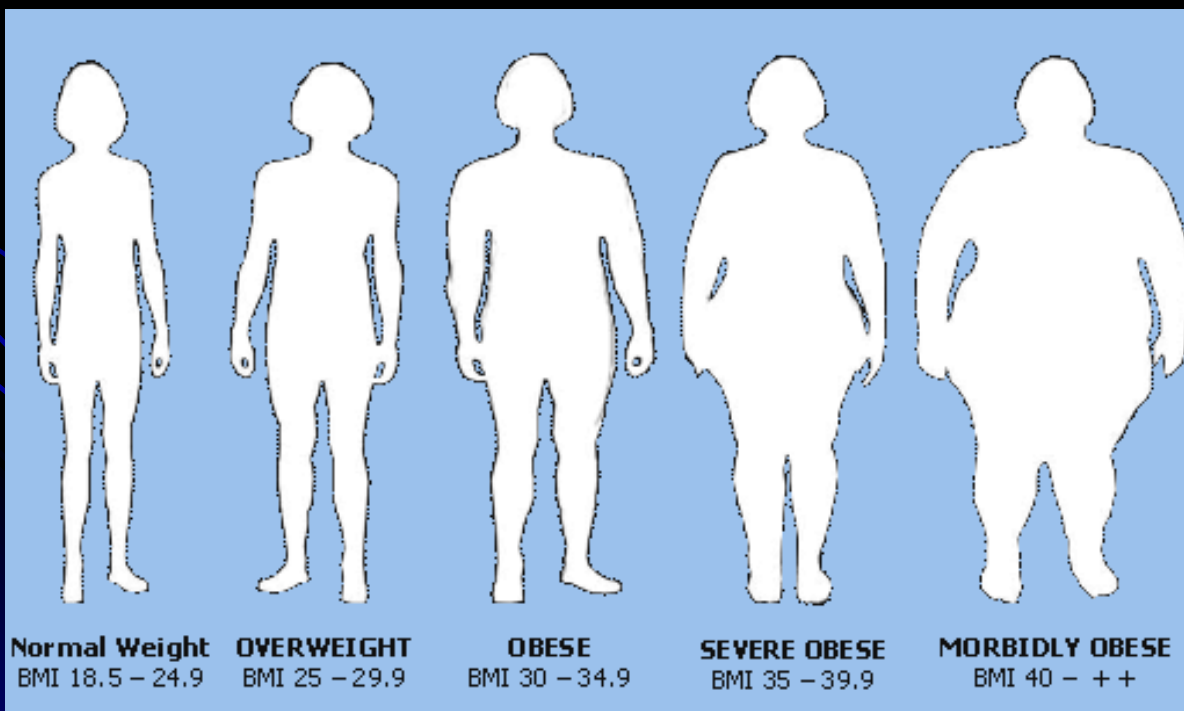


Lokalne produkty w profilaktyce otyłości

Prof. dr hab. n med. Danuta
Pawłowska



- **Otyłość** jest przewlekłą chorobą spowodowana nadmierną podażą energii zawartej w pokarmach w stosunku do zapotrzebowania organizmu, skutkiem czego jest magazynowanie nadmiaru w postaci tkanki tłuszczowej.



Główne zasady profilaktyki otyłości

- **Zerowy bilans energetyczny – ilość spożytej energii = ilość energii wydatkowanej przez ustrój**
- **Zbilansowana dieta zgodna z zapotrzebowaniem według wieku, płci i aktywności fizycznej osobnika**
- **Aktywność fizyczna**

