

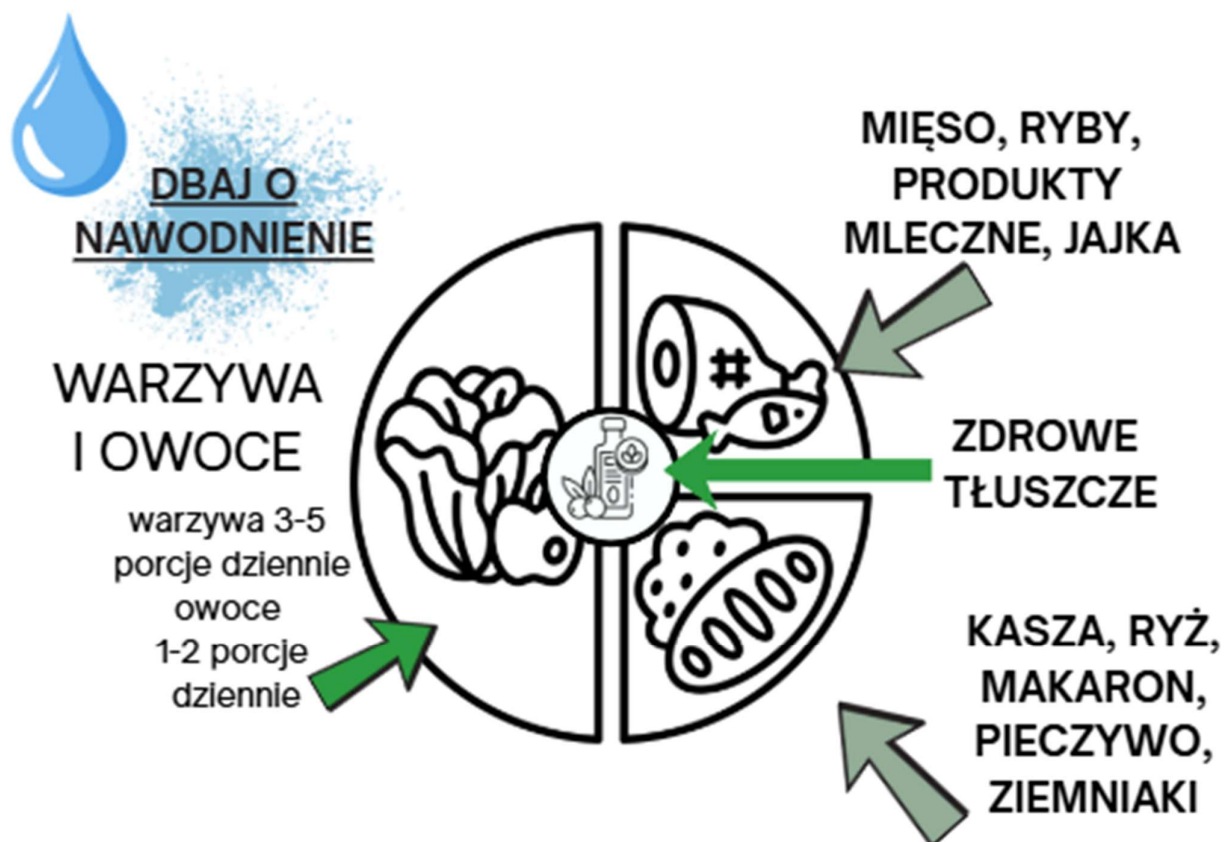


Szpital Rehabilitacyjny Piaski

TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA W PRAKTYCE

Talerz zdrowego żywienia jest podstawą odpowiedniego komponowania posiłków w każdej diecie. Zarówno dieta łatwostrawna jak i dieta dla osoby chorej na cukrzycę ma tutaj swoje zastosowanie. Talerz ten jest odpowiedzią ekspertów na potrzeby pacjentów, którzy mieli trudność z interpretacją piramidy żywieniowej. A zatem przekazuje nam te same ważne informacje, ale w bardziej przystępnej i praktycznej wersji.

