



Siła w zmianie: TWOJE WSPARCIE W WALCE Z OTYŁOŚCIĄ PORADNIK PROFILAKTYKI OTYŁOŚCI

wmccp.pl



**Warmińsko-Mazurskie
Centrum Chorób Płuc
w Olsztynie**



Szanowni Państwo,

Otyłość to choroba, która rozwija się powoli i często nawraca. Prowadzi do nadmiernego gromadzenia się tkanki tłuszczowej, pogarsza zdrowie, zwiększa ryzyko powikłań i może skracać życie. Na jej rozwój wpływa wiele czynników – geny, hormony, emocje, a także nasze codzienne wybory związane z jedzeniem i aktywnością fizyczną.

W dzisiejszym świecie łatwo wpaść w pułapkę niezdrowego stylu życia – szybkie tempo, nieregularne posiłki, mało ruchu, wysokokaloryczna dieta. Dlatego leczenie otyłości to nie tylko zmiana sposobu odżywiania, ale całościowa praca nad sobą. Oprócz diety ważne są aktywność fizyczna, wsparcie psychologiczne, a czasami także leczenie farmakologiczne czy operacyjne.

Ten poradnik powstał, aby towarzyszyć Państwu w codziennych wyborach – tych małych i dużych – które razem mogą zbudować zdrowsze i lepsze życie. Utrata nadmiernej masy ciała to nie tylko poprawa wyników badań. To także większe poczucie własnej wartości, więcej energii i satysfakcji z życia.

Życzę Państwu wytrwałości, wiary w siebie i wielu małych sukcesów każdego dnia.

**ZDROWIE
JEST NAJWAŻNIEJSZE!**

Wioletta Ślaska-Zyśk
Dyrektor WMCCP w Olsztynie

DIETA W OTYŁOŚCI

Zmiana nawyków żywieniowych i stylu życia to klucz do walki z otyłością. Pozytywne efekty obejmują nie tylko poprawę zdrowia, ale także lepsze samopoczucie i większą akceptację swojego ciała.

Cele leczenia dietetycznego:

Zmniejszenie masy ciała

- Poprawa jakości życia
- Zwiększenie satysfakcji z wyglądu i lepsze postrzeganie własnego ciała.

Poprawa parametrów zdrowotnych

- Obniżenie ciśnienia tętniczego.
- Odciążenie układu krążenia i narządów wewnętrznych.

Zapobieganie powikłaniom

- Redukcja ryzyka rozwoju cukrzycy, insulinooporności, miażdżycy i innych chorób.

Zasady dietoterapii otyłości

• **Jedz regularnie**

Spożywaj posiłki co 3–4 godziny. Unikaj podjadania między nimi.

• **Jedz uważnie i powoli**

Przeżuwasz każdy kęs – uczucie sytości pojawia się z opóźnieniem.

• **Wybieraj produkty pełnoziarniste**

Brązowy ryż, kasze, pełnoziarniste makaron i pieczywo razowe zapewniają dłuższe uczucie sytości.

• **Stosuj zdrowe tłuszcze**

Zamiast masła czy margaryny używaj oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego, dodawanych do gotowych potraw – w kontrolowanych ilościach.

• **Unikaj żywności wysokoprzetworzonej**

Ogranicz słodczyce, fast-foody, gotowe dania i produkty bogate w cukier i sól.

• **Wybieraj zdrowe metody obróbki**

Grilluj, piecz, duś lub gotuj na parze zamiast smażyć na głębokim tłuszczu.

• **Ogranicz sól**

Używaj ziół zamiast soli. Maksymalna ilość soli dziennie: 5g.

- **Wybieraj chude mięso i ryby**

Kurczak, indyk, królik, cielęcina. Czerwone mięso do 350–400g tygodniowo. Ryby 2 razy w tygodniu, w tym raz tłuste.

- **Bądź aktywny fizycznie**

Dopasuj ruch do swoich możliwości. Nawet 15-minutowy spacer robi różnicę!