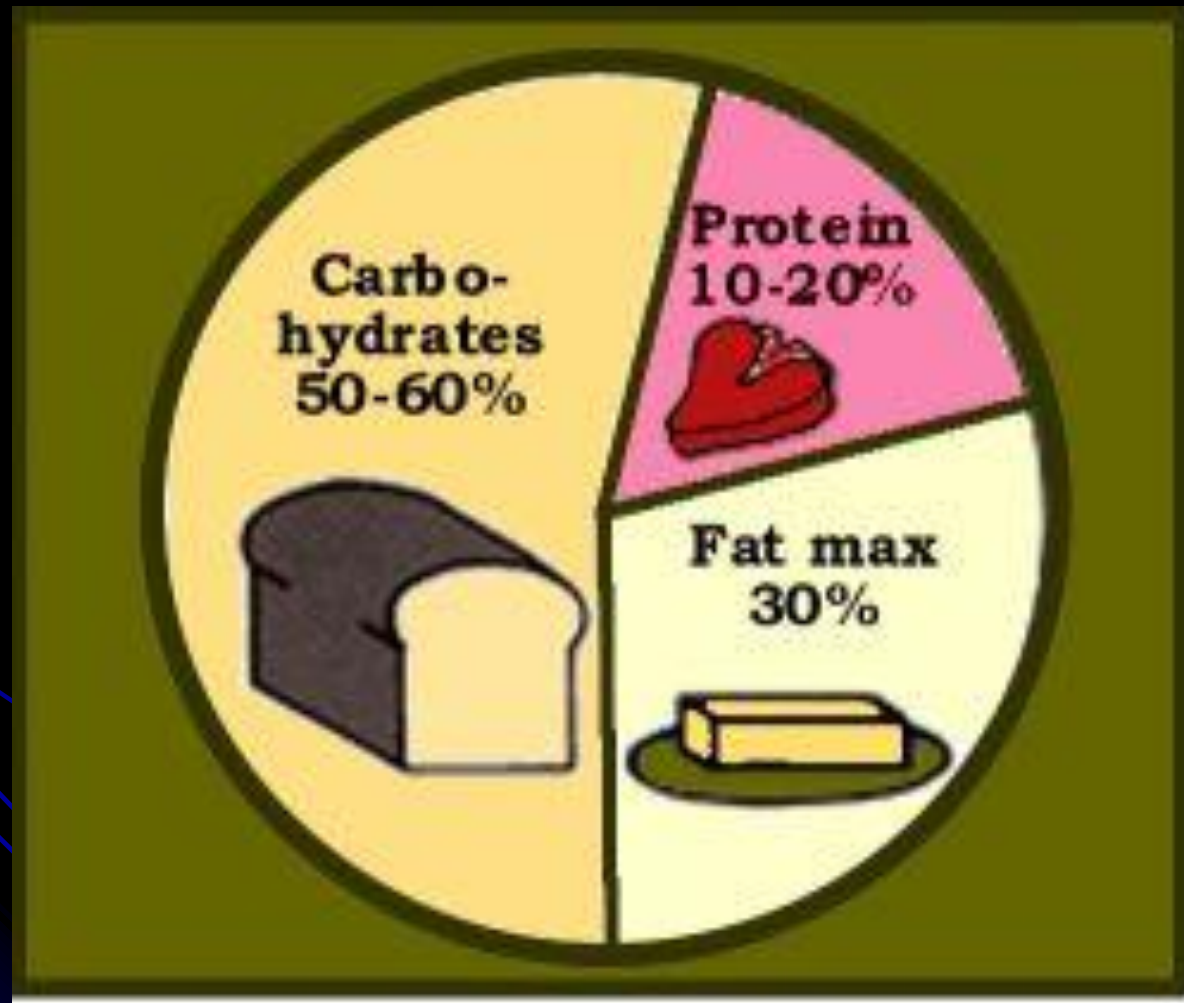
Należna masa ciała

- **Najprostszy wzór – wzrost w centymetrach minus 100 = masa ciała w kilogramach ($W \text{ cm} - 100 = M \text{ kg}$, np. $167 \text{ cm} - 100 = 67 \text{ kg}$)**
- **Kobiety – 45 kg dla pierwszych 150 cm wzrostu + 2,5 kg dla każdego dodatkowych 2,5 cm**
- **Mężczyźni – 48 kg dla pierwszych 150 cm wzrostu i 2,5 kg dla każdego dodatkowych 2,5 cm**

Zapotrzebowanie energetyczne

- Energia na funkcje podstawowe –
należna masa ciała x 20
- Energia na dodatkową aktywność
fizyczną
 - **Siedzący tryb życia** – energia podstawowa
+ należna masa ciała x 6
 - **Umiarkowana aktywność** – energia
podstawowa + należna masa ciała x 10
 - **Intensywna aktywność** – energia
podstawowa + należna masa ciała x 20