Komponując wszystkie posiłki w ciągu dnia w oparciu o talerz zdrowego żywienia należy wziąć pod uwagę poniższe proporcje:





- $\frac{1}{2}$ talerza powinna być zajęta przez kolorowe warzywa i owoce – najlepiej z przewagą warzyw, gdzie warzywa są częścią co najmniej 3 posiłków w ciągu dnia, a owoce mogą brać udział w 1-2 posiłków w ciągu dnia. Nie tylko częstotliwość, ale i łączna gramatura ma tutaj znaczenie. Odpowiednia ilość błonnika w naszej diecie jest bardzo ważna, warzywa i owoce są również jego źródłem. Zatem zawarcie co najmniej 400 g warzyw i owoców w całodziennym jadłospisie jest pomocne w realizowaniu tego

zalecenia.

- $\frac{1}{4}$ talerza powinny zajmować produkty zbożowe, przede wszystkim pełnoziarniste, jak grube kasze (np. pęczak, kasza gryczana), razowy chleb czy brązowy ryż, pełnoziarniste mąki. Produkty zbożowe bardzo często są owiane złą sławą, przez lata krytykowane w obliczu różnych diet alternatywnych, modelach diet odchudzających. Jednakże zwracam szczególną uwagę na ilość tych produktów w diecie i zauważanie jaką część talerza powinny stanowić, aby nie przekładać się na wysoką energetyczność posiłku. Należy zwrócić uwagę, że jest to grupa produktów cenna w witaminy, składniki mineralne oraz doskonałe źródło błonnika, pod jednym warunkiem. Mianowicie mam na myśli produkty razowe, z pełnego przemiału. To właśnie produkty rafinowane, z oczyszczonych zbóż, tj. jasne mąki, pieczywo jasne, jasne makarony, wypieki cukiernicze, ciastka nie są wskazane w diecie. Oczywiście jeżeli stan zdrowia wymaga ograniczenia błonnika w diecie i zastosowanie diety łatwostrawnej, należy tą część dostosować do swoich potrzeb i stanu zdrowia. Co ważne, warto się skupić na tym, aby korzystać z produktów jak najmniej przetworzonych oraz o niskiej zawartości dodanych cukrów (słodkie wypieki, bułki maślane, ciastka).



- $\frac{1}{4}$ talerza powinny zajmować produkty białkowe – ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, nabiał oraz w mniejszych ilościach chude mięso, a także orzechy. Ta część talerza jest reprezentowana przez szeroką grupę produktów. Jednak mają wspólny łącznik. Bardzo często produkty, będące dobrym źródłem białka również mają swój udział, jeżeli chodzi o podaż tłuszczu. Tutaj ważne jest, aby potrafić rozróżnić tłuszcze zalecane od tych niezalecanych. Tłuszcze bardzo ważne dla naszego zdrowia to tłuszcze pochodzenia roślinnego (poza olejami tropikalnymi i tłuszczami utwardzonymi w procesie technologicznym) takie jak oleje (zwłaszcza tłoczone na zimno (orzechy, pestki, nasiona, oraz tłuszcze pochodzące z tłustych ryb morskich). Dobrej jakości tłuszcze pochodzenia roślinnego są uzupełnieniem talerza, stanowią np. dodatek do skrapiania warzyw, sałatek. Natomiast tłuszcze, które należy ograniczać to te pochodzenia zwierzęcego zawarte w mięsie oraz w produktach odzwierzęcych takich jak produkty mleczne, jajka, masło, smalec. Tutaj ważne jest wskazanie, że nie jest wymagane wykluczenie tych produktów a ograniczenie produktów o wyższej zawartości tłuszczu i stosowanie odpowiednią ich ilość istotne



jest zwrócenie uwagi na oleje tropikalne (olej kokosowy, palmowy) i tłuszcze utwardzone (uwodornione, zwłaszcza częściowo utwardzone) – nie są one zalecane, a to najczęściej na ich bazie są słodczyce i większość produktów wysokoprzetworzonych, dostępnych w sklepie.



