



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywnościowej



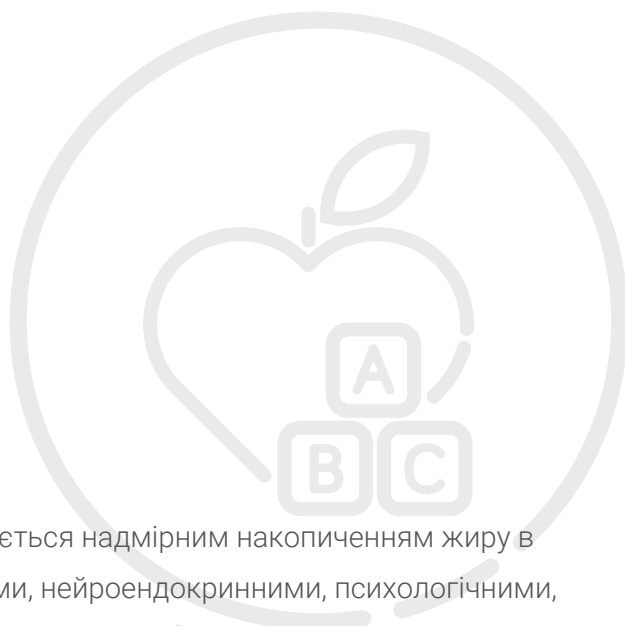
Centrum  
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



# ОЖИРІННЯ



Ожиріння - це хронічне захворювання, що характеризується надмірним накопиченням жиру в організмі. Воно зумовлене, серед іншого, метаболічними, нейроендокринними, психологічними, екологічними та генетичними факторами. Це найпоширеніше метаболічне захворювання, що спричиняє, серед іншого, гіпертонію, діабет 2 типу та багато інших станів. Воно також сприяє погіршенню якості та скороченню тривалості життя.

## Дієта

Дієта під час зниження ваги повинна бути різноманітною і відповідати дієтичним потребам та вподобанням. Для поступового зниження маси тіла за допомогою фахівця слід визначити індивідуальну потребу в калоріях, враховуючи дефіцит калорій у 500-800 ккал на добу. Це залежить, серед іншого, від віку, статі та рівня фізичної активності. Дієта для зниження ваги повинна забезпечувати всі необхідні поживні речовини у відповідних кількостях. Процес зниження ваги повинен включати навчання здоровим харчовим звичкам. Зміни слід здійснювати поступово, невеликими кроками. Дотримання надмірно обмежувальних дієт, які призводять до швидкої втрати ваги, може призвести до дефіциту поживних речовин, погіршення здоров'я та самопочуття.



## Основні рекомендації щодо харчування

1 Харчуйтеся регулярно. Уникайте переїдання і не перекушуйте між основними прийомами їжі.

2 Їжте повільно, в спокійній атмосфері, яка дозволяє ретельно пережовувати кожен шматочок - відчуття ситості може з'явитися лише через деякий час після того, як ви закінчите їсти.

3 Складайте свої страви відповідно до Тарілки здорового харчування - ½ вашої тарілки повинні складати фрукти та овочі. Наприклад, якщо ви їсте чотири рази на день, додавайте овочі в три з них і фрукти в один, щоб дотримуватися рекомендованих пропорцій. Щодня з'їдайте щонайменше 400 г фруктів і овочів різного кольору. Більшість з них повинні бути овочами (400 г - це, наприклад: ½ середнього перцю, 1 склянка суцвіть броколі, жменя стручкової квасолі та 1 середнє яблуко). Овочі та фрукти є джерелом харчових волокон, які забезпечують більш тривале відчуття ситості. Вони також містять вітаміни та протизапальні компоненти. Їх найкраще їсти сирими або звареними аль денте. У часи, коли свіжі продукти менш доступні, використовуйте заморожені. Пам'ятайте, що кожна додаткова порція овочів - це ще одна користь для здоров'я. Споживайте їжу помірної температури, щоб не подразнювати стравохід. Уникайте вживання гарячих або холодних страв.

