



Zalecenia żywieniowe- zespół metaboliczny

Zespół metaboliczny to współwystępowanie czynników ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy, takich jak: otyłość centralna (brzuszna), podwyższone ciśnienie tętnicze oraz zaburzenia gospodarki węglowodanowej i lipidowej w organizmie. W przypadku występowania zespołu metabolicznego ważne jest, aby dążyć do uzyskania prawidłowej masy ciała, zmienić nawyki żywieniowe oraz styl życia (zwiększyć aktywność fizyczną oraz zaprzestać palenia tytoniu i spożywania alkoholu)

1. Spożywaj 4-6 posiłków dziennie dostosowanych do Twojego trybu życia oraz jednostki chorobowej. Długie przerwy między posiłkami mogą zwiększyć ryzyko podjadania.
2. Jedz regularnie co 3-4 godziny. Regularność posiłków zmniejszy ryzyko podjadania.
3. Nie podjadaj między posiłkami. Jeśli już to robisz sięgaj po warzywa.
4. Nie jedz bezpośrednio przed snem i w nocy, zachowaj 2-3 godzinny odstęp przed snem. Jeśli pracujesz na nocne zmiany skonsultuj się z dietetykiem. **Jeśli masz cukrzycę i Twoja glikemia rano jest wysoka, około godziny przez snem zjedz posiłek złożony z węglowodanów złożonych (zalecane produkty poniżej) i białka (zalecane produkty poniżej).**
5. Dąż do uzyskania prawidłowej masy ciała. Proces redukcji masy ciała powinien przebiegać stopniowo około 0,5 -1 kg spadku masy ciała tygodniowo. Redukcję masy ciała uzyskasz poprzez modyfikację aktualnego żywienia, deficyt kaloryczny około 500-1000 kcal.
6. Nie stosuj restrykcyjnych diet, detoksów sokowych, głodówek.
7. Zmiany wprowadzaj **stopniowo**, stawiaj sobie małe cele.
8. Połowę talerza w posiłkach powinny stanowić warzywa, najlepiej w postaci surowej, ¼ powinny zapełniać produkty zbożowe, największą korzyść odniesiesz z produktów pełnoziarnistych, a pozostała część to źródło białka czyli np. chude mięso, ryba, jaja, nasiona roślin strączkowych, nabiał.
9. Wybieraj produkty z **niskim ładunkiem glikemicznym** (wskazują jak szybko podniesie się stężenie glukozy we krwi po spożyciu danego produktu uwzględniając zawartość węglowodanów w porcji oraz jego indeks glikemiczny). W Internecie znajdziesz tabelę z produktami o niskim ładunku glikemicznym lub aplikację w telefonie.
10. Częściej wybieraj produkty pełnoziarniste (np. pieczywo graham, razowe), naturalne płatki (np. owsiane), gruboziarniste kasze (np. gryczana), makarony razowe. Zawierają one więcej witamin, składników mineralnych oraz błonnika w porównaniu z jasnymi bułkami/chlebem, płatkami śniadaniowymi. **Produkty pełnoziarniste dłużej utrzymują sytość. Kasze, ryże, makarony, płatki gotuj al. dente (półtwardo), zawartość błonnika jest wyższa, dzięki czemu stężenie glukozy (cukru) we krwi będzie podnosić się stopniowo.**
11. Warzywa i owoce (owoce w 1-2 posiłkach, pozostałe warzywa) powinny stanowić element każdego posiłku. Spożywaj co najmniej 400 g warzyw i owoców. Przykładowo jeden pomidor to około 180 g. Warzywa i owoce to źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz wielu aktywnych związków wpływających korzystnie na nasz stan zdrowia np. o działaniu antyoksydacyjnym. **Podczas chudnięcia zwiększ udział warzyw, nie zmniejszaj tym samym objętości posiłków a zmodyfikujesz ich skład. Gotuj warzywa al dente.**
12. Wybieraj warzywa, nasiona **bogate w potas** np. pomidory, strączki, nasiona lnu, awokado.
13. Owoce spożywaj z dodatkiem białkowym, tłuszczowym lub białkowo-tłuszczowym w celu lepszej kontroli glikemii („cukru we krwi”). Np. jabłko z jogurtem naturalnym i orzechami włoskimi.
14. Spożywaj różnokolorowe warzyw i owoce.
15. Spożywaj dwie porcje nabiału dziennie np. mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser twarogowy. **Wybieraj produkty niskotłuszczowe.** Ogranicz spożywanie sera żółtego. Mleczne

produkty fermentowane korzystnie wpływają na Twoją mikrobiotę (bakterie znajdujące się w jelitach).