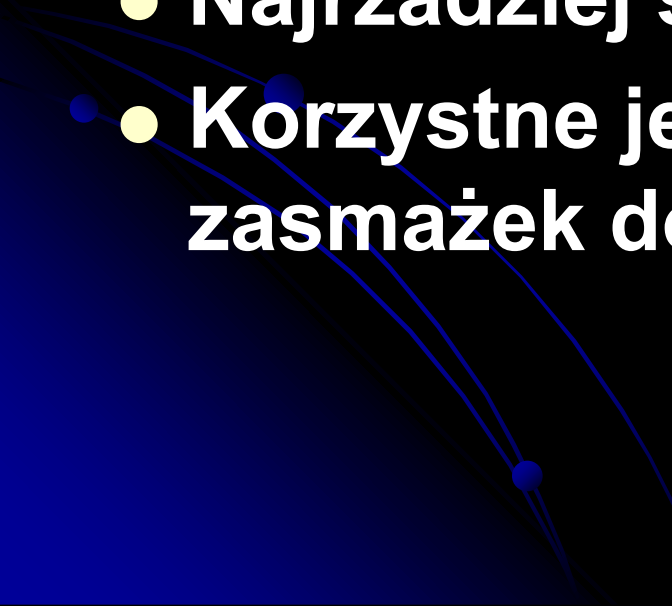
Prawidłowa dieta zbilansowana



Sposób żywienia

- Co najmniej 3 posiłki dziennie, zaczynając dzień od śniadania
- Przerwy między posiłkami nie dłuższe niż 4-5 godziny
- Ostatni posiłek spożyty najpóźniej 2 godziny przed snem
- Posiłki spożywać spokojnie bez pośpiechu
- Odchodzić od stołu z lekkim poczuciem niedosytu

Przyrządzanie potraw

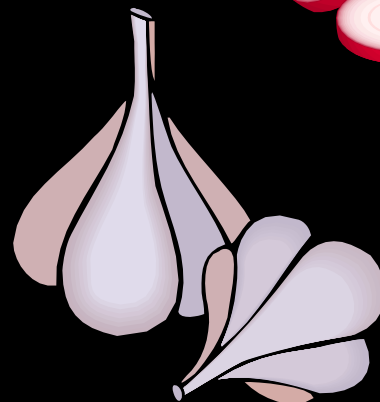
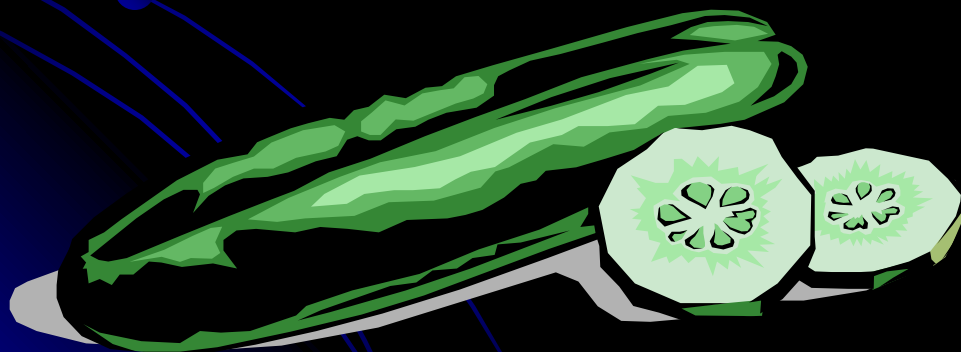
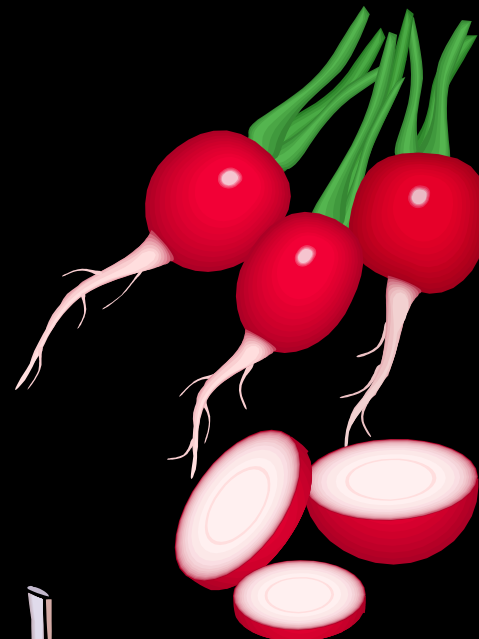
- Zalecane gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie, duszenie, grillowanie, pieczenie na rożnie
 - Najrzadziej stosować smażenie
 - Korzystne jest unikanie śmietany, zasmażek do przyprawiania zup
- 

