



fitdieta

Dziękujemy, że jesteś z Nami!

Obserwuj nas!



Witaj,

Na samym początku chcielibyśmy się z Tobą zapoznać oraz podziękować Ci za to, że wybrałeś/łaś Catering Dietetyczny Fit Dieta. Dołożymy wszelkich starań, by sprostać Twoim wymaganiom. Nie jesteśmy zwykłym cateringiem. U nas otrzymujesz prawdziwą dietę – z warzywami, owocami, produktami z mąk pełnoziarnistych, o odpowiedniej kaloryczności – rzetelnie policzone oraz odpowiednio wyporcjonowane w Twoich pojemnikach. By usprawnić proces Twojego odchudzania/zmiany żywienia, przygotowaliśmy ten oto poradnik.

W tej książce przygotowaliśmy specjalnie dla Ciebie szereg cennych porad i wskazówek, byś był bardziej świadomy w zakresie odchudzania i zdrowego odżywiania się. Z naszego doświadczenia zawodowego wiemy, że odchudzanie to nie tylko dieta, a również praca nad sobą i własnymi słabościami. Jeśli jest to już Twoje ponowne podejście do diety, to wiesz pewnie co mamy na myśli. Więc potraktuj tę książkę jako Twój przewodnik, wypełnij wszystkie tabelki, waż się raz w tygodniu (rano) i mierz się miarką dołączoną do pakietu. Pamiętaj, tylko od Ciebie zależy czy uda Ci się dojść do celu i go utrzymać. A jeśli czytasz tę kartkę, to pierwszy krok do zmian masz za sobą.

Wiemy, że Ci się uda, więc i Ty w to uwierz i daj z siebie wszystko !

Zalecamy spotkanie z dietetykiem na początku Twojej drogi do szczupłej sylwetki, konsultacje dietetyczne są aktualnie przeprowadzane w trybie online, drogą mailową: catering@fit-dieta.com, oraz za pomocą Facebooka/Messengera: <https://www.facebook.com/CateringDietetycznyFitDieta>.

Podczas spotkania dietetyk przeprowadzi wywiad żywieniowy i zdrowotny, przeanalizuje czy dana dieta jest dla Ciebie odpowiednia oraz pomoże dobrać Ci kaloryczność diety. Na 'wizytach' kontrolnych, które również są zalecane podczas stosowania diety, analizowane będą postępy w diecie oraz jeśli zajdzie potrzeba, modyfikowanie jej. Pamiętaj, że rozmowy online z dietetykiem są dla Ciebie bezpłatne podczas korzystania z cateringu.

Jesteś w dobrych rękach- Twoim dietetykiem jest Estera Kostuch, dyplomowany dietetyk z doświadczeniem zawodowym, a Szefem Kuchni Damian Niezgoda. To oni stoją na straży smaku, wyglądu oraz porcji posiłku w Twoim pudełku.

Życzymy wiele wytrwałości w dążeniu do celu !

KARTA POMIARÓW:

Imię i nazwisko

Data	
Wzrost	
Wiek	
Waga początkowa	
Waga docelowa	
BMI	
% zawartość tkanki tłuszczowej	
Liczba tygodni do osiągnięcia wagi docelowej:	

OBLICZ SWÓJ WSKAŹNIK BMI (Body Mass Index)

BMI=.....

(waga (kg) / wzrost (m²))

Niedowaga	BMI < 18,5
Waga prawidłowa	BMI 18,5-24,9
Nadwaga I stopnia	BMI 25-26,9
Nadwaga II stopnia	BMI 27-29,9
Otyłość I stopnia	BMI 30-34,9
Otyłość II stopnia	BMI 35-39,9
Otyłość III stopnia (śmiertelna)	BMI 40-49,9

Motywacja daje Ci impuls do działania, nawyk - każe Ci dążyć do celu. Jeśli chcesz kłaść się spać z satysfakcją, musisz wstawać co rano z determinacją.

MOJA ZAWARTOŚĆ TKANKI TŁUSZCZOWEJ WYNOSI..... %

Analizę składu ciała polecamy wykonać na początku odchudzania. W gabinecie Fit Dieta można skorzystać z analizy bezpłatnie.

Pamiętaj by się do niej odpowiednio przygotować:

- Pomiar należy przeprowadzić po 3-4 godzinach po posiłku
- Unikaj przed pomiarem napojów o właściwościach moczopędnych lub zawierających kofeinę
- Unikaj spożycia alkoholu na 24 godziny przed pomiarem
- Nie ćwicz intensywnie 24 godziny przed pomiarem

NORMY ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ W ORGANIZMIE

(Analiza bioimpedancji)

	Niedowaga	Prawidłowa	Nadwaga	Otyłość
KOBIETY				
20-39 lat	Mniej niż 21 %	21% - 33%	33% - 39%	Powyżej 39%
40 – 59 lat	Mniej niż 23%	23% - 34%	34% - 40%	Powyżej 40%
60 – 79 lat	Mniej niż 24%	24 % - 36%	36% - 42%	Powyżej 42%
MĘŻCZYŹNI				
20-39 lat	Mniej niż 8%	8% - 20%	20% - 25%	Więcej niż 25%
40-59 lat	Mniej niż 11%	11% - 22%	22% - 27%	Więcej niż 27%
60-79 lat	Mniej niż 13%	13% - 25%	25% - 30%	Więcej niż 30%

TWOJE POSTĘPY W OSIĄGNIĘCIU CELU

Pamiętaj! Waż się na tej samej wadze nie częściej niż 1 raz w tygodniu.

Data	Waga	Tkanka tłuszczowa (%)	Tkanka tłuszczowa (kg)	Woda metaboliczna (kg)	Talia	Pas	Biodra	Udo

*Motywacja daje Ci impuls do działania, nawyk - każe Ci dążyć do celu. Jeśli chcesz
kłaść się spać z satysfakcją, musisz wstawać co rano z determinacją.*

Sugerowane badania laboratoryjne do wykonania:

- **pełną morfologię krwi** - dzięki temu podstawowemu badaniu krwi możliwa jest ocena układu białokrwinkowego, układu czerwonokrwinkowego i płytek krwi
 - **glukozę** - to podstawowy test w diagnostyce cukrzycy, pozwalający na ocenę metabolizmu węglowodanów
 - **lipidogram** - test umożliwia ocenę ilościową frakcji cholesterolu i trójglicerydów
 - **próby wątrobowe** - oznaczenie prób wątrobowych (bilirubiny i enzymów wątrobowych) przydatne jest w diagnostyce chorób wątroby i dróg żółciowych
 - **kreatyninę i kwas moczowy** - kreatynina jest monitorującym stan nerek markerem biochemicznym. Oznaczenie poziomu kwasu moczowego stosowane jest w diagnostyce chorób nerek i dny moczanowej
 - **żelazo** - badanie pozwala na wykrycie niedoboru lub nadmiaru żelaza
 - **ferrytynę** - test jest przydatny w diagnostyce niedoboru żelaza i różnicowaniu niedokrwistości - pomiar ferrytyny umożliwia ocenę zapasów żelaza w organizmie
 - **TSH, FT4 i FT3** - badanie tych hormonów jest pomocne w rozpoznaniu i monitorowaniu leczenia schorzeń tarczycy
 - **anty-TPO** - podwyższony poziom tych przeciwciał obserwuje się w chorobach autoimmunologicznych tarczycy
 - **hemoglobinę glikowaną** - hemoglobinę glikowaną oznacza się w celu monitorowania przebiegu cukrzycy
 - **insulinę** - poziom insuliny oznaczany jest w diagnostyce nowotworu wydzielającego ten hormon oraz insulinooporności
 - **witaminę D metabolit 25(OH)** - świadomość jej poziomu w organizmie ma znaczenie m.in. w planowaniu/kontrolowaniu suplementacji
 - **kortyzol** - badanie tego hormonu stresu jest bardzo przydatne w rozpoznaniu niedoczynności/nadczynności kory nadnerczy, czy zaburzeń pracy trzustki
- Badane choroby:
- **CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA, WĄTROBY, NEREK** - do schorzeń tego typu zalicza się m.in. hipercholesterolemię, miażdżycę, zapalenie wątroby czy niewydolność nerek. Podstawowe badania krwi mogące wskazywać na te choroby to elektrolity, lipidogram, kwas moczowy i kreatynina czy próby wątrobowe
 - **CUKRZYCA / INSULINOOPORNOŚĆ** - cukrzyca to grupa chorób metabolicznych, w przebiegu których dochodzi do podwyższenia poziomu glukozy we krwi. Insulinoopornością nazwany jest natomiast taki stan, w którym wrażliwość organizmu na insulinę jest obniżona pomimo tego, że jej stężenie we krwi jest prawidłowe lub podwyższone
 - **ZABURZENIA ENDOKRYNOLOGICZNE** - zaburzenia endokrynologiczne pojawiają się w konsekwencji niedoczynności/nadczynności gruczołów wydzielających hormony. Wśród schorzeń tego typu wymienia się niedoczynność lub nadczynność tarczycy czy niedoczynność lub nadczynność kory nadnerczy
 - **CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE TARCZYCY** - do tej grupy chorób należy np. choroba Hashimoto. Jednym z elementów ich diagnostyki jest pomiar takich przeciwciał jak anty-TPO
 - **NIEDOKRWISTOŚĆ** - na niedokrwistość, czyli anemię, wskazują obniżone wartości liczby erytrocytów, poziomu hemoglobiny. Wśród niedokrwistości wymienia się np. tą z niedoboru żelaza.

HISTORIA TWOJEGO ODCHUDZANIA:

Z doświadczenia wiem, że nic tak nie pomaga jak przelanie swoich myśli i postanowień na papier.

Zrób to dzisiaj !

Do tej pory odchudzałam/em się następującymi sposobami

.....
.....
.....

Czy przyniosły one zamierzony efekt ? Jeśli nie, opisz (Twoim zdaniem) dlaczego

.....
.....
.....

Co muszę zmienić by zbliżyć się do wyznaczonego celu ?