- **Dbaj o sen**

Śpij 7–8 godzin dziennie – to sprzyja kontroli apetytu i zdrowemu rytmowi posiłków.

- **Pij wodę**

Wypijaj minimum 2 litry dziennie. Urozmaicaj wodę cytryną, imbirem, miętą lub mrożonymi owocami.

- **Unikaj palenia i alkoholu**

Ograniczenie używek zmniejsza ryzyko powikłań związanych z otyłością.



Przykładowy jadłospis dnia

I ŚNIADANIE

Puszysty omlet z szynką i warzywami

- 3 jajka, 1 łyżka mąki orkiszowej, 2 plastry szynki drobiowej, ½ papryki, 30g kukurydzy, 50g mozzarelli light, ulubione zioła, ½ pomidora, garść rukoli, 2g oliwy z oliwek.
- **Przygotowanie:** Białka ubij na sztywną pianę. Żółtka zmieszaj z mąką i ziołami. Połącz masy, smaź omlet, dodaj szynkę, warzywa i ser.
- **Wartości odżywcze:** 675 kcal | B: 60,4 g | T: 39,4 g | W: 25,5 g



II ŚNIADANIE

Salatka z serem mozzarella

- Garść sałaty, 1 pomidor, 5 oliwek, 6 plasterków ogórka, 75g mozzarelli, 5g oliwy, 5g pestek słonecznika, 1 kromka chleba żytniego, zioła prowansalskie.
- **Przygotowanie:** Połącz składniki, polej oliwą z ziołami i pestkami.
- **Wartości odżywcze:** 406 kcal
B: 19,5 g | T: 25 g | W: 28,5 g

OBIAD

Pstrąg pieczony z pomidorkami, ziemniakami i surówką

- 150g pstrąga, 200g ziemniaków, 1 garść pomidorków koktajlowych, 2 ząbki czosnku, 5g koperku, 1 marchewka, 1/3 pora, 10g oliwy, sok z cytryny, przyprawy.
- **Przygotowanie:** Piecz rybę z pomidorkami 20 min w 200°C. Podawaj z ziemniakami i surówką.
- **Wartości odżywcze:** 535 kcal | B: 28,6 g | T: 23,4 g | W: 50 g