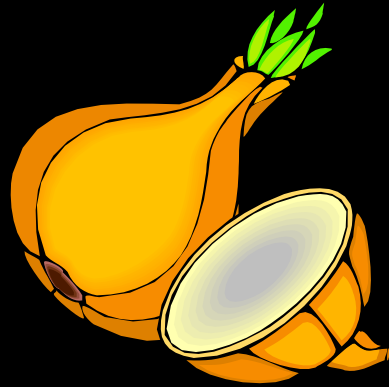
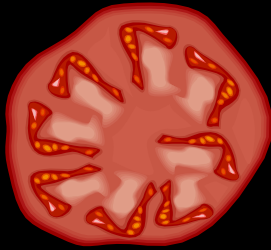
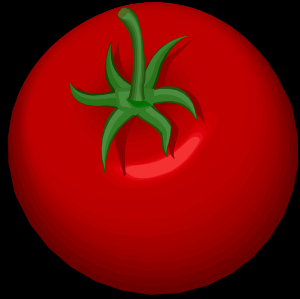
Wybór produktów

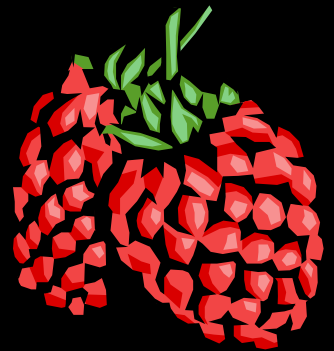
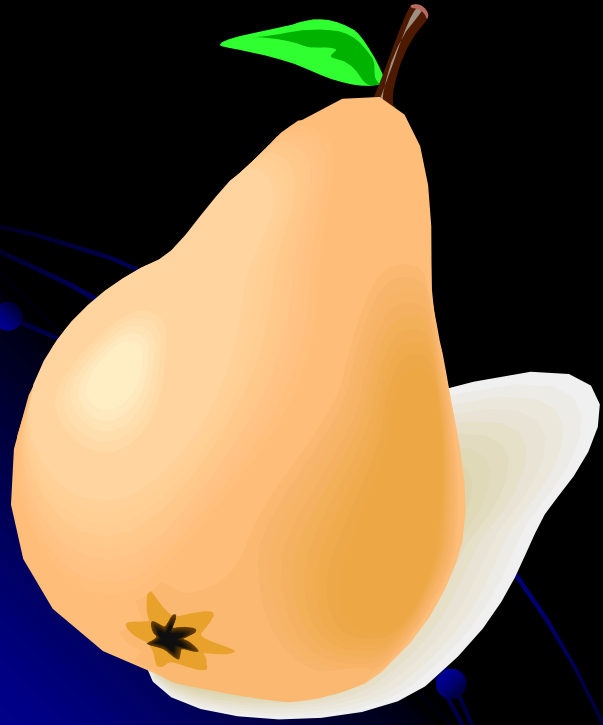
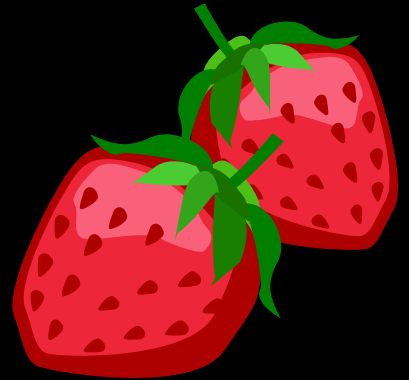
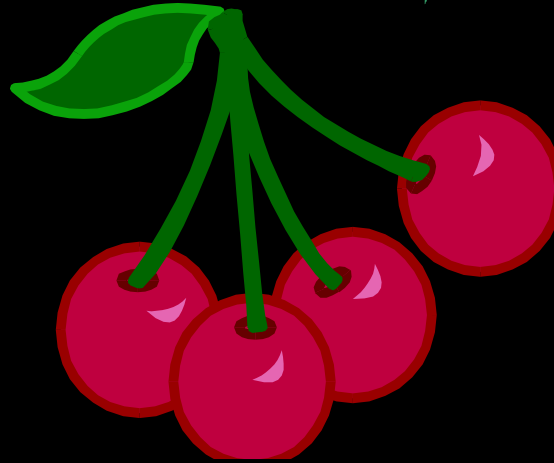
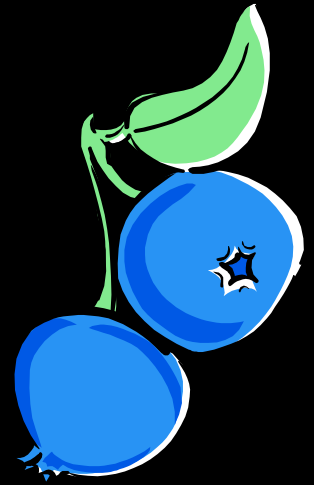
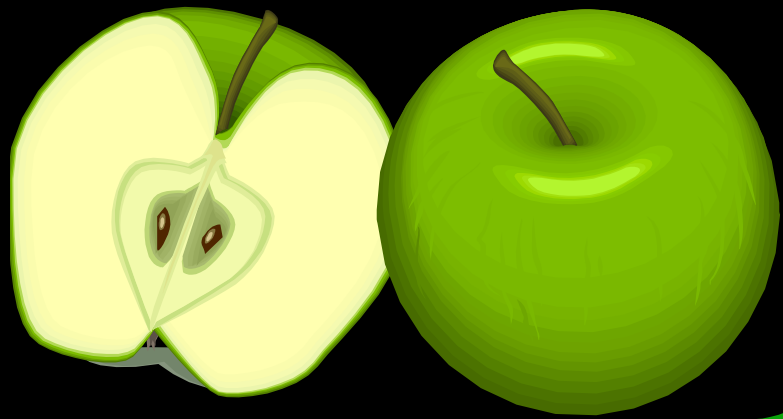
- Dieta różnorodna
- Produkty zbożowe spożywać codziennie, wybierając produkty gruboziarniste