.....
.....
.....

Co zyskam gdy osiągnę swój cel ?

.....
.....
.....
.....

Co stracę, gdy osiągnę swój cel ?

.....
.....
.....
.....

Brawo ! udało Ci się wykonać skuteczne narzędzie do motywacji, jeśli w późniejszym czasie Ci jej zabraknie. Przeczytaj tą kartkę za każdym razem jak w siebie zwątpisz.

Poniżej przedstawiamy listę prostych, które pomogą Ci skutecznie korzystać z CATERINGU:

- Regularność kluczem do sukcesu – zjadaj w odpowiednich porach każdy z dostarczanych posiłków. Nie omijaj żadnego z nich. To nie przyspieszy odchudzania, a tylko będzie powodowało dyskomfort i może wpłynąć na wolniejsze spadki wagi.
- Najlepiej jeść co 3 godziny. Dłuższe przerwy nie są wskazane przez skoki cukru we krwi, a co za tym idzie - wyrzuty insuliny.
- Pierwszy posiłek zjedz do godziny po przebudzeniu.
- Nie jedz nic więcej. Nie podjadaj, by nie niszczyć efektów diety, ewentualnie surowe warzywa. Zrezygnuj ze słodczy i innych przekąsek. Za każdym razem jak sięgniesz po jakikolwiek drobiazg między posiłkami, stymulujesz trzustkę do produkcji insuliny, by ta zbiła glukozę dostarczoną z jedzeniem. Jest to naturalny proces, ale przy zbyt częstym stymulowaniu wpłynie negatywnie na Twój organizm (może prowadzić do insulinooporności) oraz na cały przebieg odchudzania
- Pij wodę! Dostarcz swojemu organizmowi odpowiednią jej ilość- 1,5- 2 l w ciągu dnia, ponieważ ona idealnie wpływa na nasz metabolizm ! czyli ilość kilokalorii, jaką nasz organizm codziennie spala. Unikaj przy tym napojów gazowanych i słodzonych soków. Możesz też pić herbaty. Najlepiej zielone oraz owocowe.
- Ogranicz spożycie cukru – można go zastąpić produktami ze stewii, cukrem brzozy (ksylitolem) lub naszym ulubionym – erytrole, który nie zawiera kalorii
- Unikaj alkoholu, by nie dostarczać sobie pustych kalorii i nie dopuścić do wahań wody w organizmie. Możesz pozwolić sobie na jeden kieliszek wina wytrawnego do obiadu/ kolacji w ciągu tygodnia.
- Nasze posiłki są tak skomponowane, że nie trzeba do nich niczego dodawać. Staraj się ich dodatkowo nie solić, aby nie doprowadzić do nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie.
- Wprowadź do swojego planu dnia jakiś rodzaj ćwiczeń. Gimnastyka, bieganie lub inną formę ruchu, którą lubisz. Przyspieszy to osiągnięcie Twojego celu
- Jedz powoli i rozkoszuj się smakiem. Na każdy posiłek musisz mieć czas.
- Nie myśl nieustannie o końcu diety. Myśl o tym, że każdego dnia pracujesz nad tym, by być zdrowszą i atrakcyjniejszą osobą. Nie oczekuj zbyt szybkich efektów. Tracenie na wadze ok. 0,5 - 1 kg tygodniowo jest optymalne i chroni Cię przed efektem jo-jo.

OGÓLNE ZALECENIA DIETETYCZNE

1. Nie omijaj posiłków!

Bez względu, czy postępujesz według zaleceń dietetyka, korzystasz z naszego cateringu dietetycznego czy też walkę z nadwagą podejmujesz samodzielnie - ustal sobie codzienną ilość posiłków. Powinno ich być 4-5 w ciągu dnia. Ustalone posiłki powinny mieć określoną ilość kalorii. Śniadanie powinno stanowić 25-30%, obiad 35-40%, kolacja 20%, posiłki pomiędzy 5-10% całodziennej racji pokarmowej. Ominięcie jednego z posiłków spowoduje, że nasza dieta będzie uboższa w kalorie, co albo spowoduje, że zjemy więcej na kolejny posiłek, bądź przy częstym omijaniu, spowoduje, że dieta stanie się zbyt restrykcyjna (o czym w pkt.6)

2. Jedz o stałych porach!

Nasz organizm posiada wewnętrzny zegar i to od nas zależy czy będzie pracował właściwie. Ustalenie stałych pór posiłków, powoduje, iż organizm zapamięta, że o danej porze otrzyma porcję składników odżywczych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania. Jeśli godziny posiłków, stale się będą zmieniać, organizm nie będzie wiedział kiedy następną porcją składników pokarmowych, co spowoduje gromadzenie zapasów energii w formie tłuszczu, a więc nadmiaru kilogramów.

3. Pamiętaj o śniadaniu!

To naprawdę najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Zjedzenie smacznego, pełnowartościowego posiłku przed wyjściem z domu, da nam energię niezbędną do porannego rozruchu mózgu! Jedzenie śniadania codziennie przed wyjściem z domu, znacząco przyspiesza nasz metabolizm, czujemy się pełni energii, a nasz mózg zaczyna pracę na najwyższych obrotach. Śniadanie ze sporą ilością węglowodanów złożonych, błonnika oraz owoców lub warzyw, spowoduje, że będziemy mniej ospali, bardziej wypoczęci.

4. Pij wodę mineralną!

Codziennie powinniśmy wypijać ok 2litrów wody. Ten cudowny napój nie tylko gasi pragnienie, ale także co najważniejsze przyspiesza metabolizm. W wodzie zachodzi wiele procesów biologicznych.

Jedząc dietetycznie, ale nie pijąc odpowiedniej ilości wody, spowalniasz swoje odchudzanie.

5. Unikaj soli, zastąp ją przyprawami!

Nadmierne spożywanie soli kuchennej jest czynnikiem zwiększającym ryzyko wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych, głównie nadciśnienia tętniczego i cukrzycy. Przyprawy nie tylko nadają pokarmom charakteru, mogą skutecznie zastąpić sól dzięki bogactwu różnorodności smaków i zastosowań. Ponadto takie przyprawy jak : imbir, cynamon, papryka chili, kurkuma mają działanie rozgrzewające oraz przyspieszające metabolizm. Także wiele innych przypraw ma korzystne działanie na nasz organizm.

6. Pamiętaj by dieta nie była zbyt restrykcyjna!

Zbyt niska podaż kalorii w diecie, prowadzi do znacznego obniżenia dostarczanych składników odżywczych, co w długotrwałym stosowaniu może prowadzić do wystąpienia schorzeń tj. anemia,

awitaminoza, kwashiorkor i marasmus. Ale prawda jest taka, że mało kto jest w stanie przez długi czas wytrzymać na bardzo restrykcyjnych dietach, a więc dostarczających mniej niż 1000kcal. Ponadto restrykcyjna dieta, w której dodatkowo zazwyczaj posiłki są mało urozmaicone, wykluczone jest wiele grup produktów, prowadzą do frustracji. Czujemy się zmęczeni, ospali, ciągle jesteśmy zdenerwowani. Zadbajmy więc o to aby dieta była pełnowartościowa, bogata we wszystkie grupy produktów, które dostarczą naszemu organizmowi maksymalnie różnorodnych składników odżywczych.

7. Jedz więcej warzyw i owoców!

Warzywa i większość owoców dostarcza niedużej ilości kalorii, przy dużej ilości witamin, składników mineralnych oraz błonnika. Dodatkowo warzywa (oprócz ziemniaków, buraków, rzepy, zielonego groszku) i owoce (oprócz m.in. banana) mają niski indeks glikemiczny, co sprawia, że łatwiej zapanować nam uczuciem głód-sytość. Każdego dnia w diecie powinno znaleźć się 5 porcji warzyw i owoców, z rozgraniczeniem, iż warzyw powinny być 3-4 porcje.

8. Pamiętaj o ruchu!

Wielu z Was pewnie najczęściej pomija ten punkt w swojej diecie! Jest od jednak niezbędny! Odpowiednia porcja codziennej aktywności fizycznej przyspiesza proces odchudzania, ale nie tylko. Ruch poprawia naszą kondycję, wzmacnia serce, wzmacnia układ kostno-stawowy. Aktywność fizyczna polecana jest jako prewencja wielu chorób, szczególnie cywilizacyjnych. W odpowiedniej formie, częstotliwości i natężeniu polecana jest każdej grupie wiekowej, a także osobom schorowanym po wcześniej konsultacji lekarskiej.

9. Ogranicz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego!

Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego powinniśmy ograniczać, kosztem zdrowych tłuszczów pochodzenia roślinnego. Tłuste czerwone mięso, powinniśmy zastępować, chudym drobiowym, bądź rybami, których tłuszcze bogate są w kwasy omega-3 i omega-6. Kwasy te są niezwykle ważne, szczególnie ze względu na prawidłową pracę układu nerwowego oraz budowę szarej masy mózgu. Natomiast nadmiar tłuszczów odzwierzęcych dostarcza sporej ilości cholesterolu, szczególnie frakcji LDL, a więc „złego” cholesterolu. Którego nadmiar prowadzi do rozwoju miażdżycy, chorób układu krążenia, w efekcie zawałów oraz udarów mózgu.

10. Codziennie przypominaj sobie jaki jest Twój cel!

Na koniec równie ważny, a także często pomijany. Motywacja! Spiszmy sobie w na kartce nasz cel, dlaczego chcemy schudnąć, dlaczego chcemy zmienić swój sposób odżywiania na właściwy zdrowy! Miejmy tę kartę w zasięgu, by w chwilach zwątpienia przypomnieć sobie dlaczego to dla nas takie ważne! Dobrym sposobem by wytrwać w diecie jest poprosić bliskich, by nas wspierali, szczególnie w trudnych chwilach. By utrwalali nas w przekonaniu, że damy sobie radę, że cel jest w naszym zasięgu!