4 Пам'ятайте, що основним джерелом вуглеводів повинні бути цілюзернові каші, які є хорошим джерелом харчових волокон. Клітковина сприяє перистальтиці кишечника і знижує ризик серцево-судинних захворювань та деяких видів раку. Вживання достатньої кількості харчових волокон підвищує відчуття ситості після їжі і сприяє зниженню ваги.

5 Зверніть увагу на споживання незамінних жирних кислот з родини омега-3 (так званих «хороших» жирів). Споживайте 2 порції риби на тиждень, принаймні один раз - жирну рибу. Найкращий спосіб приготування риби - запікати її, смажити на електричному грилі, варити у воді або на пару. Крім того, обирайте рослинні жири - оливкову, рапсову, лляну олію. Додавайте їх холодними до салатів або інших страв. Горіхи, насіння і авокадо також є джерелами корисних жирів.

6 Слідкуйте за якістю білкових продуктів у своєму раціоні. Обирайте бобові, рибу, нежирне м'ясо, молочні продукти до 2% жирності та яйця. Намагайтеся чергувати ці продукти, щоб забезпечити різноманітність на вашій тарілці.

7 Уникайте вживання продуктів з високим ступенем обробки, таких як фаст-фуд, солоні та солодкі закуски, кондитерські вироби та їжа швидкого приготування. Вони характеризуються високою енергетичною щільністю. Це означає, що невелика кількість такого продукту дає багато енергії, але мало цінних поживних речовин. Цей тип продуктів зазвичай називають «порожніми калоріями». Зазвичай така їжа містить багато солі, простих цукрів, насичених і транс-жирних кислот, надлишок яких у раціоні негативно впливає на здоров'я.

8 Обмежте споживання солі з усіх джерел до 5 г на день (одна маленька чайна ложка). Замініть її ароматними травами. Обирайте продукти без додавання солі або з меншим її вмістом.



## Основні рекомендації щодо харчування

- 9 Випивайте щонайменше 1,5-2 літри рідини на день. Замініть підсолоджені напої рідинами без додавання цукру, особливо водою, а також легкими настоями чаїв і трав. Бажано регулярно забезпечувати організм водою, споживаючи рідину часто невеликими порціями протягом дня.
- 10 Використовуйте відповідні технології приготування їжі. Рекомендується варити на воді та парі, тушкувати та запікати. Не рекомендується смаження у фритюрі.

## Фізична активність

- 1 Забезпечте собі регулярну фізичну активність. Якщо до цього часу ви були неактивні, збільшуйте рівень вправ поступово. Відрегулюйте тип вправ, їх тривалість і частоту відповідно до своїх можливостей. Бажано проконсультуватися з фахівцем з фізичної активності або фізіотерапевтом. Рекомендується приділяти щонайменше 30 хвилин помірним фізичним навантаженням (наприклад, ходьба, біг, їзда на велосипеді або плавання) щодня.
- 2 Виконуйте спонтанні фізичні вправи. Прості повсякденні дії, такі як активна хатня робота, також мають переваги для здоров'я. Вплив фізичних вправ на організм може відрізнятись у випадку різних людей і від виду активності. Однак пам'ятайте, що будь-яка фізична активність краще, ніж відсутність активності.

## Інші зміни способу життя

- 1 Виключити з раціону алкоголь.
- 2 Відмовтеся від куріння. Відмова від куріння знижує кров'яний тиск і зменшує ризик серцевого нападу та інсульту.
- 3 Шукайте найкращий спосіб боротьби зі стресом. У нагоді можуть стати техніки релаксації, засновані на уважності та медитації, дихальні вправи або йога. Якщо у вас є розлади харчової поведінки, наприклад, компульсивне переїдання або синдром нічної їди, варто звернутися за порадою до психолога.
- 4 Переконайтеся, що ви отримуєте достатню кількість якісного та повноцінного сну (7-8 годин на добу). Намагайтеся лягати спати і вставати в один і той же час. За годину до сну не користуйтеся електронними пристроями (телефоном, планшетом, комп'ютером, телевізором) - так вам буде легше заснути.