- **Warzywa i owoce spożywać kilka razy dziennie, sięgając częściej po warzywa**





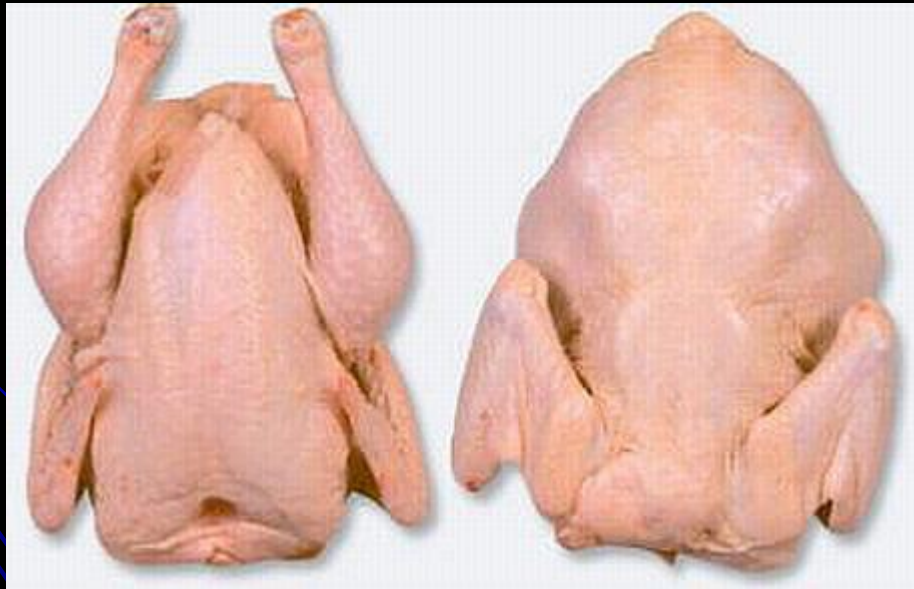


- Mleko i produkty mleczne spożywać codziennie, wybierając produkty o mniejszej zawartości tłuszczu