16. Staraj się **unikać produktów mlecznych smakowych**, mogą one zawierać sporo cukru dodanego. Lepszym wyborem będzie dodanie do jogurtu/kefiru np. owoców jagodowych.
17. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i przetworów (kiełbasy, wędliny) do 500 g tygodniowo.
18. Wybieraj **chude** mięsa, czerwone mięso zastępuj białym, rybami, **nasionami roślin strączkowych** (jeśli je tolerujesz) oraz jajami.
19. Jedz ryby co najmniej dwa razy w tygodniu w **tym rybę tłustą** (np. makrela, łosoś, pstrąg łososiowy, halibut, śledź).
20. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek). Pamiętaj, że tłuszcze są wysokokaloryczne. Np. jedna łyżka oleju rzepakowego to około 90 kcal.
21. Zwiększ spożycie **kwasów omega 3**:
(**DHA i EPA**) znajdziesz je w algach, tłustych rybach oleju rybim
Źródła roślinne: olej lniany, olej rzepakowy, nasiona lnu, orzechy włoskie
22. Pamiętaj o **jednonienasyconych kwasach tłuszczowych** zawartych w oliwie z oliwek, migdałach, awokado, oleju z wiesiołka.
23. Wybieraj produkty **niskotłuszczowe** chude wędliny, sery twarogowe chude.
24. Masło może zastąpić **margaryną miękką**, skrapiać pieczywo oliwą lub zrobić pastę kanapkową z awokado. Śmietanę do zabielenia zupy zamień na jogurt naturalny.
25. Źródłem zdrowego tłuszczu w diecie powinny być oleje roślinne, orzechy (w szczególności włoskie), nasiona lnu, tłuste ryby. Orzechy to produkty zdrowe, ale pamiętaj, żeby spożywać je w ograniczonej ilości, ta mała objętościowo przekąska może przyczynić się do nadmiaru kilokalorii dla Twojego organizmu.
26. **Ogranicz słodycze**, które są źródłem cukrów i tłuszczu trans. Spróbuj przygotować domowe ciastka/słodycze z użyciem słodzików (np. ksylitol, erytrytol). Zamiana cukru na słodzik to jedna z modyfikacji, która pozwoli Ci zmniejszyć kaloryczność Twojej diety i poprawić glikemię.
27. **Ogranicz produkty typu fast food**, instant, które są źródłem tłuszczu trans, soli. Przygotuj domową pizzę, w której będą przeważać warzywa, tortille z pieczonym kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym. Domowe „fast foody” będą zdrowsze i mniej kaloryczne.
28. **Ogranicz użycie soli**. Wykorzystuj przyprawy ziołowe np. bazylia, oregano, tymianek, koperek, pietruszka, rozmaryn. Jeśli nie ma przeciwwskazań możesz korzystać też z przypraw ostrzejszych takich jak, papryka ostra, chilli.
29. Sól jest zawarta w gotowych produktach takich jak słone przekąski, produkty typu instant, produkty wędzone, konserwowe, wędliny. Staraj się spożywać ich jak najmniej.
30. Staraj się unikać smażenia, jeśli już smażyś użyj do tego **oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek**. Wybieraj częściej gotowanie w tym na parze, pieczenie w folii/pergaminie/naczyniu żaroodpornym, duszenie bez obsmażenia. Ogranicz grillowanie tradycyjne, grillowanie na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu lub w grillu elektrycznym stosuj z ograniczeniem.
Produkty smażone będą bardziej kaloryczne.
31. Czytaj etykiety produktów. Wybieraj te produkty bez cukrów dodanych, z mniejszą zawartością tłuszczu. Tak zwane gotowce często będą bardziej kaloryczne niż ich domowe odpowiedniki. Zwracaj na to uwagę.
32. Dbaj o nawodnienie, co najmniej 2-2,5 l płynów dziennie (chyba, że lekarz zaleci inaczej). Do nawodnienia wliczają się herbata, kawa, zupy, kefiry itd. Unikaj słodzonych napojów, wybieraj te **bez dodatku cukru na słodzikach**. **Główne źródłem płynów w diecie powinna być woda**. Jeśli nie ma przeciwwskazań może wypijać wodę gazowaną. Jeśli masz problem ze smakiem samej wody dodaj cytrynę/miętę/owoce jagodowe.

