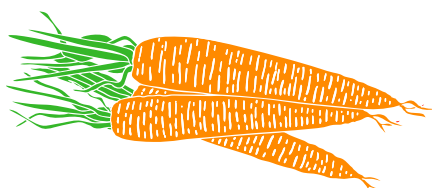


ZDROWY STYL ŻYCIA PROFILAKTYKA NADWAGI I OTYŁOŚCI

CZY WIESZ ŻE OTYŁOŚĆ ...

... jest chorobą, która zwiększa ryzyko m.in. miażdżycy naczyń krwionośnych, chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 i nowotworów, w tym gruczolakoraka przełyku, raka nerki, jelita grubego i otyłości, trzustki, pęcherzyka żółciowego oraz błony śluzowej macicy i piersi u kobiet po menopauzie? Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że około 7-41% nowotworów jest spowodowanych nadwagą i otyłością.



Otyłość wpisano pod kodem **E66** na Międzynarodową Listę Chorób i Problemów Zdrowotnych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

OTYŁOŚĆ – SPRAWDŹ CZY JUŻ CIĘ DOTYCZY!

Najczęściej otyłość rozpoznawana jest na podstawie wskaźników antropometrycznych. Najpowszechniej stosowany jest tzw. BMI (Wskaźnik masy ciała), który obliczamy ze wzoru:

BMI = masa ciała [w kilogramach] : wzrost [w metrach do kwadratu]

Przykład: 65 kg masy ciała i 1,70 m wzrostu
 $BMI = 65 : (1,70 \times 1,70) = 22,4$.

Pełna klasyfikacja BMI:

- mniejsze niż 18,5 - niedowaga
- między 18,5 a 24,9 - waga prawidłowa
 - 25 – 29,9 – nadwaga
 - 30,0 - 34,9 - otyłość I stopnia
 - 35,0 - 39,9 - otyłość II stopnia
- powyżej 40 - otyłość III stopnia - olbrzymia
- powyżej 50 - otyłość skrajnie olbrzymia

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ

Głównym sposobem zapobiegania nadwadze i otyłości, jak i chorób towarzyszących jest zmiana stylu życia. Badania kliniczne dowodzą, że redukcja masy ciała o 10% u osób z otyłością powoduje znaczną poprawę zaburzeń metabolicznych.

Zdrowy styl życia polega na:

- Prawidłowym żywieniu dostosowanym indywidualnie do potrzeb,
- Regularnej aktywności fizycznej,
- Umiarze w spożyciu alkoholu,
- Niepaleniu papierosów.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność ruchowa (w domu, rekreacyjna, sportowa) powoduje nie tylko zmniejszenie tkanki tłuszczowej, ale też zwiększa wytrzymałość mięśni i poprawia krążenie. W profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji nadwagi i otyłości stosuje się aktywności fizyczne dostosowane do wagi, stanu zdrowia, kondycji pacjenta.

Nie daj się nabrać na „cudowne środki odchudzające”.

Hasła reklamowe, np. „Schudniesz 30 kg w miesiąc” bardzo kuszą, ale nie są prawdziwe. Za tego typu reklamami (w prasie, internecie) kryją się produkty działające neutralnie, albo tak jak inne środki wspomagające odchudzanie. Jeśli chcesz z nich skorzystać – skonsultuj to z lekarzem i kup je w aptece (stacjonarnej lub internetowej). Pamiętaj, że produkty te mogą wpłynąć na redukcję wagi, ale nie leczą z otyłości! Uważaj na „środki odchudzające” sprzedawane nielegalnie! Są groźne dla zdrowia i życia!



DEKALOG ZDROWEGO ŻYWIENIA PRZYSTOSOWANY DO PACJETA Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ (WG. IŻŻ)

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów. Pij wystarczającą ilość wody.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywny ruchowo, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.
3. Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem kalorii.
4. Spożywaj codziennie chude mleko. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo serem.
5. Mięso spożywaj z umiarem, zastępując je rybami i nasionami roślin strączkowych.
6. Spożywaj codziennie owoce i warzywa.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, a w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
8. Zrezygnuj ze spożywania cukru i słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli
10. Nie pij alkoholu.



ZALECANY WYBÓR PRODUKTÓW Z POSZCZEGÓLNYCH GRUP Z PIRAMIDY ZDROWEGO ŻYWIENIA

PRODUKTY ZBOŻOWE

Pieczycie razowe i jasne, pieczywo typu graham, kasza jęczmienna, kasza gryczana, ryż nieoczyszczony, płatki owsiane, muesli (bez cukru, czekolady), makarony razowe

WARZYWA

Wszystkie warzywa świeże i mrożone: na surowo, gotowane, bez dodatków majonezu czy innych wysokokalorycznych sosów. ę treści

OWOCE

Świeże i mrożone bez dodatku cukru ani białej śmietany, konserwowe niesłodzone. Owoce spożywamy rzadziej niż warzywa ze względu na większą zawartość cukrów.

PRODUKTY MLECZNE

Mleko słodkie i zsiadłe (0,5%-2%), jogurty odtłuszczone (najlepiej naturalne bez cukru), kefir, maślanka, białe sery, sery chude, sery homogenizowane.

MIĘSO, RYBY, JAJA

Jaja przygotowane bez tłuszczu. Mięsa chude: kurczak, indyk (bez skóry), wołowina, cielęcina, zając, królik. Chude ryby: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz. Ryby tłuste- 2 x w tygodniu.

NAPOJE

Herbata, kawa, kawa zbożowa na chudym mleku, mleko chude, soki warzywne, herbatki owocowe, herbatki owocowe, wody mineralne, soki owocowe w umiarkowanych ilościach.

TŁUSZCZE:

Oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, słonecznikowy. Margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu.

PO  **RADNIA**
DIETETYCZNA

tel. 604-310-853

www.apdietetyka.pl

GABINET:

KORYTNICA 77/2

(nad zalewem Chańcza)

STASZÓW ul. Krakowska 49

I piętro gabinet 2

Oferta:

- redukcja nadwagi i otyłości,
- dietoterapia wybranych schorzeń,
- edukacja żywieniowa,
- diety dla pracujących za granicą.