Dieta ubogoenergtyczna - zalecenia dietetyczne

Sposób żywienia w czasie redukcji masy ciała powinien być dopasowany do stanu zdrowia, preferencji żywieniowych i oparty na zasadach zdrowego odżywiania. Dietetyk pomoże w określeniu indywidualnego zapotrzebowanie na energię. Zmiany w stylu życia należy wprowadzać stopniowo, małymi krokami. Stosowanie restrykcyjnych diet powodujących szybką utratę masy ciała, może prowadzić do wystąpienia niedoborów pokarmowych, pogorszenia stanu zdrowia i efektu jo- jo. Najważniejsze zasady odżywiania obejmują:

* Spożywaj posiłki regularnie (5 posiłków co 3–4 godziny). Spożywanie 5 posiłków dziennie o stałych porach zapewnia prawidłowy metabolizm, optymalne wykorzystanie przez organizm składników odżywczych oraz sprzyja osiąganiu odpowiedniej masy ciała. Spożywanie regularnych posiłków może ograniczać chęć wieczornego i nocnego podjadania.
* I śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Powinno być syte, pełnowartościowe i dostarczać odpowiedniej dawki energii.
* Spożywaj produkty zbożowe, szczególnie pełnoziarniste, które dostarczają węglowodanów złożnych stanowiących źródło energii dla naszego organizmu. Zawieraj również błonnik pokarmowy, który nie tylko reguluje pracę przewodu pokarmowego, ale także wspomaga redukcję masy ciała.
* Wybieraj chude mięso. Mięso to główne źródło białka, żelaza i witaminy B12. Należy jednak pamiętać, że tłuszcz w nim występujący zawiera duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, a także cholesterolu, które sprzyjają rozwojowi miażdżycy i chorób układu krążenia.
* Tłuszcze zwierzęce zastąp tłuszczami roślinnymi, które dostarczają nienasyconych kwasów tłuszczowych. Powinniśmy je spożywać w postaci surowej np. jako dodatek do surówek i sałatek.
* Spożywaj warzywa i owoce. Najkorzystniej jest spożywać je na surowo, w postaci kiszonek lub gotowane al'dente. Pół talerza warzyw powinno znajdować się w każdym z trzech głównych posiłków. Owoce to dobry pomysł na przekąskę lub II śniadanie.
* Pij wodę! Niezwykle ważne jest prawidłowe nawadnianie organizmu.
* Wyeliminuj produkty przetworzone, szczególnie produkty typu fast food, słodkie i słone przekąski, wszelkiego rodzaju słodycze, słodkie napoje, batoniki, ciasta.
* Czytaj uważnie składy produktów, dzięki czemu unikniesz spożywania produktów z dużą zawartością soli, tłuszczy i cukrów.
* Wysiłek fizyczny staraj się podejmować codziennie! Na początek może to być np. 20 minut spaceru, jazdy na rowerze, gimnastyki. Stopniowo zwiększaj czas trwania i jego natężenie.

## Dieta ubogoenergtyczna

### Grupy produktów: Produkty zbożowe

Wybieraj: chleb pełnoziarnisty, żytni, razowy, ryż brązowy, ryż Basmati, kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, bulgur, makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum (semolina)

Ograniczaj: chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopty, drożdżówki, suchary, ciasta drożdżowe, kruche, francuskie, biszkoptowe na jajach, groszek ptysiowy, makaron z mąki pszennej, ryż biały

### Grupy produktów: Produkty mleczne

Wybieraj: jogurt naturalny, jogurt Skyr, serek wiejski, ser twarogowy chudy, mozzarella, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, mleko < 2%

Ograniczaj: jogurty owocowe słodzone, napoje mleczne słodzone cukrem, tłuste sery twarogowe, sery żółte

### Grupy produktów: Mięso, ryby, jaja

Wybieraj: chude mięso z indyka, kurczaka, udka bez skóry, cielęcina, wołowina, chudy schab, polędwiczka, królik, jaja, wyroby mięsne drobiowe chude, bez dodatku tłuszczu, parówki (min 98% mięsa), ryby np. dorsz, łosoś, pstrąg, morszczuk, halibut

Ograniczaj: tłuste mięsa np. z gęsi, kaczki, wieprzowina, podroby, pasztety, salceson, pasztetowa, konserwy mięsne, konserwy rybne

### Grupy produktów: Tłuszcze

Wybieraj: oleje np. rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, olej z czarnuszki,

olej z pestek dyni, masło, awokado

Ograniczaj: tłuste mięsa np. z gęsi, kaczki, wieprzowina, podroby, pasztety, salceson, pasztetowa, konserwy mięsne, konserwy rybne

### Grupy produktów: Nasiona, pestki, orzechy

Wybieraj: wszystkie np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia

Ograniczaj: solone, z wszelkimi słodkimi i słonymi dodatkami

### Grupy produktów: Warzywa

Wybieraj: wszystkie świeże, mrożone, nierozgotowane, w postaci soków, strączkowe

Ograniczaj: sałatki i surówki z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu i cukru, frytki, ziemniaki pieczone, smażone na tłuszczu

### Grupy produktów: Owoce

Wybieraj: świeże, mrożone, nieprzejrzałe, sałatki owocowe, owoce suszone

(w ograniczonej ilości)

Ograniczaj: kandyzowane, w syropach, dżemy, powidła, pulpy, musy, kompoty, galaretki, sorbety, soki, kisiele, marmolady

### Grupy produktów: Napoje

Wybieraj: woda mineralna, herbata, kawa - bez cukru

Ograniczaj: słodkie napoje gazowane, słodzone cukrem, alkohol

### Grupy produktów: Przyprawy

Wybieraj: pieprz, zioła np. majeranek, koperek, bazylia, oregano, papryka ostra, słodka, przyprawy korzenne np. imbir, kurkuma, cynamon cejloński, miód, musztarda

Ograniczaj: sól, cukier, glukoza