

Zdrowsze nawyki, lepsze jutro

Przewodnik po zdrowym stylu życia

novo nordisk®

Poniżej znajdziesz typowe sytuacje, które możesz zmienić lub kontrolować, aby unikać czynników powodujących objadanie się.

Nie wszystkie z nich mogą dotoczyć Ciebie, więc wybierz te, które rozpoznajesz, oraz pomyśl o tym, jak możesz nad nimi zapanować.



ZMIEŃ ŚRODOWISKO

OGRANICZ MIEJSCA, W KTÓRYCH SPOŻYWASZ POSIŁKI

- Wyznacz sobie jedno miejsce w domu, w którym będziesz jeść (np. stół w kuchni lub jadalni)
- Unikaj jedzenia w łóżku, stojąc przy lodówce, prowadząc samochód czy siedząc na kanapie przed TV
- Jedz na siedząco

OGRANICZ CZYNNOŚCI WYKONYWANE PODCZAS JEDZENIA

- Skup się wyłącznie na jedzeniu oraz rozmawianiu z osobami, które jedzą razem z Tobą
- Nie oglądaj telewizji, nie rozmawiaj przez telefon ani nie czytaj

WYELIMINUJ CZYNNIK LUB GO UNIKAJ

WYJMIJ JEDZENIE Z OPAKOWAŃ I WYOBRAŹ SOBIE SWÓJ TALERZ ZDROWIA

- Unikaj jedzenia prosto z opakowań, ponieważ w ten sposób ciężko Ci będzie ocenić, ile jesz
- Wykładając jedzenie na talerz, łatwiej wyobrazisz sobie swój talerz zdrowia

PRZECHOWUJ SZCZEGÓLNIE KUSZĄCĄ ŻYWNOŚĆ POZA WIDOKIEM

- Przechowuj wysokokaloryczne jedzenie poza domem lub w miejscach, gdzie go nie widzisz, aby łatwiej oprzeć się pokusie
- Nie kupuj słodyczy i przysmaków na zapas
- Nie przechowuj wysokokalorycznej żywności na blacie kuchennym ani w widocznym miejscu spiżarni czy lodówki

JAK ZMIENIĆ SWOJE RELACJE Z JEDZENIEM?