2. Makroskładniki

1) Węglowodany:

Węglowodany są to związki organiczne składające się z węgla, wodoru i tlenu, oraz stanowią składnik budulcowy cząsteczek cukru, czyli sacharydów. Dzielą się na węglowodany (cukry) złożone i proste. Cukry proste to monosacharydy: fruktoza, glukoza oraz disacharydy tj.: laktoza, maltoza oraz sacharoza. Do węglowodanów złożonych zalicza się skrobię oraz błonnik pokarmowy, który jest najbardziej złożonym węglowodanem, jak też pożądanym składnikiem w diecie ze względu na swoje właściwości prozdrowotne.

Węglowodany: cukry, sacharydy

złożone

skrobia,
błonnik

proste

fruktoza, glukoza
laktoza, maltoza
sacharoza

- Podstawowe źródło energii
- Zapotrzebowanie: **45-75 %**
- **Źródło** : produkty zbożowe, owoce i warzywa, mleko i jego przetwory, oraz węglowodany przetworzone, np. słodycze.
- **Nadmiar cukrów w diecie może prowadzić do nadwagi czy otyłości.**

2) Białka:

Białka czyli wielkocząsteczkowe związki azotowe zbudowane z aminokwasów. Białka są elementem budulcowym wszystkich tkanek w organizmie oraz enzymów i hormonów, odpowiadają przez to za wiele funkcji w organizmie niezbędnych do utrzymania zdrowia i rozwoju organizmu. W skład białek wchodzi aminokwasy, które dzielą się na egzogenne – niezbędne, pozyskiwane z dietą oraz endogenne – nie niezbędne, syntezowane w organizmie. Białek wchodzi aminokwasy, które dzielą się na egzogenne – niezbędne, pozyskiwane z dietą oraz endogenne – nie niezbędne, syntezowane w organizmie.

Białka: aminokwasy

egzogenne

- niezbędne

nie egzogenne

- nie niezbędna

- najważniejszy składnik pokarmowy – budulcowy.
- Zapotrzebowanie: **10 – 15 %**
- **Źródło** : mięso, ryby, jaja, nabiał, rośliny strączkowe, soja, tofu, orzechy
- Dla osób intensywnie trenujących, zwiększenie podaży białka nawet do 1,5 – 2 g/kg m.c. może okazać się korzystne.

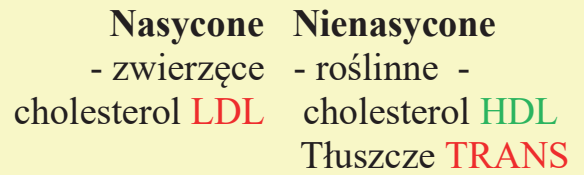
3) Tłuszcze:

Tłuszcze są grupą związków lipidowych o bardzo zróżnicowanej budowie chemicznej, których wspólną cechą jest zdolność rozpuszczania się w niepolarnych rozpuszczalnikach organicznych, lecz nie posiadają zdolności rozpuszczania się w wodzie.

Lipidy zbudowane są z kwasów tłuszczowych, a wśród nich są i takie które są niezbędne, które nie syntetyzują się w organizmie i ważne jest dostarczenie ich z pożywienia, są to: kwas linolowy i kwas alfa-linolenowy. Po dostarczeniu kwasów tłuszczowych rolą tłuszczu pokarmowego jest również absorpcja niektórych witamin, składników mineralnych i fitozwiązków.

Lipidy są też źródłem energii, natomiast dają jej ponad dwa razy więcej niż białka i węglowodany (9 kcal/g). Ponadto, stanowią magazyn zapasowy w postaci trójglicerydów, który w rozsądnych ilościach jest równie ważny dla ludzkiego organizmu. Zapotrzebowanie na tłuszcze dla osoby zdrowej, wynosi 20-35 % energii całkowitego pożywienia. W produktach roślinnych dominują wielonienasycone i jednonienasycone kwasy tłuszczowe – potocznie nazywane „dobrymi tłuszczami” to one są bogactwem wymienionych wyżej witamin i innych składników, które w pozytywny sposób wpływają na ludzki organizm, przyczyniają się do utrzymania prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi, trójglicerydów oraz ciśnienia tętniczego. Natomiast tłuszcze nasycone, zawarte głównie w produktach zwierzęcych, powodują zwiększenie stężenia „złego” cholesterolu LDL w surowicy. Nadmiar nasyconych kwasów tłuszczowych, przyspiesza rozwój miażdżycy oraz chorób nowotworowych (okrężnicy, gruczołu sutkowego, prostaty). Pewne zagrożenie w diecie stanowią kwasy tłuszczowe trans, gdyż pochodzenie tego rodzaju tłuszczu jest w dużej mierze roślinne, natomiast ze względu na laboratoryjne jego powstanie jest on prawdopodobnie najbardziej szkodliwym z możliwych do spożycia rodzajem tłuszczu. Jest on obecny w wysoko przetworzonych produktach, w wyrobach cukierniczych, słodyczach, w artykułach typu fast food. To na co warto dodatkowo zwrócić uwagę w prawidłowej diecie to obecność produktów zawierających wielonienasycone kwasy omega – 3. Głównym źródłem występowania tych kwasów, są tłuste ryby i tran, siemię lniane, olej lniany, olej rzepakowy, orzechy włoskie, nasiona chia, nasiona konopi, algi.

Tłuszcze: lipidy, kwasy tłuszczowe



- Wspieranie systemu nerwowego, układu krwionośnego, źródło i przyswajanie witamin A, D, E i K, magazyn zapasowy w postaci tkanki tłuszczowej.
- Zapotrzebowanie: **20 – 35 %**
- **Źródło:** oleje, orzechy, masło, tłuste mięso, ryby, tłusty nabiał

3. Jelita- nasz drugi mózg

Jelita są umiejscowione w jamie brzusznej naszego organizmu i oprócz trawienia, wchłaniania, wydalania pełnią wiele innych funkcji w naszym organizmie, dlatego należy o nie dbać. Badania pokazują, że jelita są nieodłącznie powiązane z naszą psychiką. Powiązane są przez oś mózgowo – jelitową – jest to szlak sygnalizacyjny pomiędzy przewodem pokarmowym a centralnym układem nerwowym. Odpowiada za niego bezpośrednio nerw błędny. Poprzez te powiązanie oraz pełnione funkcję jelita nazywane są drugim mózgiem. Oddziaływanie obu mózgów jest dwukierunkowe. Nadmierny stres i duża ilość problemów mogą przyczynić się do osłabienia bariery ochronnej znajdującej się w jelitach. To bywa podłożem wielu różnych chorób, w tym autoimmunologicznych. Wiadomo jednak, że także zaburzenia w obrębie brzucha mają swój wkład w występowanie niektórych chorób psychicznych lub układu nerwowego.

Mikrobiota jelitowa: Wpływ układu pokarmowego, a szczególnie prawidłowego mikrobiomu w jelitach, znajduje potwierdzenie w licznych badaniach naukowych. Wiadomo już, że właśnie tu znajduje się 70-80% tkanki limfoidalnej produkującej limfocyty, których zadaniem jest obrona organizmu. Największe skupisko dobroczynnych limfocytów to tkanka limfatyczna w ścianie jelit. W tym kontekście niezwykle istotna jest kolejna zależność, jaka zachodzi pomiędzy tak istotnymi ośrodkami organizmu jak jelita i mózg. Te pozornie odległe od siebie narządy komunikują się ze sobą na osi jelitowo – mózgowej. Relacja między bakteriami w jelitach a mózgiem ma kluczowe znaczenie dla zdrowia i zwiększenia odporności. Wpływa też na układ nerwowy i hormonalny. Dlatego tak istotna jest dbałość o stan mikrobioty jelitowej, która pozwala na zwiększenie odporności, utrzymanie zdrowego metabolizmu i prawidłowe działanie układu nerwowego i hormonalnego.

Zespół nieszczęlnego jelita: Nieszczęlna jelita są dolegliwością, która spowodowana jest stresem lub antybiotykoterapią. Wśród przyczyn znajduje się również nieprawidłowo zbilansowana dieta, która zawiera za dużo węglowodanów prostych. Przepuszczalności jelit nasilają się z czasem i doprowadzają do zachwiania równowagi bakterii jelitowych, co w konsekwencji może przyczynić się do problemów z wchłanianiem składników odżywczych.

Dieta: Jeśli chcemy zadbać o układ pokarmowy, musimy wyeliminować z niego wszystkie szkodniki. Zaburzenia w jelitach powoduje przede wszystkim przetworzona żywność, cukier, węglowodany proste oraz wszelkiego rodzaju gotowe produkty, w tym jedzenie typu fast food. Najbardziej niszczy jednak antybiotykoterapia.

Odbudowa mikrobioty jelitowej: Korzystne bakterie znajdziemy w produktach takich jak kiszonki (kiszzone ogórki, kapusta, buraki, cukinia, oliwki), fermentowane produkty mleczne (jogurty, kefiry, zsiadłe mleko), chleb na zakwasie, naturalnie fermentowany ocet jabłkowy. W przypadku poważnych zaburzeń mikrobiomu warto również wzbogacić dietę preparatami probiotycznymi.

FAZY ODCHUDZANIA

Wiele osób od kuracji odchudzającej oczekuje szybkich efektów. Stosują modne w danym momencie, najczęściej drastyczne diety, skupiające się na ograniczeniu ilości i kaloryczności przyjmowanego pożywienia do niezbędnego minimum. W początkowej fazie takiej „kuracji” kilogramy na wadze spadają stosunkowo szybko, więc teoretycznie osiągamy swój cel. W efekcie jednak takie postępowanie prowadzi do spowolnienia metabolizmu, który jest jednym z najistotniejszych elementów warunkujących powodzenie kuracji odchudzającej. Organizm, który otrzymuje za mało pożywienia, w pewnym momencie buntuje się i nie zrzuci już ani kilograma więcej, a wręcz przeciwnie - zacznie magazynować zapasy, aby przetrwać ten gorszy okres, w oczekiwaniu na powrót do normalnego sposobu odżywiania sprzed diety. Po zakończeniu takiej kuracji szybko nadrobi straty z nawiązką, aby mieć odpowiednie zasoby, gdyby znów za jakiś czas zabrakło mu pożywienia.

