



Zalecenia żywieniowe dla pacjentów z nadwagą lub otyłością

Podstawowe zalecenia:

- 1** W celu redukcji masy ciała u osób z nadwagą i otyłością najbardziej zaleca się dietę ubogoenergetyczną (redukcyjną), czyli dietę z niewielkim deficytem energetycznym ustalany indywidualnie.
- 2** Posiłki powinny być spożywane regularnie co około 4 godziny. Nie podjadamy nic między posiłkami.
- 3** Spożycie błonnika pokarmowego powinno wynosić co najmniej 25–30 g/dobę.
- 4** Zapotrzebowanie na białko powinno mieścić się w granicy 15–20% (wartość ta powinna być niższa w przypadku towarzyszących chorób nerek).
- 5** W celu redukcji masy ciała należy ograniczyć spożycie cukrów prostych, głównie słodczy, ciast, napojów słodzonych i dosładzania potraw.
- 6** Należy unikać spożycia produktów dosładzanych oraz napojów gazowanych i soków kartonowych.
- 7** Należy ograniczyć spożycie produktów będących źródłem cukrów prostych, łatwo przyswajalnych (cukier zwykły, miód, dżemy, słodczy).
- 8** Należy wystrzegać się także spożycia tłustych produktów i dań, potraw panierowanych i smażonych na głębokim tłuszczu.

9

Zaleca się także sposób przyrządzania posiłków: zaleca się pieczenie, gotowanie na parze, w wodzie, duszenie bez obsmażania (np. na patelni z powłoką nieprzywierającą, w rękawie, folii aluminiowej lub pergaminie).

10

Należy unikać/ograniczyć do minimum spożycie alkoholu, który zwiększa wartość energetyczną i wpływa na wzrost masy ciała.

11

Wskazana jest regularna aktywność fizyczna dostosowana do możliwości osoby i stanu zdrowia.

Suplementacja:

Pacjenci z otyłością należą do grupy ryzyka **niedoboru witaminy D**, dlatego powinni szczególnie kontrolować poziom **cholekalcyferolu** i w razie potrzeby uzupełniać niedobór tej witaminy poprzez suplementację zalecaną przez lekarza.

Przedstawione zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej porady dietetycznej. Dieta powinna być zawsze dostosowana do stanu klinicznego, wyników badań, leczenia oraz indywidualnych potrzeb pacjenta.

PIŚMIENNICTWO

[1] Bąk-Sosnowska M., Białkowska M., Bogdański P., Chomiuk T., Dobrowolski P., Gałązka-Sobotka M., Holecki M., Jankowska-Zduńczyk A., Jarosińska A., Jezierska M., Kamiński P., Kłoda K., Kręgielska-Narozna M., Kuryłowicz A., Lech M., Major P., Mamcarz A., Mastalerz-Migas A., Matyjaszek-Matuszek B., Ostrowska L., Piwońska-Solska B., Płaczkiewicz-Jankowska E., Prejbisz A., Stachowska E., Stelmach-Mardas M., Szeliga J., Szulińska M., Tarnowski W., Tomaszewicz K., Tomasik T., Tomiak E., Walczak M., Wyleżoł M., Żak-Gołąb A.: Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na otyłość 2024 – stanowisko Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości. Med. Prakt. wyd. specj.; wrzesień 2024: 1-116

[2] Rubino F, Cummings DE, Eckel RH, Cohen RV, Wilding JPH, Brown WA, et al. Definition and diagnostic criteria of clinical obesity. Lancet Diabetes Endocrinol. 2025; 13(3): 221-262.

[3] Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Otyłość - zalecenia żywieniowe. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, 1 sierpnia 2024, <https://ncez.pzh.gov.pl/otyłość>



ul. Żołnierska 18
10- 561 Olsztyn



INFORMACJA: **89 53 86 356**
SEKRETARIAT: **tel. 89 53 86 270, fax. 89 53 86 550**



e-mail: szpital@wss.olsztyn.pl
www.wss.olsztyn.pl



[/WSS0lsztyn](https://www.facebook.com/WSS0lsztyn)

Produkty wskazane dla pacjentów z nadwagą lub otyłością

Pełnoziarniste produkty zbożowe	pieczywo razowe, graham, kasze: pęczak, gryczana, jęczmienna; ciemny ryż; makarony razowe i z pszenicy durum, makarony ze strączków; zbożowe płatki owsiane, gryczane, orkiszowe
Większość warzyw świeżych	np. pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka, sałata, szpinak, jarmuż, brokuły, kalafior, cukinia, bakłażan, kalarepa, brukselka, zielony groszek
Owoce	jagodowe świeże lub mrożone (truskawki, borówki, jagody, borówki, maliny, jeżyny) a także cytrusy, morele, brzoskwinie, jabłka i inne owoce o niskim indeksie glikemicznym
Chude mleko ($\leq 2,0\%$) i chudy nabiał	jogurt naturalny, kefir, maślanka, serek wiejski, biały ser twarogowy
Oliwa z oliwek i inne oleje roślinne	rzepakowy, lniany, sezamowy, sojowy
Ryby	szczególnie tłuste ryby morskie (łosoś, tuńczyk, śledź, makrela), a także dorsz, pstrąg, tilapia
Jaja	na miękko, na twardo, w formie jajecznicy bez dodatku boczku/kiełbasy
Nasiona roślin strączkowych	soczewica, ciecierzycza, groch, fasola
Do picia	woda mineralna, niesłodzona kawa i herbata (czarna, zielona, ziołowa, owocowa naturalna)

Produkty niewskazane dla pacjentów z nadwagą lub otyłością

Pieczywo jasne	pszenne, bułki, pieczywo mleczne i maślane, rogaliki francuskie, wyroby cukiernicze (pączki, ciasta, torty)
Słodycze	kupne desery, lody
Słone przekąski	chipsy, krakersy, paluszki, orzeszki solone, prażone, popcorn, orzeszki karmelizowane, gotowe sosy, majonez, ketchup, musztarda.
Fast foody	pizza, kebab, hot-dog oraz frytki smażone na głębokim tłuszczu
Owoce o wysokim indeksie glikemicznym	JĘŚLI SĄ SPOŻYWANE W NADMIARZE! winogrona, banany, mango, ananasy, owoce suszone
Tłusty nabiał	mleko powyżej 3,2%, śmietana, śmietanka kremówka, tłuste jogurty, sery mascarpone, serki topione, sery pleśniowe, kupne jogurty owocowe, smakowe maślanki
Tłuste mięsa	wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste wędliny, podroby
Słodkie napoje	gazowane, wody smakowe, soki kartonowe, energetyki