ZNAJDŹ POZYTYWNE SPOSOBY REAGOWANIA NA STRES, NUDĘ CZY SMUTEK

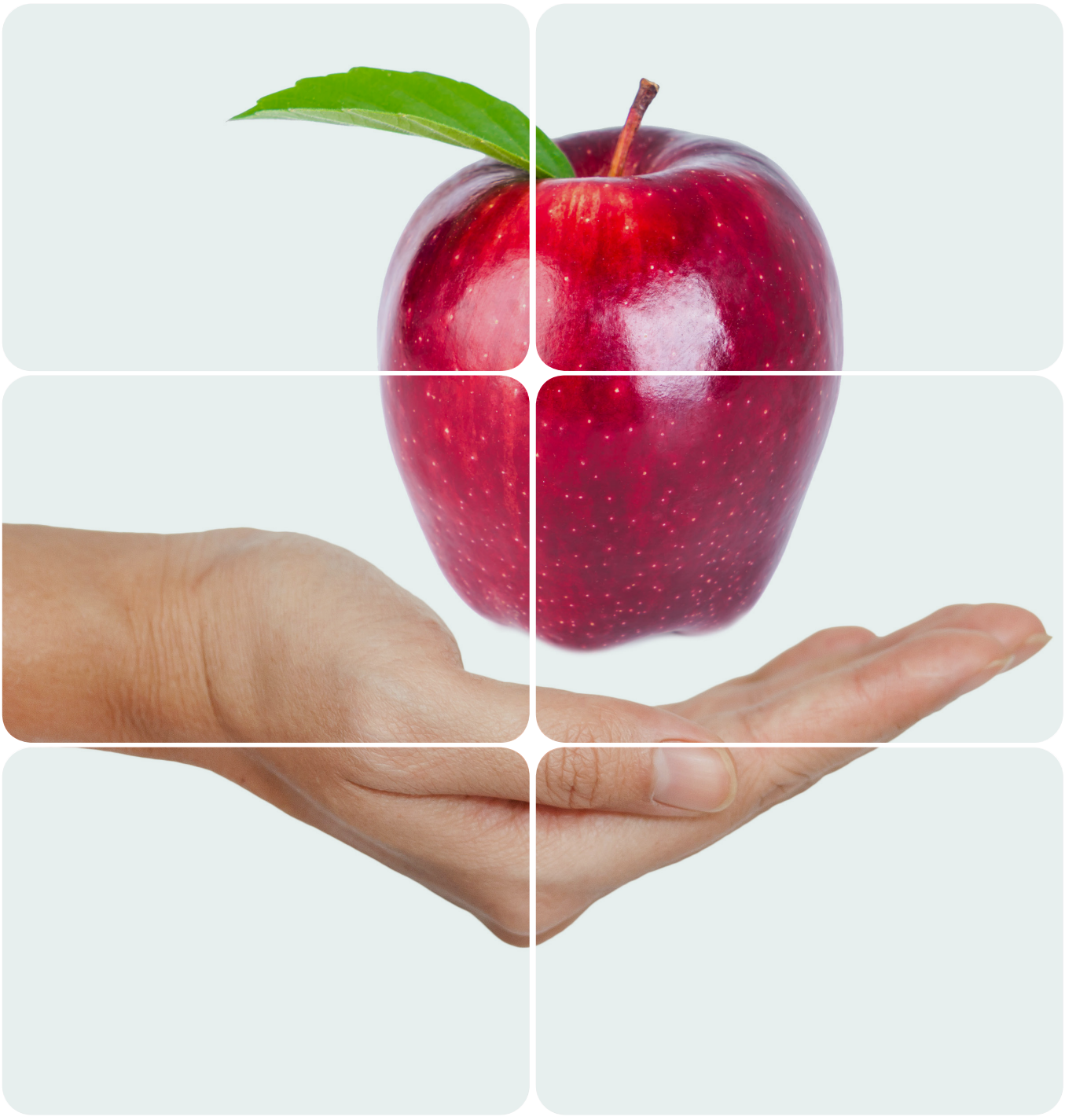
- Pomyśl o sposobach, które pomogą Ci się poczuć lepiej bez jedzenia, na przykład o wyjściu na spacer lub rozmowie ze znajomym
- Unikaj jedzenia w reakcji na negatywne uczucia – opracuj gotowe strategie w takich sytuacjach

OGRANICZ LICZBĘ POKUS W PRACY

- Zawsze miej przy sobie zdrową przekąskę
- Noś przy sobie szczoteczkę do zębów, mycie zębów może pomóc Ci zwalczyć chęć jedzenia
- Unikaj słodkich przekąsek w pracy lub pomiędzy posiłkami

SEKRETEM ROZMIARU PORCJI JEST TWOJA DŁOŃ

Rozmiary porcji możesz łatwo określić za pomocą ręki. Jest to świetny sposób kontrolowania ilości jedzenia spożywanego poza domem oraz wszędzie tam, gdzie nie masz ze sobą miarek lub wagi.



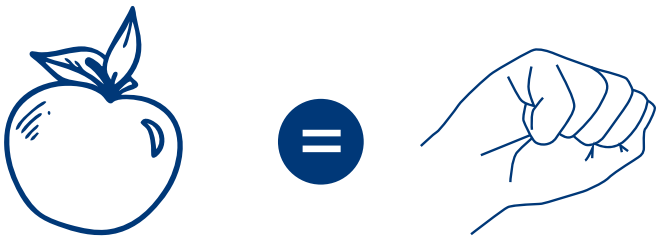
Jedna porcja upieczonego mięsa, kurczaka lub ryby wygląda jak otwarta dłoń (bez palców) i jest mniej więcej rozmiarów talii kart

1 dłoń = 1 porcja; 100 g mięsa

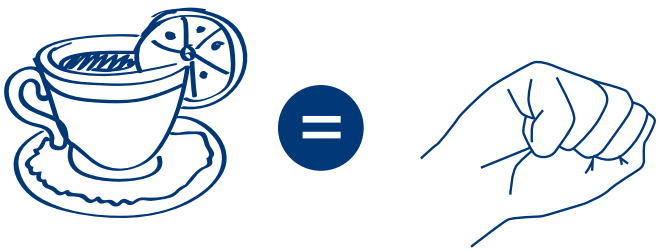


Jedna porcja warzyw lub owoców jest wielkości pięści lub piłki do tenisa

wielkość pięści = 1 porcja owoców



Pięść = 1 filiżanka (150–200 ml)