- **Mięso spożywać 3-4 razy w tygodniu, wybierając gatunki o najmniejszej zawartości tłuszczu. W pozostałe dni tygodnia spożywać ryby i dania z roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica)**





- **Ograniczyć spożycie tłuszczu zwierzęcego, zastępując go olejami roślinnymi**



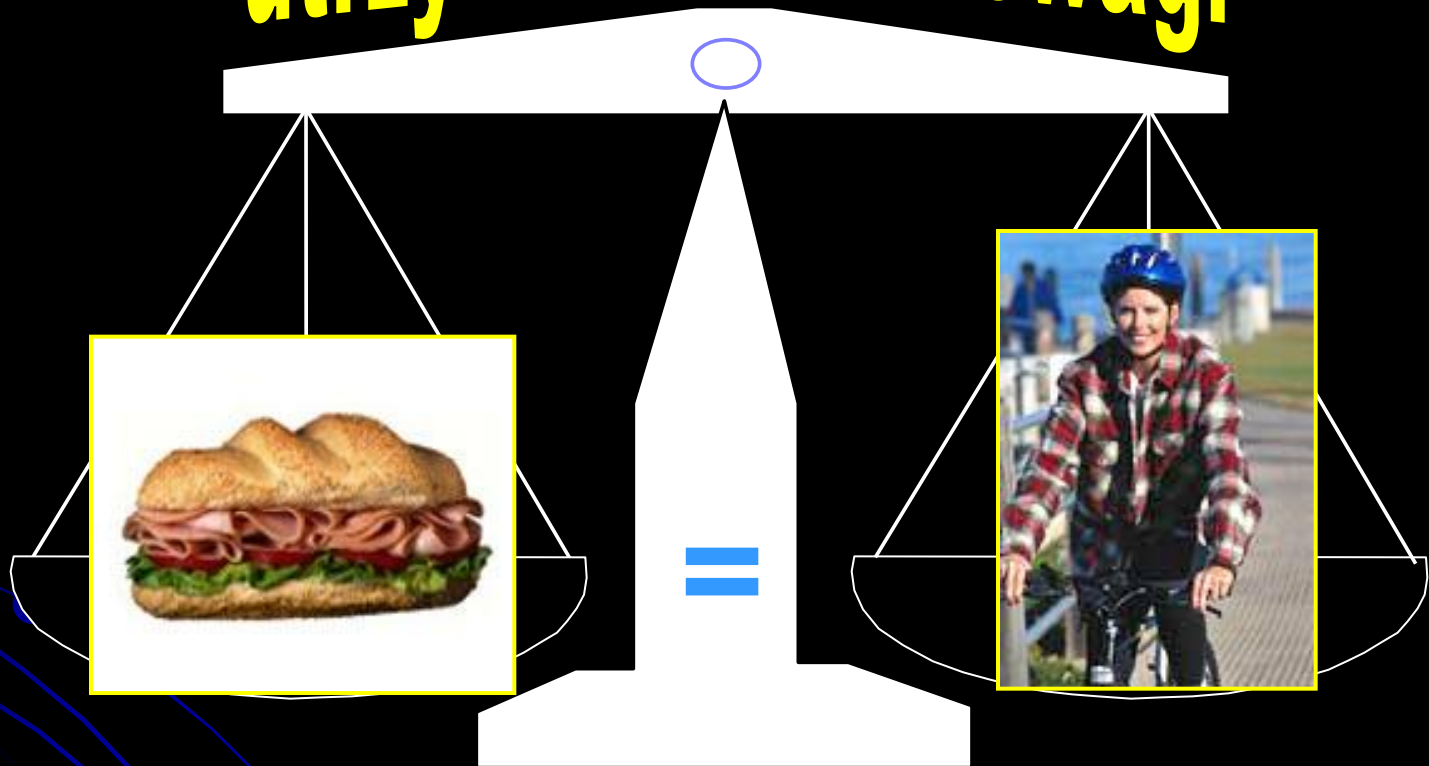
- **Ograniczyć spożycie soli kuchennej.
Zamiast soli używać przypraw
ziołowych**



- **Zachować umiar w jedzeniu słodczy i cukru**



utrzymanie równowagi



Jazda na rowerze przez 1 h i 25 min pozwala spalić około 500 kcal