Zamknięte koło

Podjmując się wielu prób odchudzania na własną rękę, stosując modne diety niedopasowane do potrzeb organizmu i naszego trybu życia, wpadamy w błędne koło. Początkowo chudniemy, ale później kilogramy wracają. W ten sposób możemy nawet doprowadzić do sytuacji, w której organizm będzie bronił się przed kolejnymi spadkami wagi, pomimo stosowania dobrze zbilansowanej diety pod okiem specjalisty dietetyka.

Prawidłowo przeprowadzona kuracja odchudzająca nie powinna więc dążyć do jak najszybszych spadków wagi, ale do pobudzenia metabolizmu i stopniowej utraty nadmiernych kilogramów. Trzeba pamiętać, że jest to proces, który trwa, ale przeprowadzony pod opieką dietetyka na pewno będzie bezpieczny dla naszego zdrowia i skuteczny. O tym jak wygląda odchudzanie krok po kroku oraz czego możemy spodziewać się na jego poszczególnych etapach, przeczytasz poniżej.

ODCHUDZANIE KROK PO KROKU

Etap I

Podczas pierwszego etapu odchudzania możemy spodziewać się sporych spadków masy ciała. W zależności od organizmu i tzw. historii dietetycznej (podejmowanych wcześniej prób odchudzania), możemy liczyć na ubytki około 1-2 kg na tydzień. Najczęściej jest to efektem wprowadzenia dużych zmian w sposobie odżywiania, spożywania regularnych i odpowiednio zbilansowanych posiłków oraz sporej ilości wypijanej wody. Na tym etapie w dużej mierze pozbywamy się nagromadzonej między tkankami wody metabolicznej.

Etap II

Na tym etapie utrata kilogramów powinna stabilizować się na poziomie 0,5-1 kg tygodniowo. Jest to zalecane przez Światową Organizację Zdrowia bezpieczne dla naszego organizmu tempo chudnięcia. Takie spadki masy ciała gwarantują stopniowy ubytek nagromadzonej tkanki tłuszczowej i wody metabolicznej oraz trwałe rezultaty. W trakcie tego etapu organizm lepiej przyswaja składniki odżywcze, mamy więc więcej energii i polepsza się nasze samopoczucie.

Etap III

Podczas tego etapu możemy zaobserwować mniejszy spadek masy ciała, a nawet zatrzymanie wagi na pewien czas – to znak, że organizm przyzwyczaja się do nowych warunków. Często jest to spowodowane jego „reakcją obronną”, szczególnie jeśli wcześniej podejmowaliśmy już próby odchudzania na własną rękę. Ważne, aby się nie poddać i przetrwać „moment zatrzymania”. Po pewnym czasie kilogramów znów zacznie ubywać. Podstawa to systematyczność i wsparcie profesjonalnego dietetyka, który zastosuje odpowiednie postępowanie i suplementację, dzięki czemu zmobilizuje organizm do dalszego odchudzania.

Etap IV

Po osiągnięciu wyznaczonego celu niezwykle ważnym etapem jest stabilizacja uzyskanych wyników. Proces ten powinien przebiegać stopniowo. Pod okiem dietetyka należy wprowadzać produkty, które do tej pory były ograniczone na diecie redukcyjnej, tak aby organizm wiedział jak sobie z nimi poradzić po zakończeniu kuracji. Trzeba jednak pamiętać, aby nie wracać do nawyków żywieniowych sprzed diety. Skoro wtedy powodowały wzrost wagi, to teraz również się do tego przyczynią. Ważne jest więc, aby prawidłowe nawyki żywieniowe, których podczas kuracji uczy nas dietetyk podczas kuracji, stały się dla nas codziennością i sposobem na życie, aby uniknąć efektu jo-jo

FAZA STABILIZACJI PO DIECIE

dlaczego jest ważniejsza niż sama dieta ?

Dieta odchudzająca wymaga, aby po skończonym okresie kuracji odchudzającej bezpiecznie powrócić do normalnego sposobu odżywiania. Jednak zanim twój organizm przestawi się na tradycyjne żywienie, musi najpierw przyzwycząć się do większej objętości i kaloryczności posiłków, aby nie odkładał ich w postaci tkanki tłuszczowej. Jeśli wartość kaloryczna twojej diety odchudzającej wynosiła przykładowo 1200 kcal, to nie możesz przejść następnego dnia do ilości 2000 kcal dziennie. Inaczej znów zaczniesz tyć.

Stabilizacja to sposób na zakończenie diety i stopniowe przejście do normalnego odżywiania się, utrzymującego przemianę materii na stałym poziomie. Znowu zaczynamy jeść produkty, które nas przedtem tuczyły, ale w zaplanowany, rozsądny sposób. Dzięki temu organizm, który do tej pory musiał sobie radzić na niewielkich dawkach energii, przestawia się na funkcjonowanie przy większej jej podaży. Etap stabilizacji jest konieczny i absolutnie niezbędny, żeby efekty odchudzania były naprawdę trwałe. Jeżeli nie ugruntujemy osiągnięć diety, nasze wysiłki pójdą na marne.

Wiele badań wskazuje na to, iż większość osób po pewnym czasie od zakończenia diety odchudzającej uzyskuje ponownie wyjściową masę ciała, zazwyczaj jako efekt powrotu do starych przyzwyczajeń. Dlatego niezwykle istotne jest, aby okres diety odchudzającej wykorzystać na „wyuczenie” się zdrowych nawyków żywieniowych. Zdrowe odchudzanie jest kluczem do utrzymania oczekiwanej wagi ciała. Najlepiej, aby w tym okresie diety towarzyszył Ci dietetyk, który będzie kontrolował fazę stabilizacji, a w razie zbyt szybkiego przybierania na wadze, zaleci odpowiednie postępowanie.

Powrót do wartości kalorycznej diety, odpowiadającej prawidłowemu zapotrzebowaniu organizmu, powinien następować powoli. Dlatego też konieczne jest wprowadzenie diety stabilizacyjnej, czyli sposobu żywienia polegającego na stopniowym zwiększaniu wartości kalorycznej jadłospisu. Etap ten zapewnia utrzymanie przemiany materii na stałym poziomie i jest absolutnie niezbędny, aby dieta odchudzająca była skuteczna, a efekty stały się naprawdę trwałe. Musisz wyrównać bilans energetyczny do zera, czyli tak, aby ilość kalorii jaką przyjmujesz była równa ilości, którą spalasz.

Im wolniej następuje zwiększanie ilości kalorii tym lepiej dla Ciebie. Zazwyczaj zaleca się wzbogacanie menu o 100 - 150 kcal tygodniowo, co oznacza, że osoba będąca np. na diecie redukcyjnej 1400 kcal do prawidłowego zapotrzebowania 2300 kcal będzie dochodzić około 7-8 tygodni. Skuteczna dieta odchudzająca i następująca po niej faza stabilizacyjna, jest indywidualną sprawą każdej osoby, uzależnioną od indywidualnych zapotrzebowań na wartość kaloryczną, od stanu przemiany materii oraz od długości trwania okresu redukcji masy ciała.

CHOROBY CYWILIZACYJNE/ DIETOZALEŻNE

Choroby cywilizacyjnymi dotykające mieszkańców krajów uprzemysłowionych, są na tyle dużym problemem, że można już je nazwać epidemią. Ich główną przyczyną jest sposób życia: nie właściwe odżywianie w szczególności jego nadmiar i nieracjonalny dobór produktów, pośpiech, mała ruchliwość mięśniowa oraz sytuacje stresowe. Do sprzyjających czynników powstawania chorób cywilizacyjnych można zaliczyć również otoczenie: skażone środowisko oraz hałas. Do najczęściej występujących chorób cywilizacyjnych zalicza się choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2 oraz nowotwory. Dodatkowo występującą cechą jak i przyczyną chorób cywilizacyjnych jest nadwaga i otyłość, której osobno przypisano miano choroby. Schorzenia te, posiadają miano dietozależnych, co oznacza że dieta, czyli dany sposób odżywiania, w największym stopniu wpływa na zwiększenie bądź zmniejszenie zapadalności na te choroby.

Nadwaga i Otyłość - zalecenia żywieniowe

Najczęstszą przyczynę otyłości i nadwagi stanowi nieprawidłowa dieta i najprostszą drogą do uwolnienia się od tej przypadłości jest zmiana nawyków żywieniowych na lepsze. Kluczem jest oparcie diety o produkty świeże, nieprzetworzone i bogate w składniki odżywcze.

- Podstawowym elementem w leczeniu nadwagi i otyłości jest obniżona wartość kaloryczna diety, która powinna zostać ustalona indywidualnie. Proces odchudzania powinien przebiegać powoli, wszelkie głodówki są niewskazane.
- Najbardziej zalecane produkty to surowe warzywa, owoce, orzechy i nasiona, przede wszystkim ze względu na enzymy trawienne i błonnik.
- Jedyne zalecane metody obróbki termicznej posiłku to gotowanie na parze, pieczenie w piekarniku lub smażenie na grillowej patelni.
- tłuszcze w takiej diecie ograniczamy ok 20% całkowitej energii naszego organizmu (w niektórych przypadkach do 25%),
- białko w diecie zwiększa się do poziomu 20-25% całkowitej energii naszego organizmu,
- warzywa w diecie w otyłości powinny stanowić ok 750 gram każdego dnia,
- produkty zbożowe wyłącznie z pełnego przemiału – pełnoziarniste (np ryż brązowy, chleb razowy lub graham, płatki owsiane górskie itd)
- ograniczamy sól do max 5g na dobę (1 łyżeczka),
- spożywamy ok 1,5 litra płynów każdego dnia (ilość ta może być jednak większa – w zależności od decyzji dietetyka),
- spożywamy 4-5 posiłków w ciągu dnia, a między posiłkami nie spożywamy żadnych przekąsek,
- posiłki spożywamy o regularnych porach dnia,
- wskazane w diecie w otyłości są przyprawy takie jak: kminek, majeranek, kolendra, ogórecznik, seler – wpływają na przyspieszenie metabolizmu.
- Podstawowa suplementacja, która jest niezbędna w utrzymaniu zdrowia to witamina D3, która jest rekomendowana dla całego społeczeństwa w okresie jesienno- zimowym, oraz niekiedy często przez cały rok (ze względu na niewystarczającą ekspozycję na słońce w ciągu dnia)

Suplementy, które mogą wspomóc redukcję masy ciała (należy przy tym pamiętać, że nie zastąpią one zrównoważonej zdrowej diety):

- sprzężony kwas linolowy
- ekstrakt z zielonej herbaty
- L- karnityna
- nierozpuszczalny błonnik
- resweratol
- niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe
- 5- hydroksytryptofan
- korzeń mniszka
- morszczyn pęcherzykowaty

Rekomendujemy produkty marki **Fitness Authority FA**.