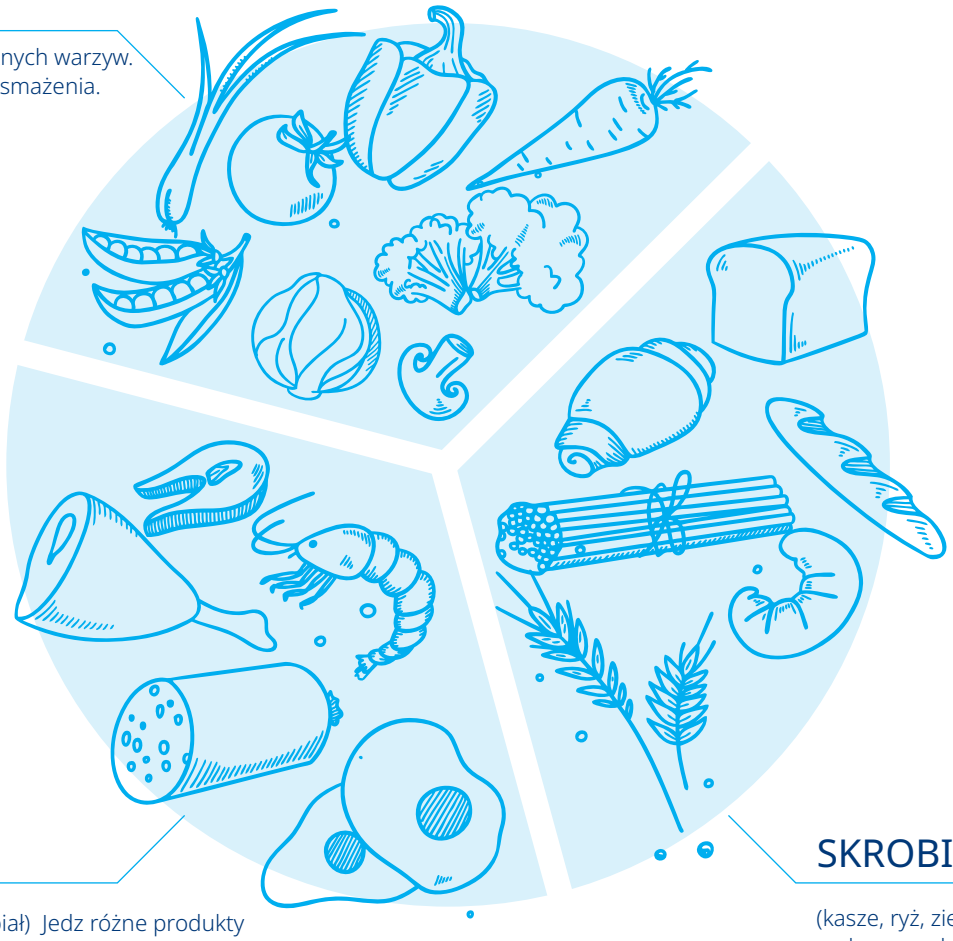
novo nordisk®

Niebieski talerz zdrowia

– rekomendowany pacjentom w trakcie farmakoterapii otyłości

WARZYWA

Jedz jak najwięcej różnych warzyw. Pamiętaj, aby unikać smażenia.



BIAŁKO

(ryby, mięso, jaja, nabiał) Jedz różne produkty pełnoziarniste. Wybieraj chude mięsa, np. kurczaka lub inny drób. Wprowadź do swojej diety ryby. Ogranicz ilość spożywanego pełnotłustego sera oraz tłustych mięs. Unikaj jedzenia przetworzonego mięsa.

SKROBIA

(kasze, ryż, ziemniaki, pieczywo, makarony, płatki)

SPOŻYWAJ WARZYWA O RÓŻNYCH KOLORACH

PIJ WODĘ

herbatę, kawę, napary ziołowe i owocowe bez cukru, miodu, fruktozy. Unikaj słodkich napojów, soków, nektarów.