### Бібліографія:

1. Гжимиславські М.: Клінічна дієтологія. PZWL, Варшава 2019.
2. Ярош. М. (ред): Дієтологія. Їжа, харчування у профілактиці та лікуванні, IZZ, Варшава 2017.
3. Опперт Й.М., Беліха А., ван Баак М.А. та ін. Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. Obes. Rev. 2021, 22(S4):e13273.
4. Островська Л., Богданські П., Мамцаж А.: Ожиріння та його ускладнення. Практичні діагностичні та терапевтичні рекомендації. PZWL, Варшава 2021.
5. Гаєвська Д., Мишковська-Рицька Я., Ланге Е., Гудей С., Палковська-Гождзік Е., Бронковська М., Пекло Б., Луцкі Е., Крет М., Бялек-Дратва А., Пахоцька Л., Собчак-Чинш А. Стандарти дієтичного лікування простого ожиріння у дорослих. Позиція Польського товариства дієтологів 2015. Дієтологія 2015, т.8, Вид. Спец.
6. Я знаю, що добре харчуюся - Тарілка здорового харчування на практиці, NCEŻ NIZP PZH - PIB, 2021: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf>, [доступ: 04.03.2022.].
7. Влодарек Д., Ланге Е., Козловська Л., Глонбська Д.: Дієтотерапія. PZWL, Варшава 2014.
8. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva; 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> [dostęp: 04.03.2022.].



# Рекомендовані та не рекомендовані продукти при ожирінні



Пам'ятайте, що важливий загальний профіль вашого раціону, склад окремих страв і якість вибраних продуктів. У таблиці нижче наведені приклади продуктів, які повинні бути основою вашого раціону, і тих, які вам слід обмежити до мінімуму. Це поради, як змінити свої харчові звички на краще.

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
<b>Овочі</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• всі свіжі та заморожені</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овочі з жирними соусами і смаженими заправками</li> </ul>
<b>Фрукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• всі свіжі та заморожені</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce kandyzowane, w syropach</li> </ul>
<b>Зернові продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• борошно грубого помелу</li> <li>• хліб цілнозерновий</li> <li>• натуральні злакові пластівці, наприклад, вівсяні, ячмінні, полб'яні, житні</li> <li>• висівки, наприклад, пшеничні, житні, вівсяні</li> <li>• крупи, наприклад, булгур, гречка, ячмінь, пшоно, перловка, кіноа</li> <li>• рис, наприклад, коричневий, дикий, червоний рис</li> <li>• макаронні вироби цілнозернові, наприклад, пшеничні, житні, гречані, полб'яні</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рафіноване борошно</li> <li>• кондитерські вироби, білий хліб (тости, булочки, хліб, здобні булочки)</li> <li>• підсолоджені сухі сніданки, мюслі</li> <li>• каші з дрібної крупи, наприклад, кускус, манка, кукурудзяна</li> <li>• білий рис</li> <li>• світлі макаронні вироби, наприклад, пшеничні, рисові.</li> </ul>
<b>Картопля</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• варена</li> <li>• запечена</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• картопля з жирними соусами, смаженою заправкою, сметаною, маслом, наприклад, пюре</li> <li>• смажена</li> <li>• картопля фрі, чіпси</li> <li>• картопляні деруни, смажені в жири</li> </ul>
<b>Молоко та молочні продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• молоко до 2 % жирності</li> <li>• натуральні молочні продукти (без додатку цукру) до 2 % жирності, наприклад, йогурт, кефір, пахта, скир, гранульований сир, кисле молоко</li> <li>• знежирений і напівзнежирений сир</li> <li>• моцарелла легка</li> <li>• натуральний білий сирок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• молоко понад 2 % жирності, згущене, сухе</li> <li>• сметана, кавові вершки</li> <li>• фруктові йогурти з додаванням цукру, молочні десерти</li> <li>• жирний білий сир, плавлений сир, жирні жовті сири, фета, сири з пліснявою типу брі, камамбер</li> <li>• жирна моцарелла, маскарпоне</li> </ul>
<b>М'ясо та м'ясні продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нежирне м'ясо без шкіри, наприклад, індичка, курка</li> <li>• в помірних кількостях, наприклад, нежирна яловичина, свинина, наприклад, корейка, телятина</li> <li>• нежирні нарізки, бажано домашнього приготування, наприклад, філейна частина, варена шинка, шинки з птиці, печена корейка, запечена індичка/куряча грудка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• жирне м'ясо, таке як яловичина, свинина, наприклад, ребра, свиняча шия, рулька, баранина, гусь, качка</li> <li>• жирна м'ясна нарізка, наприклад, окіст, саямі, бекон, фарш</li> <li>• м'ясні консерви, субпродукти, наприклад, сальтисон, паштети, сосиски, кабаноси, ковбаси, кров'янка</li> </ul>
<b>Риба та рибні продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• морська та прісноводна риба, наприклад, тріска, морський язик, хек, гренадер, судак, ящ, форель, скумбрія, лосось, палтус</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• риба в олії</li> <li>• копчена риба</li> <li>• рибні консерви</li> <li>• паніровані рибні палички, смажені в жири</li> </ul>
<b>Яйця</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• яйця зварені всмятку і круто, яйця-пашот</li> <li>• яєчня на пару</li> <li>• омлет, смажений з невеликою кількістю жиру або без нього</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• смажені у великій кількості жиру: вершковому маслі, беконі, салі</li> <li>• яйця з великою кількістю жирного соусу</li> </ul>
<b>Жири</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рослинні жири, наприклад, оливкова олія, ріпакова олія, лляна олія</li> <li>• якісні маргарини, наприклад, м'які маргарини</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• смалець, сало</li> <li>• тверді маргарини (пресовані)</li> <li>• тропічні олії: пальмова, кокосова</li> </ul>