Dla naszych klientów mamy **30%** zniżki z kodem: **FITDIETA**

Zakupu można dokonać na stronie: [Fitness Authority - Oficjalny sklep FA Nutrition \(fasklep.pl\)](https://fasklep.pl)

Suplementy wspomagające odchudzanie:

- **FA LIPO CORE – 120 KAPS**

To nowoczesny i efektywny suplement diety, którego składniki mają na celu zwiększenie metabolizmu tłuszczów oraz biorą udział w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Jest to całkowicie naturalny środek „energetyzujący” zawierający mieszankę substancji przydatnych w czasie intensywnych ćwiczeń. Zawarte w nim składniki to: Garcinia Cambogia/ Tamaryndowiec MalabarSKI (60 %HCA), Kofeina, Zielona herbata, Ekstrakt z gorzkiej pomarańczy, Ekstrakt z guarany, Ekstrakt z imbiru, Ekstrakt z grejpfruta, L-karnityna, Ekstrakt z pieprzu kajeńskiego, chrom,

- **LEVRONE WELLNESS CLA 3000 – 90 Kapsułek**

Produkt uzupełniający dietę w kwas linolowy, polecany dla osób dorosłych aktywnych fizycznie. Kwas linolowy (LA) pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu w krwi (korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 10 g LA dziennie

SUPERFOODS wspomagające zdrowy tryb życia:

- **SO GOOD! GREEN DETOX – 180g**

Produkt zawierający w składzie proszek z liści czystka oraz moringi olejodajnej, przeznaczony dla osób dorosłych.

- **WELLNESS SUPER REDS ANTIOXIDANTS – 270g**

Produkt zawierający w składzie ekstrakt z owoców aceroli i dzikiej róży, przeznaczony dla osób dorosłych. Witamina C pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

1. Choroby układu krążenia - zalecenia żywieniowe

Profilaktyka – powinna stanowić pierwszą linię obrony przed pojawieniem się konkretnej jednostki chorobowej, która powinna polegać na zwalczaniu występujących czynników ryzyka. Można to uczynić poprzez: prawidłowe odżywianie, wprowadzenie aktywności fizycznej, unikanie nałogu palenia papierosów, okresowe badania lekarskie, uwzględniające: pomiar masy i wysokości ciała, pomiar ciśnienia krwi, pomiar glikemii, wykonywanie przesiewowych badań cholesterolu, ultrasonograficzną ocenę grubości ścian tętnic szyjnych.

- **Tłuszcze:** Spożywając tłuszcze należy pamiętać, by w diecie znalazło się jak najmniej nasyconych kwasów tłuszczowych. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego należy zastąpić jedno- i wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi. **W praktyce oznacza to unikanie tłustych produktów mięsnych, wędliniarskich oraz tłustego nabiału i wprowadzenie do diety tłustych ryb morskich, obfitujących w tzw. wielonienasycone kwasy tłuszczowe n-3 (n-3 PUFA), olei roślinnych nierafinowanych, orzechów, nasion.**
- **Białko:** Jeśli chodzi o produkty pochodzenia zwierzęcego, to dobrym źródłem białka są chude gatunki mięs tj.: kurczak, indyk, chude mięsa wołowego, cielęcina, ryby, oraz chudych wyrobów wędliniarskich. Dodatkowo zaleca się wprowadzenie do diety również roślinnych źródeł białka tj.: nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycza, fasola, groch) soja, tofu, nasiona (słonecznika, sezamu) pestki (dyni) orzechy.
- **Węglowodany:** Jest to składnik pokarmowy, który w ponad 50% powinien pokrywać dzienne zapotrzebowanie energetyczne. Źródłem węglowodanów powinny być przede wszystkim węglowodany złożone o niskim indeksie glikemicznym. Zaliczają się tu m.in.: chleb z mąki z pełnego przemiału, makarony razowe, ryż brązowy, płatki owsiane. Należy pamiętać, że węglowodany to także bardzo dobre źródło błonnika rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego w wodzie.

Dodatkowo, w takiej diecie nie powinno zabraknąć już wcześniej wspomnianego błonnika (owoce, warzywa i suche nasiona roślin strączkowych, płatki owsiane, jęczmień) oraz antyoksydantów, które w znaczący sposób wpływają na zmniejszenie progresji miażdżycy. Obecne są w: olejach roślinnych (witamina E), warzywach i owocach (karotenoidy, witamina C, flawonoidy) w zielonej herbacie, kakale, owocach dzikiej róży, aronii, żurawina, czarna porzeczka (flawonoidy), Buraki ćwikłowe (betanina)

Zalecenia żywieniowe, w poszczególnych jednostkach chorobowych:

1. Zalecenia żywieniowe w nadciśnieniu tętniczym

- Ograniczenie spożycia energii do 1700 – 2000 kcal na dobę
- Ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych
- Ograniczenie spożycia soli kuchennej
- Zwiększenie spożycia witamin
- Wyeliminowanie z diety alkoholu, kawy naturalnej, mocnej herbaty

2. Żywnienie w chorobie niedokrwiennej mięśnia sercowego

- W przypadku otyłości stosuje się dietę ubogo energetyczną
- Spożywa się 4 – 5 niewielkich posiłków dziennie
- Ogranicza się spożywanie tłuszczu, zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego
- Ogranicza się potrawy ciężkostrawne i wzdymające

3. Zalecenia żywieniowe w miażdżycy

- Redukcja nadwagi czy otyłości
- Ograniczenie spożycia tłuszczu zwierzęcego
- Zwiększenie ilości spożycia błonnika pokarmowego
- Unikanie spożycia podrobów, dań fast food, słodczy i potraw solonych

4. Zalecenia żywieniowe w zaburzeniach lipidowych:

- Zmniejszenie kaloryczności diety (gdy jest obecna otyłość)
- Regularne posiłki (4-5 mniejszych posiłków dziennie)
- Rezygnacja ze słodczy i słonych przekąsek, przetworzonych produktów
- Odpowiednie nawodnienie organizmu
- Unikanie produktów tłustych i smażonych = ciężkostrawnych
- Zwrócenie uwagi na ilość tłuszczu w produktach nabiałowych
- Zalecane tłuszcze roślinne zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe
- Ograniczenie produktów zawierający wysoki poziom frakcji cholesterolu LDL
- Zalecane węglowodany o niskim indeksie glikemicznym
- Zalecane surowe owoce i warzywa ze względu na obecność błonnika oraz antyoksydantów

Suplementacja: Podstawowa suplementacja w chorobach układu krążenia powinna obejmować **witaminę D3**, można się wspomóc również **kwasami omega-3** oraz **kwasem foliowym**, lecz tylko w przypadku, gdy odpowiednia ich ilość nie jest dostarczana z diety.

Suplementacja w nadciśnieniu - Jako dodatkowa pomoc do leczenia dietetycznego:

- głóg
- koenzym Q10
- wapń
- magnez
- hibiskus
- czosnek
- olej rybny
- potas

2. Zaburzenia gospodarki węglowodanowej

Zaburzenia gospodarki węglowodanowej – to w dzisiejszych czasach częsta przypadłość. Najczęściej spotykaną chorobą w tym zakresie jest cukrzyca, ale również spotykane są inne zaburzenia gospodarki węglowodanowej, takie jak: insulinooporność, hiperinsulinizm, nieprawidłowa tolerancja glukozy, nieprawidłowa glikemia na czczo, hipoglikemia reaktywna. Do przyczyn zaburzeń gospodarki węglowodanowej możemy zaliczyć następujące czynniki: nieprawidłowa dieta- bogata przede wszystkim w wysoko przetworzone produkty bogate w cukier dodany, jak również słodzone napoje. Nie bez znaczenia są tu też produkty bogate w tłuszcz zwierzęcy, produkty zawierające sporo ilości soli i innych dodatków; otyłość brzuszna; mała aktywność fizyczna; czynniki genetyczne

Zalecenia w cukrzycy:

Istotnym zaleceniem w cukrzycy jest dostosowanie częstotliwości i wielkości posiłków do insulino i/ lub farmakoterapii. Aby prawidłowo dopasować wielkość posiłków do insulinoterapii, należy wspomóc się Wymiennikami: węglowodanowym oraz białkowo-tłuszczowym

a. Wymiennik węglowodanowy

- Jeden wymiennik węglowodanowy (1 WW) jest to taka ilość produktu lub potrawy wyrażona w gramach, która dostarcza 10 g węglowodanów przyswajalnych.
- Ilość węglowodanów przyswajalnych oblicza się poprzez odjęcie od ogólnej zawartości węglowodanów (g) ilości błonnika pokarmowego (g).
- 1 WW (wymiennik węglowodanowy) = 10 g węglowodanów przyswajalnych zawartych w produkcie.

b. Wymiennik białkowo- tłuszczowy

- **1 WBT to każde 100 kcal** pochodzące z białka i tłuszczu, składników, które – podobnie jak węglowodany – podnoszą poziom cukru we krwi, jednak dzieje się to znacznie wolniej.
- **1 WBT = 100 kcal z tłuszczów i białka;** 1 g białka = 4 kcal, 1 g tłuszczu = 9 kcal, 1 g węglowodanów = 4 kcal

Suplementacja w cukrzycy zalecana:

- WITAMINA D3

Dodatkowa suplementacja* :

- błonnik PGX
- witaminy z grupy B
- witamina C
- witamina E
- chrom
- koenzym Q10
- kozieradka
- WITAMINA D3

Dodatkowe suplementacja* :

- Kwas omega- 3 : DHA i EPA
- Kwas linolowy
- Żywe kultury bakterii- probiotyki
- Chrom

Warto wiedzieć, iż w świetle prawa SUPLEMENTY - to produkty będące artykułami spożywczymi dlatego ich działanie nie musi być poparte badaniami klinicznymi, co oznacza, że wcale nie muszą być skuteczne. Jeśli podejmiemy się suplementacji na własną rękę możemy wybrać suplement, który nie będzie efektywny, co sprawi, że właściwe leczenie zostanie odsunięte w czasie, a czas działa na naszą niekorzyść. W związku z tym suplementy diety w leczeniu cukrzycy powinny być stosowane jako uzupełnienie zdrowej diety, aktywności fizycznej i leków. Nie powinno się samodzielnie planować suplementacji, lecz skonsultować ją z lekarzem.

