

Jak realizować prawidłową dietę

Zalecenia dotyczące sposobu żywienia i stylu życia w profilaktyce otyłości i zespołu metabolicznego



Nie czekaj, aż Twoje BMI osiągnie wartość $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ – wartość uznawana jako granica dla otyłości. Już wartości $> 27 \text{ kg/m}^2$ wiążą się z dużym ryzykiem zespołu metabolicznego.

Prawidłowe nawyki żywieniowe realizuj wspólnie z całą rodziną.



Kupuj żywność tylko tę, która może być jedzona (nie kupuj żywności, której nie powinieneś jeść – jeśli będzie w lodówce, łatwo o odstępstwa od prawidłowych nawyków). Dobrze wybieraj żywność do zjedzenia, spośród tej, która jest w domu, dostosowując wybór do pory dnia, okoliczności i głodu.

Unikaj jedzenia w restauracjach i barach oraz „na wynos”. Może zawierać za dużo tłuszczu i soli.



Zadbaj o regularne spożywanie posiłków w odpowiedniej atmosferze. Staraj się nie podjadać i jeść bez pośpiechu.



Spożywaj warzywa – w każdym posiłku połowę talerza powinny stanowić warzywa; jedz różne rodzaje w postaci surówek i sałatek, warzyw gotowanych, duszonych z bardzo małą ilością tłuszczu z dodatkiem ziół lub jako sosy na bazie jogurtu/maślanki/kefiru; nie zamieniaj warzyw na owoce.

Jak realizować prawidłową dietę

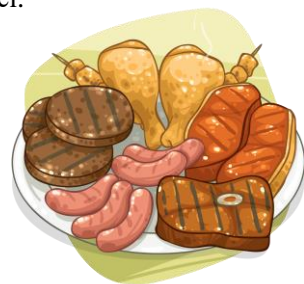
Zalecenia dotyczące sposobu żywienia i stylu życia w profilaktyce otyłości i zespołu metabolicznego

Unikaj cukru, słodczy i słodzonych napojów. Słodczy zastąp owocami np. z dodatkiem jogurtu naturalnego. Słodkie napoje zastąp rozcieńczonymi sokami owocowymi lub owocowo-warzywnymi.



Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe: razowe pieczywo, gruboziarniste kasze, płatki zbożowe. Dzięki temu zyskasz na dłużej uczucie sytości.

Zmniejsz spożycie czerwonego i przetworzonego mięsa (wędlin, konserw). Wybieraj ryby i chude gatunki mięs np. mięso drobiowe lub królicze (wybieraj produkty mięsne jak najmniej przetworzone; zamiast pasztetu mięsnego możesz wybrać pasztet roślinny z nasion roślin strączkowych z dużym dodatkiem ziół).



Wypijaj wodę i napoje w ilości 10-12 szklanek dziennie (pij małymi łykami), w tym uwzględnij słabe napary zielonej herbaty i napary ziołowe. Możesz pić 4-5 filiżanek kawy dziennie, bez dodatku cukru i jedzenia słodczy.

Śpij 7-8 godzin na dobę – ryzyko otyłości i zespołu metabolicznego może zwiększać zarówno zbyt długi, jak i zbyt krótki czas snu. Osoby, które śpią niewystarczającą ilość godzin spożywają posiłki o większej wartości energetycznej.



Zwiększ aktywność fizyczną, ogranicz czas spędzany w pozycji siedzącej. Jeśli nie możesz wykonywać wysiłków fizycznych o większej intensywności powinnaś/powinieneś chodzić przez co najmniej 1 godzinę dziennie.