

W związku z przypadającym wkrótce Światowym Dniem Walki z Otyłością Dział Żywności zamieszcza podstawowe informacje dotyczące zasad postępowania i prawidłowego odżywiania.

Otyłość jest wynikiem przyjmowania nadmiernych ilości pożywienia o wyższej wartości kalorycznej aniżeli wynosi zapotrzebowanie organizmu. Otyłość nie jest zjawiskiem dziedzicznym. Jedynie skłonność do niej może być dziedziczna. Otyłość występuje u osób małoaktywnych, ospałych, lubiących dużo i dobrze zjeść.

Wyróżniamy 2 typy otyłości. Otyłość pośladkowo – udowa (typ „gruszki”), związana jest z odkładaniem się tkanki tłuszczowej pod skórą na udach i pośladkach. Ten typ otyłości zwiększa ryzyko zachorowania na raka piersi, macicy, choroby układu kostno – stawowego, sprzyja powstaniu żyłaków kończyn dolnych. Drugi typ otyłości to otyłość brzuszna (typ „jabłka”), związana jest z odkładaniem się w nadmiarze tkanki tłuszczowej w obrębie jamy brzusznej. Ten typ otyłości sprzyja rozwojowi cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, kamicy pęcherzyka żółciowego. U osób z takim typem otyłości stwierdza się wysokie wartości „złego” cholesterolu i obniżone wartości „dobrego” cholesterolu oraz nadkrzepliwość krwi.

Podstawowym leczeniem otyłości jest dieta. Dietę dla każdego chorego ustala się indywidualnie, zależnie od wieku, rodzaju wykonywanej pracy i trybu życia. Zasadą diety odchudzającej jest taki dobór artykułów żywnościowych mających na celu dostarczenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, aby chory nie doznawał uczucia głodu. Produkty spożywcze powinny posiadać niską wartość kaloryczną. Mają tu zastosowanie warzywa niskoprocetowe jak: ogórki, rzodkiewka, szpinak, kapusta, sałata, fasola szparagowa, pomidory. Podstawowymi produktami spożywczymi poza warzywami i owocami są jajka, chude mleko, chudy twaróg, chude mięso i chude ryby. Z diety należy wyeliminować takie produkty jak: czekolada, miód, cukier, tłuste mięsa i ryby, tłuste sery oraz ograniczyć produkty tłuszczowe jak masło, śmietana. Powinno się wyłączyć także potrawy mączne, potrawy z kasz, sosy i zupy oraz warzywa podprawiane mąką i tłuszczem. Ponadto należy ograniczyć płyny wysokokaloryczne i zbyt pobudzające czynność wydzielniczą żołądka jak: kawa prawdziwa, mocna herbata, napoje słodzone.

Wobec skłonności osób otyłych do wielu schorzeń konieczne jest wczesne leczenie, kiedy otyłość jest jeszcze nieznaczna. Dlatego ważnym problemem jest zapobieganie i walka z otyłością jeszcze niezaawansowaną oraz szerzenie zasad prawidłowego żywienia wśród społeczeństwa.

Opracowały:

*Monika Jaskólska – Kierownik Działu Żywnienia*

*Anna Jackiewicz – Koordynator ds. Dietetyki*