

Talerz białkowy – mała zmiana, duże wsparcie w leczeniu choroby otyłościowej

Podczas leczenia choroby otyłościowej – szczególnie wtedy, gdy stosowane są leki wpływające na apetyt – sposób komponowania posiłków ma ogromne znaczenie. Gdy jemy mniejsze porcje, ważne jest, aby każdy posiłek był dobrze zaplanowany. Jednym z prostych i bardzo skutecznych narzędzi, które pomagają zadbać o sytość, energię i zdrowie mięśni, jest talerz białkowy.

Talerz białkowy to wizualna metoda planowania posiłku, która opiera się przede wszystkim na odpowiedniej ilości białka. To właśnie ono pomaga dłużej czuć się sytym, chroni mięśnie w trakcie redukcji masy ciała i wspiera prawidłową przemianę materii. Dzięki temu łatwiej jest jeść regularnie, bez podjadania i nagłych napadów głodu.

Jak wygląda talerz białkowy?

Talerz białkowy **nie jest podzielony na równe części**. Jego układ wygląda następująco:

- **podstawą posiłku jest białko** – w ilości **20–40 g w każdym głównym posiłku**,
- **około 40% powierzchni talerza zajmują warzywa**,
- **pozostałe miejsce mogą zajmować węglowodany**, najlepiej pełnoziarniste – w ilości dopasowanej do głodu i potrzeb.

Najważniejsze jest to, że posiłek zawsze planujemy od białka, a dopiero potem uzupełniamy go warzywami i ewentualnie dodatkiem węglowodanowym.

Ile to jest 20–40 g białka w praktyce?

Aby ułatwić planowanie posiłków, warto wiedzieć, ile białka zawierają popularne produkty:

- serek wiejski (200 g) – ok. 24–26 g białka,
- skyr lub jogurt wysokobiałkowy (200 g) – ok. 20–24 g białka,
- pierś z kurczaka (100–120 g) – ok. 22–27 g białka,
- filet z ryby (120–150 g) – ok. 22–30 g białka,
- tofu (180–200 g) – ok. 20–24 g białka,
- ugotowana soczewica lub ciecierzycyca (ok. 250 g) – ok. 18–22 g białka.

Nie trzeba liczyć dokładnie co do grama – wystarczy orientacyjnie wiedzieć, jaka porcja produktu dostarcza odpowiednią ilość białka.

Jaką rolę pełnią warzywa i węglowodany?

Warzywa zajmują około 40% talerza. Zapełniają żołądek, dostarczają błonnika, witamin i składników mineralnych, a jednocześnie mają niewiele kalorii. Mogą być świeże, gotowane, duszone, pieczone lub kiszone.

Węglowodany są dodatkiem. Ich ilość zależy od poziomu głodu, aktywności fizycznej i samopoczucia. Najlepiej wybierać produkty pełnoziarniste, takie jak kasze, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty czy pieczywo razowe.

Dlaczego talerz białkowy jest szczególnie ważny w leczeniu?

U osób przyjmujących leki stosowane w leczeniu choroby otyłościowej apetyt bywa zmniejszony. To dobra wiadomość, ale tylko wtedy, gdy posiłki są dobrze skomponowane. Zbyt mała ilość białka może prowadzić do osłabienia, utraty masy mięśniowej i szybszego zmęczenia. Talerz białkowy pomaga temu zapobiegać, nawet gdy porcje są mniejsze niż wcześniej.

Co ważne, ta metoda nie wymaga liczenia kalorii ani ważenia produktów. Wystarczy pamiętać o trzech zasadach: białko w każdym posiłku, dużo warzyw i węglowodany według potrzeb.

Mały krok, duży efekt

Choć talerz białkowy wydaje się prostym pomysłem, jego regularne stosowanie może przynieść bardzo konkretne korzyści: lepszą kontrolę apetytu, więcej energii w ciągu dnia i realne wsparcie zdrowia w trakcie leczenia. To dowód na to, że w dbaniu o zdrowie liczą się nie radykalne zmiany, lecz małe, konsekwentne kroki.

Może warto zacząć już od kolejnego posiłku?

Autorka artykułu: Mgr Magdalena Partyka, Dział Dietetyki USK 4, Zakład Żywienia Klinicznego, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Źródła:

1. Soenen S, Martens EAP, Hochstenbach-Waelen A i wsp. Normal protein intake is required for body weight loss and weight maintenance, and elevated protein intake for additional preservation of resting energy expenditure and fat free mass. *J Nutr* 2013; 143(5): 591–596.
2. Willett W, Rockström J, Loken B i wsp. Food in the anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* 2019; 393(10170): 447–492.