UŻYWAJ ZDROWYCH OLEJÓW

(np. oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, oleju lnianego), unikaj tłuszczów trans zawartych w twardych margarynach, tłuszczach cukierniczych i piekarniczych.

OGRANICZ SPOŻYCIE OWOCÓW

Zielony talerz zdrowia

– rekomendowany pacjentom przed lub po farmakoterapii otyłości

WARZYWA

Jedz jak najwięcej różnych warzyw. Pamiętaj, aby unikać smażenia.



SKROBIA

(kasze, ryż, ziemniaki, pieczywo, makarony, płatki)

BIAŁKO

(ryby, mięso, jaja, nabiał) Jedz różne produkty pełnoziarniste. Wybieraj chude mięsa, np. kurczaka lub inny drób. Wprowadź do swojej diety ryby. Ogranicz ilość spożywanego pełnotłustego sera oraz tłustych mięs. Unikaj jedzenia przetworzonego mięsa.

SPOŻYWAJ WARZYWA O RÓŻNYCH KOLORACH

PIJ WODĘ

herbatę, kawę, napary ziołowe i owocowe bez cukru, miodu, fruktozy. Unikaj słodkich napojów, soków, nektarów.

UŻYWAJ ZDROWYCH OLEJÓW

(np. oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, oleju lnianego), unikaj tłuszczów trans zawartych w twardych margarynach, tłuszczach cukierniczych i piekarniczych.

OGRANICZ SPOŻYCIE OWOCÓW

novo nordisk®

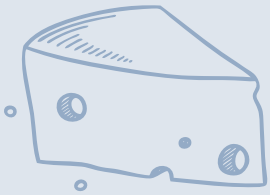
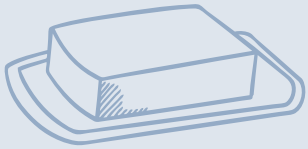
DZIENNE PORCJE PRODUKTÓW Z RÓŻNYCH GRUP ŻYWNOŚCI

Zapytaj swojego lekarza prowadzącego lub dietetyka o indywidualne dzienne zapotrzebowanie na poszczególne produkty żywnościowe.

Lekarz i dietetyk pomogą Ci stworzyć plan żywieniowy dostosowany do Twoich indywidualnych potrzeb.

GRUPA ŻYWNOŚCI	***PRODUKT SPOŻYWCZY***	***GRAMATURA I KALORYCZNOŚĆ***
ZIARNA/ZBOŻA 	• 1 cienka kromka chleba pszenno-żytniego • 1 woreczek ryżu lub kaszy • 4-5 łyżek płatków owsianych	• 30 g = 61 kcal • 100 g = 130-170 kcal • 40 g = 150 kcal
WARZYWA  CODZIENNIE JEDZ WARZYWA. WE WSZYSTKICH KOLORACH: CIEMNOZIELONE, CZERWONE, FIOLETOWE, POMARAŃCZOWE I ŻÓŁTE!	• 1 rzodkiewka • 1 pomidor • ogórek szklarniowy • brokuły • 1 szklanka kapusty kiszonej • liść sałaty • papryka • cukinia	• 15 g (3 kcal) • 100 g (19 kcal) • ok. 180 g (25 kcal) • ok. 350 do 500 g (120-155 kcal) • ok. 130 g (25 kcal) • ok. 5–10 g (1 kcal) • ok. 200–230 g (62-70 kcal) • ok. 500–600 g (85-102 kcal)
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH 	• 1 łyżka soczewicy • 1 szklanka ciecierzycy	• ok. 12–15 g (17 kcal) • ok. 200 g (244 kcal)
WARZYWA WYSOKOSKROBIOWE (kukurydza, ziemniaki) 	• 1 łyżka kukurydzy konserwowej • 1 mały ziemniak	• ok. 20 g (14 kcal) • ok. 75–100 g (59-77 kcal)

