Co to jest?

Nadwaga i otyłość to wg WHO nieprawidłowe, nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w organizmie.
Nadwagę stwierdzamy, gdy wskaźnik masy ciała (BMI) mieści się w granicach 25–29,9 kg/m^2, a otyłość – gdy wynosi co najmniej 30 kg/m^2.
Innym wskaźnikiem diagnostycznym jest obwód talii. Otyłość rozpoznajemy w przypadku obwodu talii u kobiety ≥80 cm, a u mężczyzny ≥94 cm.

Przyczyny i objawy

Główną przyczyną nadwagi jest utrzymujący się przez dłuższy czas dodatni bilans energetyczny, tzn. stan, w którym dostarcza się więcej kalorii niż wydatkuje. Nadwaga postępuje, prowadząc do otyłości. Czasem wzrost masy ciała związany jest z niedoczynnością tarczycy, dlatego warto zrobić badania, aby ją wykluczyć lub potwierdzić i leczyć. Rzadko choroba ma podłoże genetyczne lub związana jest z przyjmowanymi lekami.

Nadmiar tkanki tłuszczowej nie jest wyłącznie problemem estetycznym. Otyłość prowadzi do licznych powikłań, m.in. cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia i niektórych nowotworów. Wysoka masa ciała obciąża również układ ruchu, co utrudnia poruszanie się i obniża jakość życia.

W celu uzyskania dodatkowych informacji prosimy o kontakt mailowy z Działem Medycznym Gilead Sciences Poland: #WRMedInfo@gilead.com.

PL-UNB-0357. Data przygotowania:03..2023

Bezpłatne konsultacje i jadłospisy

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

ncez.pzh.gov.pl/poradnia

- Indywidualne konsultacje online z dietetykiem, psychodietetykiem, specjalistą ds. aktywności fizycznej
- Konieczne wcześniejsze umówienie spotkania
- Otrzymujesz wskazówki żywieniowe

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

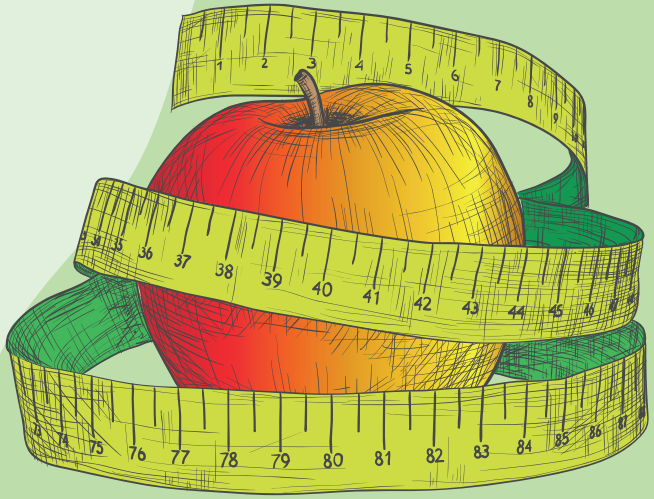
- Możliwość wygenerowania jadłospisu na podstawie danych, takich jak masa ciała, wzrost i rodzaj uprawianej aktywności fizycznej
- Konieczne wcześniejsze zarejestrowanie się na portalu

Ulotka edukacyjna zawiera podstawowe informacje o żywieniu w schorzeniach i zaburzeniach dietozależnych.
Opracowanie merytoryczne: dietetyk kliniczny Monika Stromkie-Złomaniec

Referencje:
Bąk-Sosnowska M, Białkowska M, Bogdański P i wsp.: Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na otyłość 2022. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości. Med Prakt, wyd. specj.; maj 2022: 1–87.

Prosto o odżywianiu

NADWAGA I OTYŁOŚĆ



$$BMI = \frac{masa\ (kg)}{wzrost\ (m^2)}$$

Gilead Sciences Poland Sp. z o.o.
ul. Postępu 17A, 02-676 Warszawa
tel. +48 22 262 87 02

GILEAD
Creating Possible

Rola odżywiania

Zmiana nawyków żywieniowych jest podstawą leczenia nadwagi i otyłości. Redukcja masy ciała wymaga umiarkowanego, lecz długotrwałego ujemnego bilansu energetycznego. Zmniejszenie dziennego spożycia o 500–600 kcal (w stosunku do zapotrzebowania) powinno prowadzić do utraty około 0,5 kg tygodniowo, co daje około 2 kg miesięcznie.