1. Insulinooporność

To stan obniżonej wrażliwości tkanek na działanie insuliny, hormonu odpowiedzialnego m.in. za regulowanie stężeń glukozy. W rezultacie poziom glukozy może przyjmować nieprawidłowe wartości. Stan ten może z kolei doprowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2, zazwyczaj jednak przez wiele lat udaje się uniknąć rozwoju tej choroby dzięki nadprodukcji insuliny (hiperinsulinizmowi). Hiperinsulinizm/hiperinsulinemia z jednej strony ratuje przed cukrzycą, z drugiej zaś wywiera niekorzystny wpływ na niektóre procesy w organizmie. Odpowiada m.in. za tendencję do tycia, stłuszczenie wątroby, zaburza gospodarkę cholesterolom, regulację ciśnienia krwi, pracę jajników i zwiększa tempo podziałów komórkowych. Insulinooporność pośrednio przyczynia się również do rozwoju miażdżycy naczyń krwionośnych. Przyczyny insulinooporności są liczne i wciąż nie do końca poznane. Najczęstszą i najważniejszą w skali populacyjnej jest otyłość brzuszna. Do innych zalicza się nadmierne spożycie kalorii, jedzenie produktów o wysokim indeksie glikemicznym, stany zapalne, przeciwstawne do insuliny działanie niektórych hormonów oraz wiek.

Rozwój oporności na insulinę jest stopniowy, początkowo może przebiegać bezobjawowo. W miarę postępowania zauważyć można takie objawy jak:

- nadmierna senność po posiłku (szczególnie węglowodanowym)
- przyrost masy ciała (mimo normalnej diety, bez przejadania się, szczególnie w obrębie brzucha)
- obniżenie nastoję
- „mgła” umysłowa
- problemy z pamięcią i koncentracją
- rozdrażnienie
- bóle głowy i tzw. „ciężka głowa”
- bóle stawów,
- zmiany na skórze o typie acanthosis nigricans (rogowacenia ciemnego)
- ogólne ciągłe zmęczenie
- uczucie zimna
- częste uczucie głodu w około 2-3 godziny po posiłku
- ciągoty do słodczy lub tzw. wilczy apetyt
- trudności ze zrzuceniem zbędnych kilogramów

Zalecenia żywieniowe w insulinooporności i hiperinsulinemii

- mniejsze, ale częstsze posiłki (4-5 posiłków) \ przy hiperinsulinemii większe, a rzadziej spożywane
- dieta o niskim indeksie i ładunku glikemicznym
- ograniczenie węglowodanów prostych
- unikać posiłków składających się tylko z węglowodanów
- produkty zbożowe, np. makarony, po przechowywaniu w temp. chłodniczej zmniejszają swój IG (ze względu na tworzenie się skrobi opornej)
- jak najwięcej warzyw (ograniczać tylko te o wysokim IG, skrobiowych) – ze względu na zawartość błonnika
- warzywa strączkowe
- chude mięso, ryby, jajka
- produkty zbożowego z pełnego przemiału, komosa ryżowa, gryka, orkisz, owies
- zdrowe tłuszcze, nieprzetworzone (awokado, orzechy i nasiona, nierafinowane oleje) kwasy omega-3
- owoce najlepiej świeże i mrożone, unikać suszonych i przetworzonych (ze względu na zawartość i/lub dodatek cukru)
- owoce spożywać z białkiem i tłuszczem
- owoce najlepiej spożywać na środkowe posiłki (nie na śniadanie czy kolację)
- soki nie są dobrą formą (ze względu na zawartość błonnika i szybkość podnoszenia poziomu glukozy)
- od koktajli lepiej wybrać jogurt z wkrojonymi owocami z dodatkiem tłuszczu (np. orzechy) płynne posiłki szybciej są trawione, co przyczynia się do szybszego wzrostu poziomu glukozy we krwi
- zupy lepiej przygotowane tradycyjnie, nie kremy

Suplementacja w insulinooporności:

Witamina D3: Ma ona znaczenie w zwiększaniu wrażliwości komórek na działanie insuliny, ponieważ witamina D₃ zwiększa wchłanianie wapnia, którego niedobory mogą prowadzić do powstania insulinooporności obwodowej.

Kwas liponowy: Jego działanie polega na pobudzaniu utleniania kwasów tłuszczowych, co zapobiega ich akumulacji, która zmniejsza wrażliwość komórek na działanie insuliny. Poza suplementacją, zawarty jest również w wybranych produktach spożywczych tj.: szpinaku, pomidorach, brokułach

Tauryna: Suplementacja tauryny w insulinooporności może mieć znaczenie ze względu na fakt, że wykazuje ona działanie przeciwstawne do angiotensyny II, co sprawia, że może zwiększać wrażliwość naszych komórek na działanie insuliny.

Kwasy omega 3 – DHA i EPA: Posiadają działanie przeciwzapalne. Powoduje to, że zwiększają wrażliwość komórek na insulinę, m.in. dzięki temu, że nie dopuszczają do zaburzeń w przekazywaniu sygnału z receptora insulinowego wywołanego przewlekłym stanem zapalnym

Berberyna: Badania sugerują, że poprawia ona wrażliwość na insulinę oraz poziom glukozy i lipidów. Obserwowany jest również spadek masy ciała, hamowanie magazynowania tłuszczu oraz poprawa poziomu lipidów. Zalecana dawka, która daje zbliżony efekt terapeutyczny do metforminy to 1500 mg/dzień

Ważną rolę w komponowaniu posiłków w zaburzeniach węglowodanowych odgrywa

- Indeks oraz ładunek Glikemiczny.

- Indeks Glikemiczny (IG)

Im wyższe stężenie glukozy po danym produkcie, tym wyższy jest indeks glikemiczny spożytej żywności.

- Niski indeks glikemiczny (IG ≤ 55),

- Średni indeks glikemiczny (IG 55-70),

- Wysoki indeks glikemiczny (IG >70).

- Ładunek Glikemiczny (ŁG)

- $\text{ŁG} = \text{Indeks glikemiczny danego produktu} \times \text{węglowodany (g)} / 100$

- Niski ładunek glikemiczny < 10;

- Średni ładunek glikemiczny = 10-20;

- Wysoki ładunek glikemiczny > 20.

4. Nowotwory – zalecenia żywieniowe w profilaktyce chorób nowotworowych

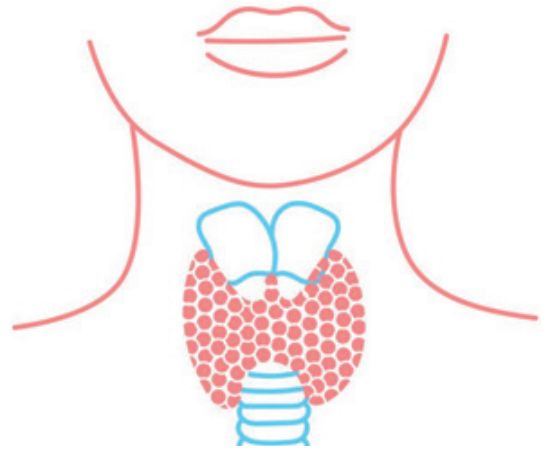
- Urozmaicona Dieta oparta głównie na składnikach roślinach, bogatych w substancje biologicznie aktywne, witaminy antyoksydacyjne A,E,C.
- Wysoki udział warzyw w diecie, szczególnie warzywa nie skrobiowe, 1/2 powinna być spożywana na surowo, ze względu na nietrwałość witamin, antyoksydantów
- Unikanie czerwonego mięsa. Zaleca się ograniczenie czerwonego mięsa na rzecz drobiu oraz ryb, które zawierają korzystny profil kwasów tłuszczowych,
- Ograniczenie cukru, soli i produktów przetworzonych. Zaleca się wyeliminowanie z diety
- wyrobów cukierniczych oraz gazowanych i słodzonych napojów, żywności typu fast-food, gotowych dań
- Stosowanie zdrowych tłuszczów z grupy wielonienasyconych o właściwej proporcji n-3 i n-6 kwasów tłuszczowych, (orzechy, siemię lniane, oleje roślinne tłoczone na zimno – spożywane do już ugotowanych dań)
- Dieta bogata w błonnik pokarmowy
Wybór sezonowych warzyw i owoców– mniejsze ryzyko zanieczyszczeń składnikami ochronnymi roślin w porównaniu do owoców i warzyw sprowadzanych, szklarniowych .
- Ograniczenie tłuszczu nasyconych i trans
Unikanie obróbki termicznej w postaci grillowania na ogniu, smażenia w wysokiej temperaturze, na głębokim oleju oraz wędzenia i produktów wędzonych.