Gdy potrafimy odpowiednio skomponować talerz, wypełnić go zdrowymi produktami, o niższej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych, zmniejszając ilość w diecie produktów wysokoprzetworzonych, dbając o odpowiednie porcje warzyw i owoców oraz źródła białka w diecie, warto zastosować poniższe wskazówki:

- Do śniadania i kolacji zawsze **dodaj porcję warzyw dbając**, aby warzyw było więcej w ciągu całego dnia. Bardzo często rozmawiając z pacjentami zauważam, że pamiętamy o porcji warzyw do obiadu, natomiast już inaczej wygląda to przy śniadaniu i kolacji – a jest to bardzo ważny element!
- **Dobierz pieczywo do swoich potrzeb!** W przypadku diety łatwostrawnej ważne jest zastosowanie odpowiedniego pieczywa, należy z dietetykiem bądź lekarzem omówić tą kwestię, w wielu przypadkach będzie potrzebna rezygnacja z nasion i/lub całkowicie z pieczywa razowego. Dbaj o odpowiednią jakość pieczywa, skupiaj się na naturalnym składzie. Dla osób z cukrzycą, z otyłością, z hipertriglicydemią, stłuszczoną wątrobą wskazane będzie pieczywo razowe, pełnoziarniste.



- Słodczyce, wypieki spożywaj okazjonalnie. Co to oznacza w praktyce? Skup się na procesie zmiany, jest to kwestia indywidualna zależna od Twojej relacji z żywieniem, etapu zmian i wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych. Ważny jest złoty środek, metoda małych kroków. Dzisiaj, gdzie żywność jest tak wszechobecna i łatwo dostępna, zwłaszcza produkty wysokoprzetworzone, wyeliminowanie ich całkowicie może być dla wielu osób trudne i potrzebować procesu oraz pracy nad nawykami. Zamień słodczyce na porcję owocu z dodatkami (produkty mleczne, naturalnie fermentowane, orzechy, pestki, nasiona, płatki owsiane/żytnie/orkiszowe/otręby).
- Ogranicz żółty ser i inne sery o wyższej zawartości tłuszczu jak sery pleśniowe, ser typu feta, mozzarella, burrata i inne. Pamiętaj, że wiele serów miękkich oraz białych ma również wysoką zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych co sery żółte. Z serów topionych i smażonych warto zrezygnować w diecie, zwracaj uwagę na skład różnych mixów serowych do smarowania pieczywa, asortyment jest bardzo szeroki, niestety nie każdy produkt ma odpowiedni skład. Wiele smakowych propozycji zawiera wysoka zawartość soli i dodatek tłustej śmietany.

- Zrezygnuj ze stosowania **margaryny twardej** do smażenia, pieczenia itd. Głównym składnikiem tych margaryn jest olej palmowy. Oprócz tego, że można mieć z nimi styczność w własnej kuchni to jest to baza wielu produktów gotowych w sklepach, gastronomiach, cukierniach, piekarniach. Gotowe wyroby cukiernicze, piekarnicze, tłuszcze używane w gastronomii do smażenia w frytkownicach itd. bardzo często bazują na oleju palmowym. W dodatku najgorsza forma jaką można spotkać na etykietach produktów to częściowo utwardzone tłuszcze roślinne.
- Ogranicz w diecie **smalec, skwarki, boczek** – produkty te w dużej mierze są źródłem **nasyconych kwasów tłuszczowych**, które jak wspomniano wielokrotnie **warte są ograniczeń w diecie**. Zastąp olejami roślinnymi, zwłaszcza stosowanymi na zimno, ograniczaj smażenie, częściej korzystaj w zamian z piekarnika, gdzie dodatek tłuszczu może okazać się zbędny, natomiast olej tłoczony na zimno wykorzystasz jako dodatek na talerzu. A zatem **Jedz obiady na bazie gotowania i pieczenia, ograniczaj smażenie**.

- Wspomniane **oleje tłoczone na zimno** jako dodatek do potraw na (do surówek, warzyw, past, pieczywa, koktajli itd.) np. olej lniany tłoczony na zimno, oliwa z oliwa extra vergin, olej rzepakowy tłoczony na zimno i inne – kupuj w ciemnym szkłe, przechowuj w lodówce, dbaj o świeżość i jakość produktu. Pamiętaj, że są to oleje bardzo niestabilne, mające krótki termin ważności, zwłaszcza po otwarciu butelki, opisz butelkę datą otwarcia i zużywaj na bieżąco.