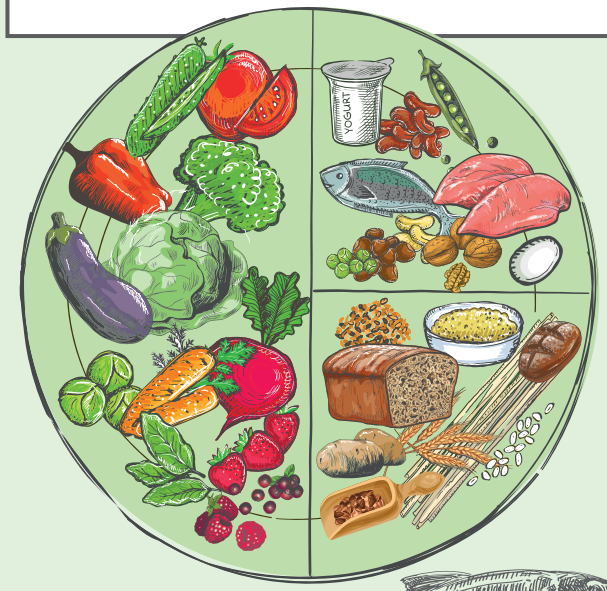
Co można jeść?

- Sezonowe warzywa i owoce
- Pełnoziarniste produkty zbożowe – kaszę gryczaną, pęczak, kaszę jęczmienną, jaglaną, owsiana, ryż pełnoziarnisty, makaron z mąki razowej lub durum ugotowany na półtwardo (*al dente*)
- Ziemniaki i bataty
- Chude i tłuste ryby
- Mięso drobiowe bez skóry
- Niesłodzony nabiał – jogurt, kefir, maślankę (bez dodatków), twaróg chudy i półtłusty, ser mozzarella, w mniejszej ilości ser typu feta
- Nasiona roślin strączkowych (soczewicę, ciecierzycę, fasolę, groch), tofu i pasty z nich przygotowane
- Jajka
- Grzyby – pieczarki, boczniaki, kurki
- Orzechy i nasiona – orzechy włoskie, laskowe, nerkowce, pestki dyni, słonecznika (niesolone)
- Oleje roślinne – olej rzepakowy, lniany, oliwę z oliwek *extra virgin*

Proporcje składników na talerzu

Przyjrzyj się, ile miejsca na talerzu powinny zajmować poszczególne składniki posiłku.

Duży udział warzyw w diecie pomaga obniżyć kaloryczność posiłków, jednocześnie zapewniając ich sytość.



Nawodnienie

Pij około 2 l płynów (np. wodę, herbatę czarną, białą, zieloną, owocową i napary ziołowe).

Wszystkie płyny powinny być bez dodatku cukru. Zdrowszym zamiennikiem jest stewia, ksylitol lub erytrytol (stosowane z umiarem!)

Czego unikać?

- Tłustych mięs i wyrobów mięsnych (wędlin, kiełbas, kabanosów, parówek itp.)
- Pełnotłustego lub smakowego nabiału
- Majonezu (i sosów na jego bazie)
- Jasnego, pszennego chleba i bułek
- Słonych przekąsek (chipsów, paluszków, krakersów, solonych orzeszków itp.)
- Słodkich przekąsek (czekolady, landrynek, batonów, żelków, drożdżówek itp.)
- Napojów słodzonych
- Alkoholu

Czym to zastąpić?

- Wybieraj mięsa chude (indyk, kurczak), bez skóry. Raz na 1–2 tygodnie możesz zjeść mięso czerwone (polędwica, schab)
- Tłusty nabiał wymień na mleko 2%, jogurt naturalny 2–3%, twaróg półtłusty, kefir, maślankę. Zupę możesz zabielić śmietaną 9–12%.
- Majonez zastąp dobrej jakości musztardą, ketchupem, tartym chrzanem lub ajvarem
- Wybieraj pieczywo pełnoziarniste (np. razowe żytnie na zakwasie lub drożdżach)
- Słone przekąski zastąp chipsami warzywnymi (np. z marchewki/buraka/cieciorki)
- Okazjonalnie możesz zjeść domowe wypieki lub gorzką czekoladę (co najmniej 60% kakao)