33. Zadbaj o aktywność fizyczną w miarę swojego stanu zdrowia i zaleceń lekarza. Spacer to również aktywność fizyczna, codzienne spacery mogą przyczynić się do poprawy stanu zdrowia oraz redukcji masy ciała.
34. Unikaj alkoholu, papierosów i innych używek. Alkohol to również wartość energetyczna 1 g czystego alkoholu (etanolu) to 7 kcal. Np. jedno 0,5 litrowe piwo o mocy 4,5% ma kaloryczność około 160 kcal.
35. Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie). Staraj się zasypiać i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.

Produkty zalecane i niezalecane.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek
Owoce	wszystkie świeże i mrożone	owoce kandyzowane i w syropach
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	gotowane nasiona np. ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, soja ciecierzyca, fasola, soczewica ze słoika/puszki pasty z nasion roślin strączkowych mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru przetwory sojowe: tofu, tempeh - makarony z nasion roślin strączkowych	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe z dużą ilością tłuszczu i soli np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (razowe, graham, wieloziarniste) mąki z pełnego przemiału płatki zbożowe naturalne np. owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby np. pszenne, żytnie, owsiane kasze np. bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana, komosa ryżowa ryż np. brązowy, dziki, czerwony, basmati, paraboiled makaron pełnoziarnisty np. pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy, z semoliny, roślinny (np. z ciecierzycy)	mąka oczyszczona pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, bułki kajzerki, chleb, bułki maślane) dosładzane płatki śniadaniowe, musli drobne kasze np. kuskus, manna, kukurydziana biały ryż jasne makarony np. pszenne, ryżowe
Ziemniaki	gotowane i pieczone	smażone, zasmażane, z dodatkiem tłustych sosów, frytki i chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu puree z dodatkiem masła/śmietany
Mleko i produkty mleczne	mleko do 2 % zawartości tłuszczu produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2 % zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light naturalne serki twarogowe	mleko powyżej 2 % tłuszczu skondensowane, w proszku śmietana, śmietanki do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne ser pełnotłusty twarogowy, topiony, tłuste sery żółte, typu feta, pleśniowe typu brie,

		camembert, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i jego przetwory	chude mięsa bez skóry np. indyk, kurczak, w umiarkowanych ilościach np. chuda wołowina, wieprzowina np. schab, polędwiczki, cielęcina chude wędliny, najlepiej domowe np. polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsina, kaczka tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, makrela, łosoś, halibut	ryby w oleju, ryby wędzone, konserwy rybne paluszki rybne w panierce smażone na tłuszczu
Jaja	gotowane na miękko, na twardo, w koszulce jajecznica na parze omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu jajka z dużą ilością tłustego sosu np. majonezu
Tłuszcze	tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, dobre jakościowo margaryny miękkie, awokado, orzechy i nasiona	smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy i nasiona	Wszystkie w ograniczonej ilości	Solone, w czekoladzie, w miodzie
Cukier słodczy i słone przekąski	gorzka czekolada min. 70% kakao, przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy (bez dodatku cukru) słodziki naturalne np. ksylitol, stevia, erytrytol niskosłodzony dżem, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	cukier np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, miód słodczy o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki
Napoje	Woda, kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao bez dodatku cukru soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach domowa, niesłodzona lemoniada	napoje alkoholowe słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące nektary, syropy owocowe wysokosłodzone czekolada do picia
Przyprawy i sosy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir mieszanki przypraw bez dodatku soli domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	sól np. kuchenna, himalajska, morska - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, gotowe sosy z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu
Zupy	na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabielać mlekiem do 2 % tłuszczu, jogurtem	na tłustych wywarach mięsnych, zabielać śmietaną, z dodatkiem zasmażki, zupki typu instant

Gotowe dania	mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych, owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciery warzywne !Czytaj etykiety produktów i wybieraj te o niższej zawartości tłuszczu, cukru oraz soli!	fast food np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, dania instant np. sosy, zupy
--------------	---	---

Opracowała mgr Natalia Peda- Dietetyk kliniczny

Broszura ma charakter informacyjny. Sposób odżywiania powinien zostać omówiony z dietetykiem i dostosowany indywidualnie do pacjenta.