- Stosuj małe porcje **orzechów, pestek, nasion** każdego 15-30 g w formie dla Ciebie odpowiedniej – co oznacza, że będzie to wyglądać inaczej w przypadku diet łatwostrawnych, tak jak ma to miejsce w przypadku chleba z nasionami.
- Zrezygnuj z **sosu pieczeniowego** do obiadu. Olej do przygotowywania potraw dodawaj porcjując na łyżkę lub łyżeczkę – 10-15 g na cały obiad.
- Zwróć uwagę na to, ile **produktów wieprzowych** spożywasz w tygodniu? Ogranicz kiełbasy, wyroby takie jak: pasztet, salceson, mielonki. Przeanalizuj, czy spożywasz mięsa czerwonego mniej niż 500 g/tydzień.



- **Ogranicz solenie:** schowaj solniczkę. Przejrzyj zalecenia dotyczące soli – gdzie kryje się sól. Czy korzystasz w kuchni z przypraw takich jak maggi, różnego rodzaju jarzynki i przyprawy typu vegeta? Zauważ jak wysoką zawartość soli wykazują takie produkty. Polub się z ziołami, dzięki nim możesz uzyskać wiele odmian tej samej potrawy udoskonalając smak.

- **Pij więcej wody.** 30 ml płynów na kg masy ciała – to proste obliczenie. Warto, aby co najmniej połowa to była czysta woda. Pozostałe płyny bez dodatku cukru, nie nadużywaj kaw i herbaty zwłaszcza czarnej w ciągu dnia. Jeżeli lubisz herbaty ziołowe – zachowaj ostrożność w przypadku przyjmowania leków, wiele ziół wchodzi w interakcje z różnymi lekami. Pomiędzy posiłkami wypijaj czystą wodę lub kawę, herbatę bez dodatków.



- **Zmniejsz ilość wypijanych soków, napojów słodzonych, kompotów.** – przede wszystkim pomiędzy posiłkami. Zwróć uwagę na etykiety produktów, dostępne w sklepach napoje możemy podzielić na soki, napoje i nektary. Każda z tych grup charakteryzuje się innymi składem. Ma również znaczenie czy sok jest z koncentratu czy tłoczony. Nie nadużywaj popijania sokami pomiędzy posiłkami. Zachowaj umiar.



- **Ogranicz alkohol – piwo to również alkohol.**

- **Zachowuj odstęp pomiędzy posiłkami. Jedz najczęściej co 3-4 godziny.** To bardzo ważne! Ważne dla trawienia, dla prawidłowej pracy układu pokarmowego, dla kaloryczności diety, dla utrzymania odpowiedniego poziomu cukru we krwi. Jedz częściej, a mniej nie oznacza, że mamy jeść nieustannie.
- **Jedz wolniej!** Spożywaj potrawy, które jesteś w stanie pogryźć, dobrze uformować w kęs. Dbaj o estetykę i sposób przyprawienia jaki lubisz! Dopasuj konsystencję potraw do swoich możliwości. Jeżeli dotyczy Cię trudności w połykaniu, rozgryzaniu jedzenia to ważne, aby dostosować konsystencję do swoich możliwości.

Podsumowując, warto zadać kilka pytań:

Na ile Twój sposób żywienia odpowiada Twoim potrzebom zdrowotnym?

Czy jest odpowiedni dla jednostek chorobowych, które Ciebie dotyczą?

W jaki sposób realizujesz talerz zdrowego żywienia?



Z tymi pytaniami pragnę zostawić do przemyśleń każdą osobę czytającą powyższe wskazówki, aby skłonić do refleksji i pobudzić do zmian nawyków żywieniowych. Natomiast osobę, która właśnie w wyżej opisany sposób odżywia się na co dzień upewnić, że dokonuje słusznych wyborów i dzięki odpowiedniemu żywieniu wspiera swoje zdrowie.

Literatura:

1. Gawęcki J. (red.), *Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2024.
2. Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B., *Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2024.
3. Gertig H., Przysławski J., *Bromatologia. Zarys nauki o żywności i żywieniu*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2015.
4. Włodarek D., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D., *Dietoterapia*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2024.

Przygotowane przez:
mgr Marta Zygmantowska-Mykaj
Dietetyk Oddziału V Bonifraterskiego Centrum Medycznego sp. z o.o.
Szpitale Rehabilitacyjne Piaski i Provita-Wrocław



**Bonifraterskie
Centrum Medyczne**



Szpitaly ze znakiem jakości
www.bcmbonifratrzy.pl