# Рекомендовані та не рекомендовані продукти при ожирінні

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
<b>Насіння бобових та продукти з них</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>варені бобові, наприклад, нут, горох, сочевиця, квасоля, боби, соєві боби</li> <li>нут, квасоля, сочевиця з банки/консерви</li> <li>пасти з бобових</li> <li>соєве борошно, соєві напої без додавання цукру</li> <li>соєві продукти: тофу, темпе</li> <li>макарони з бобових</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>низькоякісні соєві напівфабрикати з високим вмістом жиру, наприклад, соєві сосиски, соєві котлети в паніровці, соєві паштети</li> </ul>
<b>Горіхи, насіння</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>всі види, наприклад, волоські горіхи, фундук, гарбузове насіння, соняшникове насіння</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>солоні</li> <li>в шоколаді, карамелі, медові</li> <li>в посипках, в покриттях</li> </ul>
<b>Цукор і солодощі, солоні закуски</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>темний шоколад мін. 70% какао</li> <li>фруктові пюре, муси, сорбети без додатку цукру</li> <li>натуральний йогурт з фруктами, фруктовий йогурт (без додатку цукру)</li> <li>натуральні підсолоджувачі, наприклад, ксиліт, стевія, еритрит</li> <li>джем з низьким вмістом цукру</li> <li>желе та киселі без додатку цукру</li> <li>домашня випічка без додатку цукру</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>цукор, наприклад, білий цукор, тростинний цукор, коричневий цукор, кокосовий цукор</li> <li>кленовий сироп, фініковий сироп, сироп агаві</li> <li>мед</li> <li>солодощі з високим вмістом цукру і жиру, наприклад, торти, печиво, шоколадні батончики, молочний і білий шоколад, халва, пончики, вергуни, цукерки</li> <li>солоні закуски, наприклад, чіпси, солоні палички, хрустики, крекери, начос, кукурудзяні палички</li> </ul>
<b>Напої</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>вода</li> <li>без додавання цукру, наприклад, кава, кава злакова, чаї, трав'яні та фруктові настої, компоти, какао</li> <li>фруктові та овочеві соки в обмеженій кількості</li> <li>домашній несолодкий лимонад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>napoje alkoholowe</li> <li>słodkie napoje gazowane i niegazowane</li> <li>napoje energetyzujące</li> <li>nektary, syropy owocowe wysokosłodzone</li> <li>czekolada do picia</li> </ul>
<b>Спеції та соуси</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>свіжі та сушені однокомпонентні трави, наприклад, базилік, орегано, прованські трави, куркума, кориця, імбир</li> <li>суміші спецій без додавання солі</li> <li>домашні салатні заправки з лимоном, невеликою кількістю олії або йогурту, зеленню</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>сіль, наприклад, кухонна, гімалайська, морська</li> <li>суміші приправ з високим вмістом солі</li> <li>бульйонні кубики</li> <li>рідкі підсилювачі смаку</li> <li>готові соуси</li> </ul>
