRAM REALIZACJI PROGRAMU W OPTIMA MEDYCYNIA SA:

- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Dambonia 171, 45-315 Opole: każdy czwartek miesiąca 11.00 – 14.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Nyska 1, 48-200 Prudnik: każdy czwartek miesiąca w godzinach 10.00 – 13.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Bracka 1, 48-300 Nysa: każdy czwartek miesiąca w godzinach 11.00 – 14.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA ul. Zwycięstwa 60, 48-250 Raclawice Śląskie: każdy piątek miesiąca w godzinach 8.00 – 11.00.
- Przychodnia Optima Medycyna SA Dytmarów 2a, 48-231 Lubrza: każdy piątek miesiąca w godzinach 11.00 – 14.00.