SKŁADNIKI ZMIESZAJĄ RYZYKO ZACHOROWANIA NA RAKA:

- Witamina C (warzywa i owoce spożywane na surowo)
- Witamina E (oleje roślinne nierafinowane, dodawane do ugotowanego posiłku)
- Witamina D- Suplementacja !
- Kwas foliowy (warzywa strączkowe, warzywa liściaste, buraki)
- witamina B12 (mięso, nabiał, suplementacja w przypadku wegetarian!)
- Karotenoidy (warzywa, owoce)
- Wapń (nabiał, nasiona roślin strączkowych, jarmuż, kapusta włoska, brokuł, orzechy)
- Selen (orzechy brazylijskie, tuńczyk, łosoś, drób, pszenica)
- Włókno pokarmowe- błonnik (warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, kasze)
- Polifenole (warzywa, owoce, herbata, orzechy)
- Izotiocyjaniny (kapusta, brokuły, brukselka, czosnek, cebula, rzodkiewka)

3. Choroby tarczycy

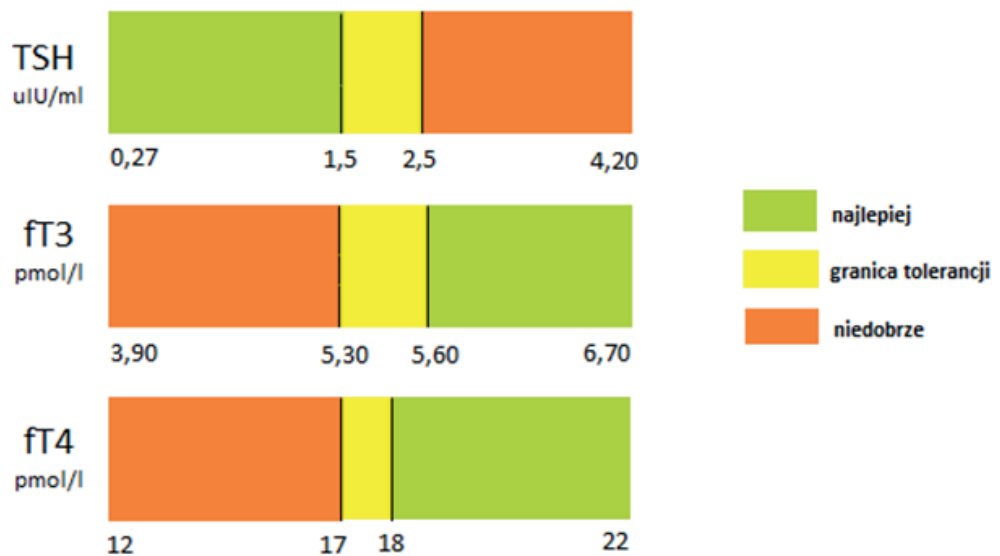
Tarczyca to gruczoł wydzielania zewnętrznego umiejscowiony w przednio-dolnej części szyi. Odpowiada za produkcję i uwalnianie trijodotyroniny (T3) i tyroksyny (T4), które wpływają na prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu - procesy wzrostu, rozwoju, metabolizm komórkowy, gospodarkę wapniowo-fosforową.



Hormony tarczycy pełnią rolę benzyny w aucie- nie możemy pozwolić sobie na ich wyczerpanie. Każda komórka w naszym organizmie ma konkretne zapotrzebowanie i nie może dostać ani za mało ani też za dużo hormonów.

Jeśli będzie ich za mało, nasz metabolizm zwolni, zostaniemy pozbawieni energii, pojawią się zaparcia, depresja. Jeśli jednak będzie ich za dużo, metabolizm znacznie przyspieszy, pojawi się lęk, symptomy paniki, nadmierna aktywność jelit.

Jak interpretować wyniki badań tarczycowych?



1. Choroby autoimmunologiczne tarczycy

A. Hashimoto

Choroba Hashimoto ma charakter przewlekły i jest nieuleczalna. Wyróżnia się okresami zaostrzenia choroby i jej ustępowania. Choroby Hashimoto nie da się całkowicie wyleczyć, można jednak ograniczyć liczbę nawrotów choroby. W osiągnięciu tego celu pomóc może leczenie farmakologiczne, ale także zdrowy styl życia. Jak w przypadku niemal każdej choroby o przewlekłym charakterze, także Hashimoto może być spowodowane działaniem wielu czynników. Na pewno nie bez znaczenia są predyspozycje genetyczne, gdyż warunkują one nadmierną aktywność układu immunologicznego i tendencję do syntezy autooprzeciwciał. Jednak u podłoża Hashimoto leżą także czynniki środowiskowe, tj.: niektóre infekcje wirusowe bądź bakteryjne, przemęczenie, stres, palenie papierosów, niedobór selenu w diecie, nadmiar spożycia jodu, niewłaściwa dieta.

Zalecenia żywieniowe:

- Podstawę dietetyczną powinny stanowić zasady zdrowego odżywiania
- Redukcja masy ciała (gdy są do tego wskazania)
- Regularność spożywania posiłków
- Indywidualizacja diety (Pomoc dietetyka: płeć, wiek, stan fizjologiczny, choroby współistniejące)
- Białko w ilości 15-20 % całodiennej ilości pokarmowej
- Ograniczenie cukrów prostych: produktów wysoko przetworzonych, słodczy, napoi słodzonych, produktów typu instant.
- Węglowodany o niskim indeksie i ładunku glikemicznym.
- Obecność w diecie błonnika pokarmowego (warzywa, owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste, nasiona, orzechy)
- Tłuszcze w ilości 20-30% całodiennej racji pokarmowej
- Udział kwasów tłuszczowych nasyconych – nie większy niż 10% całodziennego zapotrzebowania energetycznego
- Związki goitrogenne (wołotwórcze): ograniczenie zamiast całkowitej eliminacji, obróbka termiczna inaktywuje je o około 30 %, obecny niedobór jodu i selenu wpływa na ich silniejsze działanie. Źródła: Gorczyca, orzeszki ziemne, zielona herbata, Warzywa: kapusta, brukselka, brokuły, rzepa, kalafior, jarmuż, rzodkiewki, brukiew, kalarepa, szpinak, soja, bataty;
- Owoce: brzoskwinie, gruszki, truskawki.
Produkty sojowe należy spożywać nie szybciej niż 6h po przyjęciu dawki leku.

Ważne składniki odżywcze:

- selen (ryby, jaja, kakao, kasze, żółte sery)
- witamina D3 – konieczna suplementacja !,
- jod,
- wielonienasycone kwasy tłuszczowe w tym kwasy tłuszczowe omega -3
(nierafinowane oleje roślinne, tłuste ryby morskie, awokado, orzechy, pestki i nasiona)
- prebiotyki (błonnik pokarmowy),
- probiotyki (produkty mleczne, fermentowane, kiszonki, suplementacja)
- antyoksydanty (warzywa, owoce)

Profilaktyka anemii (Żelazo, witamina B12, kwas foliowy)

Zagrożeniem w diecie w Hashimoto może być zbyt duża restrykcja, która może przyczynić się do wzrostu TSH i obniżenie tempa metabolizmu.

B. Choroba Gravesa-Basedowa

Choroba Gravesa-Basedowa to schorzenie autoimmunologiczne polegające na produkcji przez organizm immunoglobulin klasy IgG, które swym działaniem przypominają funkcję TSH, a tym samym stymulują gruczoł tarczowy do nadmiernej produkcji hormonów (tyroksyna i trójjodotyronina). Nadmiar wspomnianych hormonów prowadzi następnie do wystąpienia objawów w postaci orbitopatii tarczycowej (oftalmopatia – zewnętrzny objaw to wytrzeszcz oczu) i wola mięsni. Cechą charakterystyczną, istotną dla diety, jest to, że pacjenci z chorobą Gravesa-Basedowa często cierpią z powodu następstw nadczynności tarczycy. Pacjenci z chorobą Gravesa-Basedowa najczęściej borykają się z niedoborową masą ciała, niemniej jednak ocenę stanu odżywienia należy prowadzić każdorazowo indywidualnie.

Zalecenia żywieniowe:

- Nadwyżkę kaloryczną w przypadku niedoborowej masy ciała.
- Odpowiednią podaż pełnowartościowego białka – w przypadku utraty beztłuszczowej masy ciała nawet 1,5–2 g/kg masy ciała; źródła białka pełnowartościowego to: mięso z kurczaka/indyka, wołowina, jajka, mięso ryb, nasiona roślin strączkowych oraz wysokiej jakości nabiał (po wykluczeniu nietolerancji laktozy i alergii na białka mleka krowiego);
- Dostarczanie wraz z codzienną dietą witamin antyoksydacyjnych (A, C, E)

- Odpowiednią podaż wapnia, gdyż nadczynność tarczycy wpływa na jego gospodarkę w organizmie, intensyfikując resorpcję kości.
- Ograniczenie spożycia kofeiny, która w nadmiarze może przyczynić się do zaburzeń rytmu serca, kłopotów ze skupieniem uwagi czy trudności z zasypianiem; warto całkowicie zrezygnować z konsumpcji napojów energetyzujących, a spożycie kawy czy herbaty nie powinno przekraczać jednej, dwóch filiżanek na dzień;
- Pokarmy powinny być w miarę możliwości lekkostrawne, tak aby nie zalegały długo w przewodzie pokarmowym, dlatego też warto wykluczyć tradycyjne smażenie w głębokim tłuszczu;
- Suplementację diety kwasami omega-3 z uwagi na ich działanie przeciwzapalne, neuroprotektoryjne oraz immunomodulujące;
- Odpowiednią podaż jodu – zupełne wykluczenie jodu z diety może negatywnie wpływać na skuteczność leczenia przeciwtarczycowego ;
- Selen – korzystnie wpływa na aktywność enzymów antyoksydacyjnych oraz może zwiększyć skuteczność leczenia przeciwtarczycowego.

2. Niedoczynność tarczycy

Niedoczynność tarczycy jest choroba w której podłożem jest niedostateczne działanie lub niedobór hormonów tarczycy. Jest to najczęstsza postać zaburzenia tarczycy.

