

Zastosowanie i cel diety

- dieta ma zastosowanie przy redukcji masy ciała u osób z otyłością i nadwagą
- celem diety jest redukcja masy ciała (poprzez stopniowe ograniczenie energii), zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymanie dobrego samopoczucia oraz ograniczenie uczucia głodu.

Charakterystyka diety

Dieta powinna być ubogoenergetyczna, a równocześnie zrównoważona pod względem zawartości składników odżywczych. Dla osób otyłych źródłem energii, obok pożywienia, ma być nagromadzona w organizmie tkanka tłuszczowa.

Wartość diety ubogoenergetycznej waha się w granicach 1000-1500 kcal, nie powinna być niższa od 1000 kcal/dzień. Aby zredukować 1 kg masy ciała w ciągu tygodnia, trzeba zmniejszyć podaż kalorii o 1000 dziennie.

W diecie największym ograniczeniom podlegają tłuszcze. W ramach dozwolonej ilości zaleca się oleje roślinne oraz margaryny kubkowe wzbogacone w witaminy.

Tłuszcze zwierzęce znajdujące się w mleku, jajach, mięsie, drobiu, wędlinach oraz masło i śmietankę powinno się ograniczać, gdyż tłuszcze te są tylko nośnikiem kalorii, ich nadmiar w diecie prowadzi do otyłości, podnosi stężenie cholesterolu we krwi.

Węglowodany w postaci skrobi, są głównym składnikiem energetycznym pożywienia. Wskazane jest pieczywo razowe (bez dodatku karmelu, miodu), chrupkie, kasza gryczana, otręby. Pieczywo jasne, makarony, pozostałe kasze oraz ziemniaki podaje się w ograniczonych ilościach. Produkty zbożowe z grubego przemiału zawierają mniej kalorii niż pieczywo jasne. Są też źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B i soli mineralnych. Błonnik pokarmowy odgrywa znaczącą rolę w redukcji masy ciała - zwiększa objętość pożywienia, daje uczucie sytości.

Ograniczyć, a nawet wyłączyć z diety należy produkty zawierające cukry łatwo przyswajalne: cukier, miód, dżemy, słodczyce, ciastka, desery. Nadmierna ilość cukru prowadzi do syntezy triglicerydów, które odkładają się w postaci tkanki tłuszczowej oraz w ścianach naczyń krwionośnych, przyczyniając się do rozwoju miażdżycy. Produkty te mają wysoki indeks glikemiczny – wpływają na zwiększenie stężenia insuliny wpływającej na odkładanie się tłuszczu w organizmie.

Białko zwierzęce o wysokiej wartości biologicznej powinno znajdować się w trzech głównych posiłkach. Źródłem tego składnika są produkty zwierzęce, chude: mleko, mięso, ryby, drób, sery twarogowe, w ograniczonej ilości jaja, wędliny (głównie drobiowe). Mięsa czerwone należy spożywać tylko kilka razy w miesiącu.

W diecie tej powinno być więcej surówek, sałatek, warzyw gotowanych. Warzyw i owoców zaleca się około 750 g/dobę. Produkty te oprócz błonnika pokarmowego, dostarczają cenne witaminy rozpuszczalne w wodzie (z grupy C i B), flawonoidy oraz makro- i mikroelementy. Stanowią one bardzo ważny składnik pożywienia, zwłaszcza warzywa mniej kaloryczne, do których zalicza się pomidory, ogórki, sałatę, szpinak, rzodkiewkę, kapustę kiszoną, szczypiorek, szparagi, cykorię, endywię, boćwinę, brokuły, kalafior, kabaczek, paprykę, kalarepę, szczaw, cebulę, grzyby świeże

Ograniczyć należy sól kuchenną do 5g/dobę oraz ostre przyprawy, które pobudzają łaknienie. Płynów zaleca się ok. 1,5 l dziennie. Zupy i sosy zawiesiste i zasmażane, wysoko kaloryczne powinno się z diety wykluczyć. W zamian za zupę można podać soki lub napoje z warzyw i owoców. Zaleca się od 4 do 5 małych posiłków spożywanych regularnie.

„Jedzenie na sucho” daje uczucie sytości - korzystnie jest popijać dopiero po posiłku. Nie należy dojadać między posiłkami.

Bardzo ważnym elementem w diecie ubogoenergetycznej jest dobór odpowiednich technik kulinarnych. Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze, w szybkowarach, w naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody, w kuchenkach mikrofalowych, w kombiwarze. Mogą też być duszone bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie, na ruszcie, rożnie, w garnkach kamionkowych.

Poleca się zupy czyste albo zamiast zup soki lub napoje z warzyw, owoców bez cukru.