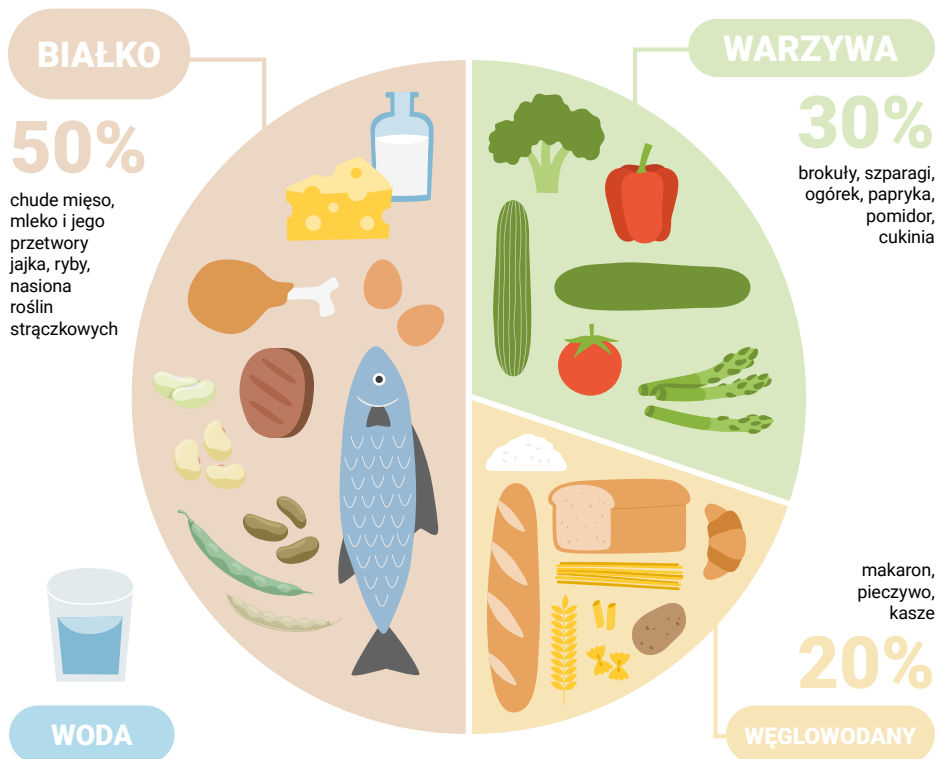
KOLACJA

Kanapki z pastą z fasoli i szynką

- 2 kromki chleba razowego, 1/3 puszki białej fasoli, 1 ząbek czosnku, pieprz, 2 liście sałaty, 3 plastry szynki drobiowej, 1 pomidor.
- **Przygotowanie:** Fasolę rozgnieć z czosnkiem i pieprzem. Smaruj chleb, dodaj sałatę, szynkę i pomidora.
- **Wartości odżywcze:** 363 kcal | B: 24,6 g | T: 3,2 g | W: 59 g



TALERZ BARIATRYCZNY



Talerz bariatryczny pomaga w kontroli wielkości porcji,
co jest kluczowe w leczeniu otyłości i po operacjach bariatrycznych.

Wzorcowy układ posiłku:

- $\frac{1}{2}$ talerza: źródła białka i tłuszczu
- $\frac{1}{4}$ talerza: źródła węglowodanów
- $\frac{1}{4}$ talerza: źródła błonnika

Jak ograniczyć podjadanie?

4 proste wskazówki

WSKAZÓWKA 1



Jedz regularne i sycące posiłki

Planowanie 3 głównych posiłków i 1–2 zdrowych przekąsek dziennie pomaga zapobiegać głodowi. Dbaj, by każdy posiłek zawierał białko, zdrowe tłuszcze i błonnik – to stabilizuje poziom cukru we krwi i zmniejsza apetyt.

WSKAZÓWKA 2



Nawadniaj się

Zanim sięgniesz po przekąskę, wypij szklankę wody lub herbatę ziołową i odczekaj 10–15 minut. Często mylimy pragnienie z głodem.

WSKAZÓWKA 3



Wybieraj mądrze przekąski

Wybieraj zdrowe alternatywy: jogurt naturalny z orzechami lub owocami, warzywa z dipem jogurtowym, ciasteczka owsiane bez cukru. Zdrowe przekąski trzymaj w zasięgu ręki, a mniej zdrowe – w trudno dostępnych miejscach.

WSKAZÓWKA 4



Znajdź nowe zajęcia

Zamiast podjadać z nudów, zajmij się spacerem, krzyżówkami, puzzlami czy książką. Przy oglądaniu seriali wybieraj warzywa, owoce lub wodę jako przekąski.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE

KATEGORIA	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
Warzywa i owoce	wszystkie świeże i mrożone	Z tłustymi sosami, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe	Pełnoziarniste mąki, pieczywo, kasze, ryż brązowy, makarony pełnoziarniste	Mąka oczyszczona, jasne pieczywo, słodzone płatki, biały ryż
Ziemniaki	Gotowane, pieczone bez tłuszczu	Smażone, puree z tłustymi dodatkami
Mleko i produkty mleczne	Do 2% tłuszczu, jogurt naturalny, skyr, chude sery	Mleko >2%, śmietana, tłuste sery
Mięso i wędliny	Chude mięso (indyk, kurczak), domowe wędliny	Tłuste mięsa (karkówka, golonka), tłuste wędliny, konserwy
Ryby	Dorsz, pstrąg, łosoś, makreła	Ryby w oleju, wędzone, konserwy
Jaja	Gotowane, jajecznica na parze	Smażone na dużej ilości tłuszczu
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany	Smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy, kokosowy
Rośliny strączkowe	Ciecierzycza, soczewica, fasola, tofu	Gotowe tłuste przetwory sojowe
Orzechy i nasiona	Naturalne niesolone orzechy, pestki	Solone, w czekoladzie, panierkach
Słodycze i przekąski	Gorzka czekolada min. 70%, domowe wypieki bez cukru	Słodycze wysokocukrowe, słone przekąski
Napoje	Woda, niesłodzone napary, ograniczone soki	Alkohol, słodzone napoje, energetyki
Przyprawy i sosy	Świeże i suszone zioła, domowe sosy jogurtowe	Sól, gotowe mieszanki przypraw, kostki rosołowe
Zupy	Na wywarach warzywnych, zabilane jogurtem	Na tłustych wywarach, zasmażane, zupy instant
Gotowe dania	Mrożone warzywa, mieszanki kasz, pasty warzywne	Fast foody, mrożone pizze, panierowane dania
Techniki obróbki	Gotowanie na parze, grillowanie, pieczenie	Smażenie na głębokim tłuszczu, panierowanie