Główne objawy sugerujące niedoczynność tarczycy to: uczucie ciągłego zimna, zmęczenie/senność, depresja, zaburzenia pamięci, przyrost masy ciała, rzadsze oddawanie stolca/zaparcia, spowolnienie czynności serca, niskie ciśnienie tętnicze, sucha łuszcząca się blada skóra, suche włosy, zaburzenia miesiączkowania, niepłodność.

Zalecenia żywieniowe:

- spożywanie z 4-5 posiłków w regularnych odstępach czasu. Ostatni posiłek należy spożyć 3-4 godzin przed snem
- Indywidualizacja diety
- Białko w ilości 10-15% wartości energetycznej diety, powinno być spożywane w postaci chudych gatunków mięs (kurczak, indyk, królik, chuda wołowina) oraz niskotłuszczowego mleka i przetworów mlecznych przy właściwej tolerancji laktozy. Cennym źródłem białka w diecie osób z niedoczynnością tarczycy są ryby, dostarczające jednocześnie jodu, selenu, witaminy D oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Zaleca się zjadanie ryb 3-4 razy w tygodniu.
- Tłuszcze głównie pochodzenia roślinnego (oleje, orzechy i nasiona); powinny dostarczać 20-35% wartości energetycznej diety. Szczególnie istotne jest regularne i wystarczające spożycie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. Zaleca się zastępowanie nasyconych kwasów tłuszczowych, które występują głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, nienasyconymi, których źródłem są produkty roślinne.

- węglowodany złożone stanowiące 50 - 70% wartości energetycznej diety oraz odpowiednią podaż błonnika pokarmowego.
- urozmaicenie diety i uwzględnienie wszystkich grup produktów tj., produktów zbożowych, warzyw, owoców, produktów mlecznych, produktów dostarczających białka, tłuszczów pochodzenia roślinnego,
- eliminacja spożycia żywności typu fast food, słodczy, słodkich napojów,
- unikanie potraw smażonych lub pieczonych tradycyjnie ze względu na wysoką zawartość tłuszczów stosowanych do ich przygotowania
- wypijanie płynów w ilości ok. 2 litry dziennie w postaci słabych naparów herbat lub wody, wzbogaconej w jod.

3. Nadczynność tarczycy

Nadczynność tarczycy, inaczej hipertyreoza, to stan nadmiaru hormonów tarczycowych, który przejawia się przyspieszeniem działania organizmu. To przyspieszenie może spowodować między innymi: nerwowość, niepokój, szybkie bicie serca, drżenie rąk, nadmierne pocenie, utratę masy ciała, trudności ze snem. Nieleczona nadczynność tarczycy może powodować poważne problemy z sercem, kośćmi, mięśniami, cyklem miesięczkowym i płodnością.

Nadczynność tarczycy ma kilka przyczyn, w tym chorobę Gravesa-Basedowa, guzki tarczycy i zapalenie tarczycy. Niekiedy nadczynność tarczycy jest spowodowana nienowotworowym guzem przysadki mózgowej zlokalizowanym u podstawy mózgu. Spożywanie zbyt dużej ilości jodu lub przyjmowanie zbyt dużej ilości hormonów tarczycy może również podnieść poziom hormonów tarczycy.

Zalecenia żywieniowe:

- Energetyczność diety – nadczynności tarczycy towarzyszy ubytek masy ciała, stąd zaleca się dietę normo kaloryczną dla osób z prawidłowym BMI (18,5–24,9 kg/m²), wysokoenergetyczną, gdy występuje niedowaga i/lub ubytkowi masy ciała towarzyszy zanik mięśni. W diecie zaleca się nawet 6–7 posiłków o małej objętości wzbogaconych w produkty wysokoenergetyczne, jak suszone owoce, orzechy, nasiona, oleje, awokado. W momencie wyrównania hormonalnego należy niezwłocznie wrócić do diety normo kalorycznej ze względu na szybki wzrost masy ciała i ryzyko występowania nadwagi.
- Białko, stanowiące 12–15% wartości energetycznej diety. Zaleca się wyższą zawartość białka w diecie osób z ubytkiem masy ciała.
- Tłuszcz, głównie w postaci tłuszczów pochodzenia roślinnego. Tłuszcz powinien stanowić 20–35% wartości energetycznej diety.
- Węglowodany powinny stanowić 50–70% wartości energetycznej diety. Ważna jest również odpowiednia podaż błonnika pokarmowego (20–40 g/d). Dlatego też głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce.

Istotne jest również prawidłowe zbilansowanie diety w składniki ważne dla prawidłowej pracy tarczycy, m.in.:

- wapń i witamina D – są ważne w nadczynności tarczycy ze względu na ich wpływ na homeostazę kostną. W związku ze zwiększonym metabolizmem w nadczynności tarczycy znacznie wzrasta ryzyko osteopenii/osteoporozy. Podstawowym źródłem wapnia są mleko i jego przetwory, ale również brokuły i warzywa zielonolistne, amarantus, pestki dyni, migdały, sezam, mak. W sardynkach, śledziach, szprotkach w znacznych ilościach zawarty jest wapń oraz witamina D. Innymi produktami dostarczającymi witaminy D są również pozostałe ryby morskie. W okresie wiosenno-letnim 15-minutowa ekspozycja słoneczna dostarcza odpowiedniej ilości endogennej witaminy D. Natomiast w miesiącach październik-kwiecień niezbędna jest suplementacja.
- Jod - istotny pierwiastek w prawidłowej pracy tarczycy, jednakże jego nadmierne ilości mogą przyczynić się do powstania nadczynności tarczycy. Zaleca się spożywanie około 150 µg jodu dziennie. Z tego też względu zaleca się unikania pokarmów szczególnie bogatych w jod, np. wodorostów, alg, produktów wzbogacanych w jod, suplementów diety z jodem oraz umiarkowaną konsumpcję ryb (2-3 razy w tygodniu);
- kwasy omega-3 – istotne w nadczynności tarczycy ze względu na działanie przeciwzapalne. Jako źródło tego składnika zaleca się oleje roślinne, orzechy, pestki, nasiona, awokado oraz ryby – nie częściej niż 2-3 razy w tygodniu;
- produkty zawierające goitrogeny – brokuły, kalafior, kapustne, jarmuż – zmniejszą ilość hormonów produkowanych przez tarczycę;
- antyoksydanty – witamina E, C, beta-karoten, polifenole, które wzmacniają układ immunologiczny. Produktami bogatymi w antyutleniacze są oleje: z kiełków zbożowych, kukurydź, soi, rzepakowy i oliwa z oliwek oraz kiełki zbożowe, orzechy, migdały, owoce dzikiej róży, wiśnie, pietruszka, kiwi, brokuły, szczaw, papryka, estragon, biała kapusta, brukiew, kapusta czerwona, cytrusy, marchew, brukiew, szpinak, szczaw, mango.

DETOX SOKOWO-KOKTAJLOWY



- **Czas trwania:** 3-5 dni
- **Cel:** oczyszczenie organizmu z toksyn, szybka redukcja masy ciała, poprawa samopoczucia, usprawnienie pracy jelit
- **Dla kogo:** osoby zdrowe
- **Przeciwwskazania:** Diety oczyszczającej organizm nie mogą stosować osoby chore, niedożywione (BMI < 18,5), kobiety w ciąży oraz karmiące piersią, jak również osoby z zaburzeniami układu pokarmowego, krążeniowego i moczowego. Nie jest wskazana ona również dla dzieci oraz młodzieży w okresie dojrzewania

Zasady diety oczyszczającej – detox:

- Dieta oczyszczająca powinna dostarczać organizmowi niezbędnych składników, które wspomogą regulowanie przemiany materii i oczyszczanie organizmu.
- Głównym zadaniem diety oczyszczającej ma być wspomaganie zachodzących w wątrobie, nerkach, jelitach i skórze naturalnych procesów detoksykacji oraz regulowanie metabolizmu.
- Dieta oczyszczająca jest bogata w produkty niskokaloryczne i mające niski (ewentualnie: średni) indeks glikemiczny. Jej podstawą są produkty zawierające dużo błonnika pokarmowego, w tym warzywa, owoce i zioła, czyli naturalne produkty o dużej zawartości witamin antyoksydacyjnych i związków o właściwościach bioaktywnych.
- Przygotowanie do diety: kilka dni przed rozpoczęciem diety oczyszczającej należy odstawić ciężkie, tłuste i smażone potrawy i zrezygnować z fast foodów, napojów gazowanych i przetworzonej żywności. Przygotowując się do diety oczyszczającej, należy zrezygnować również z papierosów, alkoholu oraz mocnej kawy i herbaty. – te produkty nie należy stosować również w trakcie trwania diety.
- Trzymanie się ustalonego harmonogramu diety oczyszczającej
- Codziennie rano należy wypijać szklankę wody mineralnej.
- Posiłki warto wzbogacić o błonnik, który usprawni pracę układu pokarmowego.
- Zaleca się, by jeść od pięciu do dziewięciu porcji warzyw i owoców w ciągu dnia.

Dieta powinna się opierać na następujących produktach, które posiadają działanie detoksykujące.:

- cytryna (spożywana rano pobudza jelita do pracy, działanie odkwaszające organizm)
- zielona herbata
- żurawina, maliny, wiśnie, jagody (czerwone owoce)
- buraki
- kasza jaglana (działanie zasadowotwórcze)
- seler
- natka pietruszki
- jabłko
- figi
- chlorella
- kurkuma
- awokado (zawiera glutation- wspomaga wydalanie toksyn)
- bazylia
- cynamon
- grejpfrut
- imbir
- jarmuż
- kolendra
- pestki słonecznika
- sezam
- siemie lniane
- żywność sfermentowana (kapusta kiszona, kefir lub jogurt) – źródło bakterii fermentacji mlekowej - korzystnie wpływa na mikroflorę jelitową
- pozostałe warzywa takie jak: kalafior, brokuł, rzodkiewka, cebula, por, cukinia, sałata, pa-