Warzywa i owoce powinno się spożywać głównie w formie surówek. Część warzyw spożywamy w postaci gotowanej, nie należy ich jednak zagęszczać mąką, śmietaną czy żółtkiem. Można je podać bez dodatku lub z małą ilością surowego masła. Do potraw powinno się używać tylko mleka odtłuszczonego płynnego lub w proszku. Tłuszcz w ograniczonej ilości, postaci oleju, masła, miękkiej margaryny najkorzystniej jest dodać do potraw na surowo.

Przyprawy ostre nie są wskazane, natomiast zastosowanie mają te, które przyspieszają przemianę materii. Są to: kminek, kolendra, majeranek, ogórecznik, ruta, seler.

Najkorzystniej jest pić napoje niesłodzone. Desery spożywać w ograniczonej ilości z niewielkim dodatkiem słodzika.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I śniadanie	kawa z mlekiem (mleko 150 ml) chleb graham (70 g) z masłem(5g) wędlina chuda (30 g) sałatka z pomidorów, ogórka (100g)
II śniadanie	jogurt (150 g) owoce cytrusowe (100 g)
Obiad	sztuka mięsa (130 g) ziemniaki (200 g) włoszczyzna z wody (150 g) sałatka z porów i jabłka z zieleniną (150 g) jogurt naturalny (30 g)
Podwieczorek	owoce (100 g)
Kolacja	herbata z mlekiem (Mleko150 g) chleb razowy (70 g) z margaryną niskotłuszczową (10 g) ser twarogowy chudy (50 g) surówka z zieleniny z papryką (100 g)

TABELA PRODUKTÓW I POTRAW ZALECANYCH I PRZECIWWSKAZANYCH W DIECIE
UBOGOENERGETYCZNEJ

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	mleko z zawartością 1,5% tłuszczu i poniżej, chudy jogurt i kefir, koktajle mleczno-owocowe bez cukru, woda, herbata czarna, zielona, czerwona, ziołowa i owocowa, kawa zbożowa bez cukru, soki warzywne bez cukru, napoje „light”	słaba kawa naturalna bez cukru	wszystkie napoje słodzone cukrem, alkoholowe, kakao, płynna czekolada, mocna kawa, tłuste mleko, pepsi, coca-cola
Pieczyno	chleb graham, pełnoziarnisty, chrupki0	chleb pszenny, pszenno-żytni, rogalie, bagietki francuskie, tostowe	wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu, jajka na miękko lub jajecznica (2 jajka tygodniowo), pasty z miesa i warzyw, serek ziarnisty i homogenizowany	ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, serek topiony, margaryny miękkie,, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe, dżemy bez cukru, ryby mało tłuste – gotowane i wędzone	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „feta”, sery typu „fromage”, kiszka, miód, dżemy,
Zupy i sosy gorące	jarzynowe czyste (pomidorowa, grzybowa, barszcz czerwony), rosół, mleczne na chudym mleku	zupy podprawioane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, koperkowa, zupa z maślanką, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa sosy na wywarach wywarach warzyw: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, grzybowy, cytrynowy, owocowe bez cukru	tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, cukru sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
Dodatki do zup		ryż brązowy, grzanki, kasze, lane ciasto, makaron, ziemniaki, fasola, groch	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe,
Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń szczupak, mintaj, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki, potrawy z grilla, duszone bez tłuszczu	wołowina, konina, polędwica wieprzowa, młody karp, leszcz, karmazyn, tuńczyk	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb,
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z męsem	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.; placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, potrawy z dodatkiem cukru: knedle, naleśniki, racuchy

ZALECENIA DIETETYCZNE
DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Warzywa	wszystkie oprócz wymienionych w rubryce zalecane w umiarkowanej ilości	groch, fasola, groszek zielony, konserwowy, kukurydza	stare surówki, warzywa z dużą ilością majonezu, cukru
Ziemniaki		gotowane, puree, pieczone	smażone z tłuszczem, frytki, krążki, chipsy, placki ziemniaczane
Owoce	grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy	winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone	owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem
Desery	kompoty, kisiele, galaretki z niewielką ilością słodzika, leguminy, jabłka pieczone, sernik na zimno z niewielką ilością słodzika, desery mleczne, surówki owocowe		tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy, pączki
Przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, kminek, pietruszka zielona,	ocet winny, sól, pieprz ziółowy, jarzynka”, vegeta”, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, gałka muszkatołowa	ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, sól w większych ilościach

Opracował –Aleksandra Dolina – Dietetyk

Źródło: Helena Ciborowska, Anna Rudnicka DIETETYKA Żywnienie człowieka zdrowego i chorego.; PZWL, Warszawa 2007

Wydanie III uzupełnione