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W LECZENIU OTYŁOŚCI

Aktywność fizyczna to kluczowy element leczenia otyłości.

W połączeniu ze zdrową dietą pomagają:

- zmniejszyć masę ciała,
- poprawić kondycję krążeniowo-oddechową,
- zwiększyć wrażliwość na insulinę i zmniejszyć ryzyko cukrzycy typu 2,
- utrzymać prawidłową wagę po zakończeniu leczenia.

U osób starszych dodatkowo:

- zmniejsza ryzyko upadków,
- pomaga dłużej zachować samodzielność i sprawność.

Jak zacząć?

Aktywność powinna być dostosowana do indywidualnych możliwości:

- Zacznij od niewielkiego wysiłku, np. krótkich spacerów.
- Stopniowo zwiększaj czas trwania, częstotliwość i intensywność ćwiczeń.
- Wybieraj formy ruchu, które sprawiają Ci przyjemność.

Pamiętaj:

Aktywność fizyczna wspiera nie tylko leczenie otyłości, ale także pomaga walczyć z chorobami, które jej towarzyszą.



Rodzaje i przykład zalecanego wysiłku fizycznego (zgodnie z zaleceniami WHO z 2020 r.)

	Rodzaje treningu (aktywności fizycznej) ^b	
	wytrzymałościowy (tlenowy, aerobowy)	siłowy (oporowy, beztlenowy)
rodzaj ćwiczeń	spacery, jazda na rowerze, pływanie i gimnastyka w wodzie, nordic walking, szybki marz, marszobiegi, taniec	ćwiczenia (na siłowni bądź w domu) z wykorzystaniem obciążeń, np. ciężarków, gum oporowych lub specjalnych przyrządów treningowych
zalecenia WHO dla dorosłych (niezależnie od wieku)^{c,d}	≥150-300 min./tydz. aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub ≥75-150 min./tydz. aktywności o dużej intensywności ^e (zalecane silne)	≥2x/tydz. ćwiczenia siłowe obejmujące wszystkie główne grupy mięśniowe, o umiarkowanej lub dużej intensywności (zalecane silne)
szczegółne zalecenia WHO dla osób starszych (≥65 lat)^{c,d}	zróżnicowana aktywność fizyczna obejmująca ćwiczenia poprawiające koordynację i równowagę oraz trening siłowy o umiarkowanej lub dużej intensywności przez ≥3x/tydz. pozwala zwiększyć wydolność czynnościową i zapobiegać upadkom (zalecane silne)	

^b Niezależnie od rodzaju i intensywności podejmowanej aktywności fizycznej należy dodatkowo ograniczać czas spędzany w pozycji siedzącej – podejmowanie zamiast tego nawet lekkiej aktywności przynosi korzyści zdrowotne, niezależnie od wieku (zalecane silne).

^c Zalecenia dotyczą również osób z chorobami przewlekłymi (w tym z cukrzycą typu 2, nadciśnieniem tętniczym oraz po przebytej chorobie nowotworowej).