ml = mililitr; g = gram; kcal = kilokalorie

GRUPA ŻYWNOŚCI	PRODUKT SPOŻYWCZY	GRAMATURA I KALORYCZNOŚĆ
OWOCE 	• 1 jabłko • 1 mały banan • 1 kiwi • 1 grejpfrut • 1 pomarańcza • 1 mandarynka • 1 szklanka malin	• ok. 200 g (104 kcal) • ok. 180 g (160 kcal) • ok. 75 g (45 kcal) • ok. 250 g (50 kcal) • ok. 200 g (98 kcal) • ok. 80 g (40 kcal) • ok. 120 g (62 kcal)
PRODUKTY MLECZNE 	• 1 szklanka jogurtu/mleka/kefiru • 1 plaster twarogu • 1 plaster żółtego sera • 1 łyżka serka homogenizowanego • 1 łyżka serka śmietankowego	• ok. 250 g (100-150 kcal) • ok. 30 g (50 kcal) • ok. 30 g (107 kcal) • 12 g (16 kcal) • to ok. 15 g (25 kcal)
PRODUKTY BIAŁKOWE 	• 1 kotlet schabowy • 1 plaster szynki • cała pierś z kurczaka • dzwonko łososia MIĘSO CZERWONE I PRZETWORZONE OGRANICZ DO: ____ RAZY W TYGODNIU!	• ok. 100–120 g (250-300 kcal) • ok. 15–20 g (30 kcal) • ok. 200–250 g (200-250 kcal) • ok. 135–150 g (270-300 kcal)
TŁUSZCZE 	• 1 łyżeczka masła, oliwy, oleju, margaryny	• ok. 5 g (45 kcal)

novo nordisk®

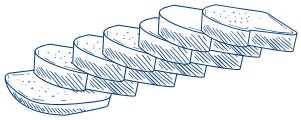
PRZYKŁADY PRODUKTÓW
ILE TO JEST 500 – 600 KALORII

ZWRÓĆ UWAGĘ jak niewiele potrzeba, żeby dostarczyć organizmowi 500-600 kcal.

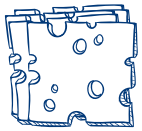
500
kcal



1⅓ kawałka dużej pizzy



7 kromek chleba razowego



9 plastrów sera żółtego



1½ kostki sera twarogowego półtłustego



6 jabłek = 1 kg



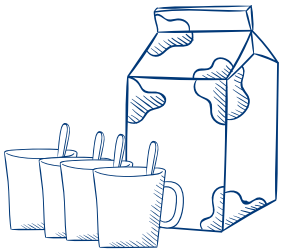
2 kufle piwa



13 łyżek płatków owsianych



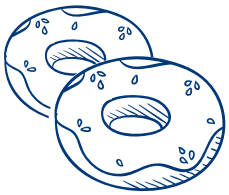
3 porcje surowego steka wołowego (1 porcja = 100g)



4 szklanki 2% mleka



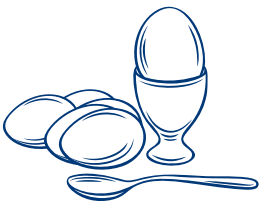
6 małych kiści winogron = 0,7 kg



2 donuty



2,5 garści orzechów włoskich



6 jaj



12 pomidorów = 2,5 kg



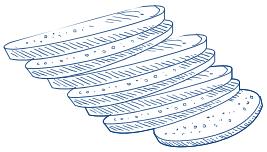
6 porcji łososia (1 porcja = 100 g)

SPÓJRZ na swoje codzienne posiłki. Jeśli zauważysz, że Twój plan żywieniowy wymaga korekty, wykorzystaj podane informacje i spróbuj wdrożyć nowe nawyki żywieniowe. Warto zwrócić się również po pomoc do swojego lekarza lub dietetyka.

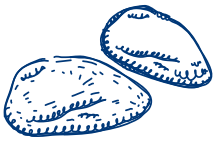
600 *kcal*



1 duży burger z dodatkami



7 kromek chleba przenno-żytniego



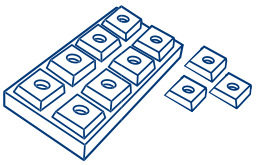
7 porcji surowego filetu z piersi indyka (1 porcja = 100 g)