<b>Супи</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>на овочевому або нежирному м'ясному бульйоні</li> <li>забілені молоком до 2 % жирності, йогуртом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>на жирному м'ясному бульйоні</li> <li>забілені вершками, з смаженою заправкою</li> <li>супи швидкого приготування</li> </ul>
<b>Готові страви</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>суміші заморожених фруктів і овочів</li> <li>суміші круп і бобових</li> <li>вівсяні пластівці швидкого приготування</li> <li>супи-пюре</li> <li>готові страви на сковороді з овочами</li> <li>овочеві пасти і пюре</li> </ul> <p>*Читайте етикетки, порівняйте інгредієнти та звертайте увагу на вміст цукру, солі та жиру</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>фаст-фуд, наприклад, запіканки, хот-доги, гамбургери, кебаб</li> <li>заморожені піци, запіканки</li> <li>напівфабрикати в паніровці, жирні соуси, рафіноване борошно</li> <li>їжа швидкого приготування, наприклад, соуси, супи і т.д.</li> </ul>
<b>Технологічна обробка продуктів харчування</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>варіння у воді, приготування на пару (круп, овочі, зварені аль денте)</li> <li>приготування на грилі (електрогриль, сковорідки-гриль)</li> <li>запікання у фользі, пергаментному папері, рукаві, жароміцному посуді</li> <li>смаження без жиру</li> <li>тушкування</li> </ul> <p>*Іноді можна використовувати невелику кількість рекомендованого рослинного жиру, наприклад, оливкової або ріпакової олії</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>смаження у фритюрі</li> <li>тушкування з попереднім смаженням у фритюрі</li> <li>запікання у великій кількості жиру</li> <li>панірування</li> </ul>

## Приклад якісного харчування при ожирінні

### СНІДАНОК:

#### Весняні бутерброди з сиром та помідорами

- хліб з борошна грубого помелу
- нежирний кисломолочний сир
- натуральний йогурт 2% жирності
- редиска
- помідор
- зелена цибуля

### 2-Й СНІДАНОК:

#### Йогурт з фруктами та горіхами

- натуральний йогурт 2% жирності
- вівсянка
- горіхи, наприклад, волоські, фундук, мигдаль
- фрукти наприклад, персик, нектарин, полуниця

### ОБІД:

#### Запечене філе тріски з гречаною крупою та салатом

- запечене філе тріски
- гречана крупа
- салат: пекінська капуста, морква, огірок, редиска, домашня заправка (оливкова олія, лимонний сік, спеції)



### ПІСЛЯБІДНІЙ ПЕРЕКУС:

#### Шоколадний пшоняний пудинг з фруктами

- пшоняна каша
- молоко 1,5% жирності
- ягоди, наприклад, малина, чорниця
- лохина або полуниця
- плитка чорного шоколаду >70% какао

### ВЕЧЕРЯ:

#### Салат з броколі

- броколі
- варене яйце
- макарони з борошна грубого помелу
- помідор
- болгарський перець
- насіння соняшнику
- домашній соус (натуральний йогурт 2% жирності, часник, перець, кріп)