^d Osoby starsze, które dotychczas były mało aktywne, powinny zacząć od aktywności fizycznej o niewielkim nasileniu, a następnie stopniowo zwiększać jej częstotliwość, intensywność i czas trwania w takim stopniu, na jaki pozwala im ich sprawność.

^e Wartości te odpowiadają ≥30-60 min. aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub ≥15-30 min. wysiłku o dużej intensywności podejmowanym ≥5x/tydz.

FARMAKOTERAPIA W LECZENIU OTYŁOŚCI

Farmakoterapia otyłości powinna być rozważana tylko wtedy, gdy zmiana stylu życia – odpowiednia dieta i większa aktywność fizyczna – nie przynosi oczekiwanych rezultatów.

Na początku zawsze zaleca się:

- wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych,
- zwiększenie codziennej aktywności fizycznej.

Dopiero jeśli te działania nie przyniosą efektu, lekarz może zaproponować farmakoterapię. Leki na otyłość wspomagają leczenie, ale **działają najlepiej w połączeniu z dietą i ruchem.**

Farmakoterapia jest przeznaczona dla osób:

- u których nie udało się osiągnąć znaczącej redukcji masy ciała mimo wysiłków,
- które spełniają określone kryteria medyczne.

Ważne:

Leczenie farmakologiczne to wsparcie – nie zastępuje zdrowych nawyków.

Nowe, prozdrowotne przyzwyczajenia zwiększają skuteczność leczenia i pomagają osiągnąć trwałe rezultaty.



ZMIANA STYLU ŻYCIA

Zmiana stylu życia i nawyków żywieniowych to kluczowy krok w leczeniu otyłości. Chodzi nie tylko o liczenie kalorii, ale przede wszystkim o budowanie zdrowej relacji z jedzeniem, ciałem i emocjami. Małe kroki mają ogromne znaczenie – każda zmiana przybliży do lepszego zdrowia i samopoczucia.

Jedzenie a emocje

Nie jemy tylko dlatego, że jesteśmy głodni. Jedzenie często jest odpowiedzią na emocje takie jak stres, zmęczenie, znudzenie czy smutek.

Ważne, by nauczyć się rozpoznawać:

- **Głód fizjologiczny** – narasta stopniowo, jest biologiczną potrzebą organizmu, można go ignorować przez pewien czas, jego zaspokojenie pozwala wrócić do zajęć, bez myślenia o jedzeniu.
- **Głód emocjonalny** – nagły, związany z emocjami, często prowadzi do spożycia wysokokalorycznych produktów, jest powiązany z potrzebą spożycia konkretnego produktu.

Zanim sięgniesz po coś do jedzenia, zadaj sobie pytanie:

„Czy naprawdę jestem głodny/głodna? Ile czasu minęło od ostatniego posiłku?”

Jeśli to głód emocjonalny:

- Odczekaj 15 minut.
- Wypij wodę lub umyj zęby.
- Wyjdź na spacer lub zadzwoń do bliskiej osoby.
- Znajdź inną aktywność: czytaj, słuchaj muzyki, sprzątaj – ruszaj się tak, jak lubisz i możesz!.

Pamiętaj: Każda reakcja emocjonalna jest ograniczona w czasie – mija.

Siła nawyków

Nawyki żywieniowe to automatyczne zachowania budowane przez lata. Ich podstawą jest nagroda – np. poprawa nastroju czy redukcja stresu.

Aby zmienić nawyki:

- Zidentyfikuj, co jest wskazówką do jedzenia, a co nagrodą.
- Znajdź nowe sposoby na nagradzanie siebie – np. spacer zamiast słodczy.
- Zaczniij od małych zmian – dodanie warzyw, zmniejszenie ilości cukru w kawie.

Zmiana nawyków to proces, nie sprint.

Nie chodzi o szybkie efekty, ale o trwałą poprawę zdrowia i relacji z jedzeniem.