7 jabłek = 1,2 kg



2 dynie = 1,8 kg



1 cała tabliczka i kilka kostek czekolady mlecznej



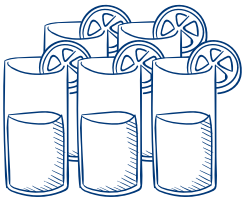
1 niepełna szklanka suchego ryżu



3 niecałe porcje surowego filetu z pstrąga (1 porcja = 100 g)



10 garści oliwek



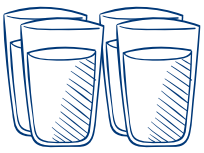
5 szklanek soku ze świeżych jabłek



6 lampek czerwonego wytrawnego wina



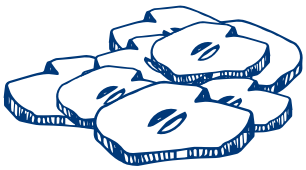
1 szklanka suchej kaszy gryczanej



4 szklanki jogurtu naturalnego



3 garście pistacji



23 plastry suszonych jabłek

novo nordisk®

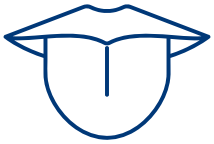
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ŚWIADOMEGO JEDZENIA

Lekarz lub dietetyk pomogą Ci wdrożyć technikę świadomego jedzenia

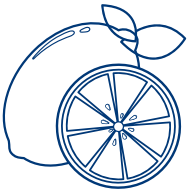
ZASTANÓW SIĘ:



Jak wygląda jedzenie? (Jaki ma kolor, teksturę?)
Jak smakuje? (Czy jest słodkie, kwaśne, itp.?)



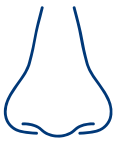
Co czujesz, gdy je jesz? (Co czujesz w ustach?
Czy potrafisz odróżnić poszczególne składniki?)



Skoncentruj się na smaku jedzenia (postaraj się wychwycić poszczególne smaki, na przykład słodki, kwaśny czy słony).



Jedz, siedząc przy stole z wyprostowanymi plecami.



Bierz kilka głębokich oddechów pomiędzy kęsami.



Bierz małe kęsy i żuj je powoli. Zwracaj uwagę na teksturę jedzenia oraz na to, jak smaki mogą się zmieniać w trakcie żucia. Eksperymentuj, aby sprawdzić, czy odbierasz smaki inaczej, gdy jesz wolniej.



Odkładaj nóż i widelec pomiędzy kęsami. Poczekaj, aż skończysz żuć kęs i dopiero po tym nałóż na widelec lub łyżkę kolejną porcję.

?

Skup się na tym, jak się czujesz podczas jedzenia oraz po skończeniu posiłku.



novo nordisk®

NOTATKI



Referencje: 1. PZH Talerz zdrowia https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia. 2. Ostrowska L., Bogdański P., Mamcarz A. 2021. Otyłość i jej powikłania. 3. Nadciśnienie Tętnicze w Praktyce Rok 2022, tom 8, nr 2 Strony: 1–26 4. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na otyłość 2022, https://ptlo.org.pl/, data wejścia 13.06.2024. 5. Otyłość. Przewodnik interdyscyplinarny. Red. Bogdański P. Wyd UMP, Poznań 2020. 6. Bąk-Sosnowska M., Białkowska M., Bogdański P., Chomiuk T., Gałązka-Sobotka M., Holecki M., Jarosińska A., Jezierska M., Kamiński P., Kłoda K., Kręgielska-Narożna M., Lech M., Mamcarz A., Mastalerz-Migas A., Matyjaszek-Matuszak B., Ostrowska L., Płaczkiewicz-Jankowska E., Stachowska E., Stelmach-Mardas E., Szeliga J., Szulińska M., Walczak M., Wyleżoł M.: Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na otyłość 2022 – stanowisko Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości. Med. Prakt. wyd. specj.; maj 2022: 37-46.

Konsultacja:
Prof. dr hab. n. med. Paweł Bogdański
Katedra Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu

Dowiedz się więcej na:
www.ootylości.pl

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.
Krakowiaków 46, 02-255 Warszawa
tel.: +48 22 444 49 00, faks: +48 22 444 49 01
informacja@novonordisk.com
www.novonordisk.pl
08/2024 © Novo Nordisk A/S, PL24OB00206

novo nordisk®