



# ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA OSÓB Z OTYŁOŚCIĄ

## PRODUKTY ZBOŻOWE

Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, np. pieczywo żytnie razowe, makarony pełnoziarniste lub z semoliny (pszenicy durum), grube kasze (np. gryczana, pęczak), płatki owsiane, otręby pszenne, ryż basmati. Unikaj produktów takich jak: biały chleb i bułki, graham, pszenny makaron, kasza jaglana, kuskus, manna, płatki kukurydziane, ryż biały. Kaszę, ryż, makaron gotuj al dente. Produkty zbożowe powinny znajdować się co najmniej w 3 głównych posiłkach i stanowić ¼ talerza.

## JEDZ MNIEJ, ALE REGULARNIE

Spożywaj 3-4 niewielkie posiłki dziennie, w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.

## POSTAW NA WARZYWA

Zwiększ spożycie warzyw tak, by stanowiły połowę Twojego talerza. Jedz je głównie w postaci surowej. Nie dodawaj cukru do surówek i nie rozgotowuj warzyw.

## ŻADNYCH FAST FOODÓW

Nie spożywaj żywności typu fast-food, potraw mącznych i gotowych dań.

## DBAJ O NAWODNIENIE

Pij co najmniej 1,5 l płynów dziennie, najlepiej w postaci wody. Nie pij słodzonych kompotów, soków owocowych, gazowanych napojów i napojów słodzonych cukrem.



## ➤ PRODUKTY MLECZNE

Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych niskotłuszczowych produktów mlecznych bez dodatku cukru, najlepiej fermentowanych (jogurt, kefir, maślan-ka, chudy twaróg). Owocowe jogurty zamień na jogurt naturalny do 2% tłuszczu z dodatkiem świeżych owoców.

## ➤ ZDROWE TŁUSZCZE

Dodaj do diety oliwę z oliwek oraz olej rzepakowy (2-3 łyżki dziennie), najlepiej na zimno do surówek i sałatek. Włącz do diety orzechy (najlepiej włoskie, laskowe, migdały) i/lub nasiona (dyni, słonecznika, lnu) w ilości 1-2 łyżek dziennie.

## ➤ MIĘSO I RYBY

Mięso wieprzowe, wołowe i podroby zamień na mięso z kurczaka, indyka bez skóry. Szynek wieprzową zamień na szynkę z kurczaka lub z indyka. Kielbasy, parówki, salceson zamień na szynkę drobiową, jajko lub rybę. Ryby spożywaj 1-2 razy w tygodniu – najlepiej tłuste, morskie, takie jak łosoś, makreła, śledź.

## ➤ OSTROŻNIE Z OWOCAMI

Sięgaj po jabłka, cytrusy i owoce jagodowe (truskawki, maliny, borówki). Jedz owoce mniej dojrzałe, np. zielonkawe banany, lekko twarde gruszki. Nie rozdrabniaj owoców, unikaj koktajli, dżemów i musów owocowych. Nie spożywaj samych owoców. Dodaj do nich małą porcję jogurtu naturalnego, kilka orzechów. Owoce kandyzowane lub w syropie zamień na świeże.

## ➤ ODCHUDZONE SOSY

Śmietanę i majonez w posiłkach zamień na jogurt naturalny (do 2% tłuszczu). Zawiesiste sosy na bazie majonezu zamień na sosy na bazie jogurtu naturalnego lub oliwy i ziół.

## ➤ NISKOTŁUSZCZOWY SER

Ogranicz spożycie tłustych serów (żółtego, pleśniowego, fety, topionego), a zamiast nich wybierz chudy twaróg lub chudą mozzarellę.



UNIWERSYTECKI  
SZPITAL KLINICZNY  
WE WROCŁAWIU

Uniwersytecki Szpital Kliniczny we Wrocławiu  
Klinika Gastroenterologii i Hepatologii  
ul. Borowska 213, 50-556 Wrocław  
informacja: (71) 733 11 10; [www.usk.wroc.pl](http://www.usk.wroc.pl)