Jedzenie uważne (mindful eating)

Uważne jedzenie pomaga odzyskać kontrolę nad tym, co i jak jemy:

- Jedz bez rozpraszaczy (telefon, telewizja).
- Skup się na smaku, zapachu i konsystencji jedzenia.
- Zaczynaj jeść, gdy odczuwasz głód, kończ jedzenie, gdy zaczniesz odczuwać sytość.
- Obserwuj emocje towarzyszące jedzeniu.

**Jedzenie ma być przyjemnością,
a nie sposobem na radzenie sobie z emocjami.**

Motywacja – klucz do zmiany

Sukces w zmianie nawyków zależy od motywacji:

- **zewnętrzna motywacja** (np. zalecenie lekarza, chęć uznania)
– pomaga rozpocząć zmianę i pozytywnie wzmacniać
- **wewnętrzna motywacja** (chęć dbania o własne zdrowie, energię, lepsze życie)
daje trwałe efekty i poczucie satysfakcji

Znajdź swój własny powód do zmiany – to Twoje najważniejsze źródło siły.

Praktyczne wskazówki

- Jedz w spokojnej atmosferze.
- Serwuj jedzenie na mniejszych talerzach i pij wodę z szerokich szklanek.
- Ukrywaj „kłopotliwe” jedzenie w mniej dostępnych miejscach.
- Nie zostawiaj jedzenia na stole po posiłku.
- Ruch zmniejsza apetyt – nawet krótki spacer pomaga!

Zasada 80/20:

Jeśli 80% Twojej diety to produkty służące zdrowiu, pozostałe 20% może być bardziej elastyczne – to sposób na trwałą i zdrową zmianę.

Dzienniczek żywieniowy

Prowadź prosty dzienniczek jedzenia:

- Zapisuj, co jesz i jakie emocje temu towarzyszą.
- Pomaga lepiej rozumieć własne nawyki i budować zdrową relację z jedzeniem.

Pamiętaj:

Małe zmiany, powtarzane codziennie, prowadzą do wielkich rezultatów.

Literatura:

1. Jarosz M. (red): *Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu*, IŻŻ, Warszawa 2017
2. 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 Narożna M., Kuryłowicz A., Lech M., Major P., Mamcarz A., Mastalerz Migas A., Matyjaszek Matuszek B., Ostrowska L., Piwońska-Solska B., Płaczekiewicz Jankowska E., Prejbisz A., Stachowska E., Stelmach Mardas M., Szeliga J., Szulińska M., Tarnowski W., Tomasiewicz 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. spec.; wrzesień 2024: 1–116
3. ncez.pzh.gov.pl/zdrowe-odchudzanie/jaka-dieta-w-otylosci-zalecenia-i-jadlospis-do-pobrania/ (dostęp na dzień 04.04.2025)
4. olimpmed24.com/talerz-bariatryczny/ (dostęp na dzień 04.04.2025)
5. Różycka J. *Wybrane zagadnienia psychodietetyki. Narzędzia i metody pracy z osobami z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi*, Wyd. Difin SA, Warszawa 2020
6. Brytek-Matera A. (red): *Psychodietetyka*. PZWL, Warszawa 2020

Autorki opracowania:

dr inż. Iwona Hawrysz – dietetyk

mgr Kinga Rutkowska – dietetyk

dr inż. Joanna Ciborska – psychodietetyk

mgr Katarzyna Szor – pielęgniarka diabetologiczna



Projektu pn. „Działania Warmińsko-Mazurskiego Centrum Chorób Płuc w Olsztynie w zakresie promocji zdrowia związane ze Światowym Dniem Otyłości oraz Europejskim Dniem Walki z Otyłością dla mieszkańców Województwa Warmińsko-Mazurskiego” jest dofinansowany ze środków Samorządu Województwa Warmińsko Mazurskiego.



ZDROWIE JEST NAJWAŻNIEJSZE!

**Warmińsko-Mazurskie
Centrum Chorób Płuc
w Olsztynie**

ul. Jagiellońska 78
10-357 Olsztyn
+48 89 532 29 01
wmccp.pl