WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE WPROWADZANIA WŁAŚCIWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

Driving change | in obesity

novo nordisk®

Wskazówki dotyczące wprowadzania właściwych nawyków żywieniowych

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

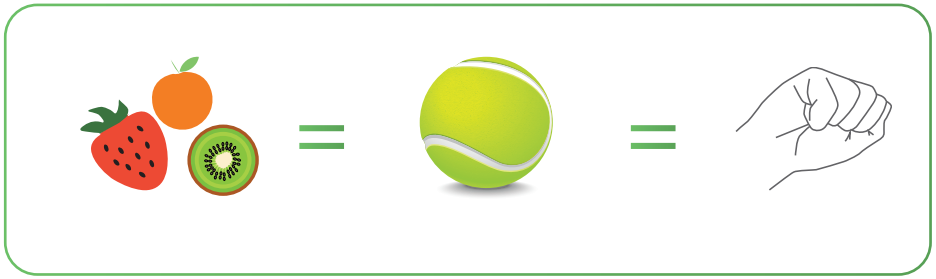
Rozmiary porcji możesz łatwo określić za pomocą ręki. Jest to świetny sposób kontrolowania ilości jedzenia spożywanego poza domem oraz wszędzie tam, gdzie nie masz ze sobą miarek lub wagi.

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

1 piłka do tenisa = 1 porcja owoców



Pięść = 1 filiżanka/ (150–200 ml)

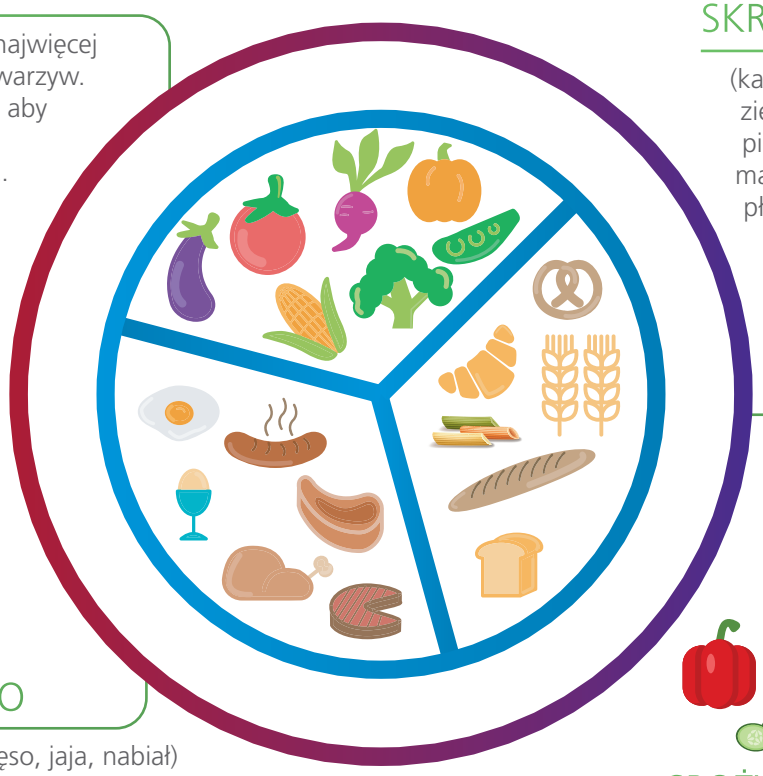
NIEBIESKI TALERZ ZDROWIA

WARZYWA

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

SKROBIA

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

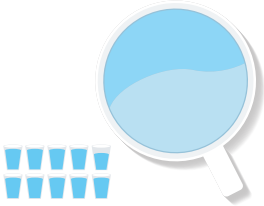


BIAŁKO

(ryba, 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

Ogranicz spożycie owoców.



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.

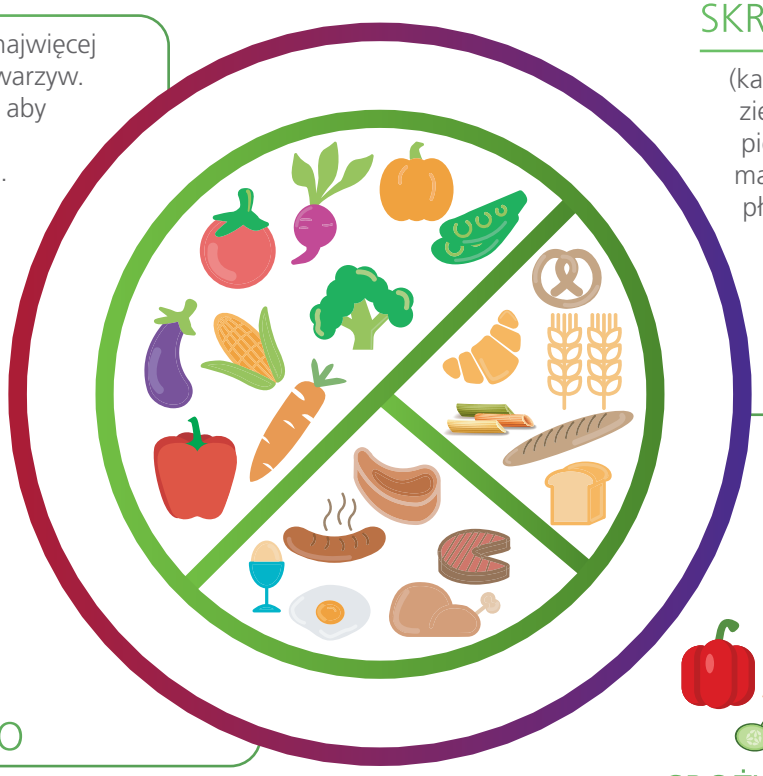
ZIELONY TALERZ ZDROWIA

WARZYWA

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

SKROBIA

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

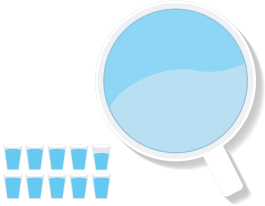


BIAŁKO

(ryba, 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

Ogranicz spożycie owoców.



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.

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 rację pokarmową specjalnie dla Ciebie.

GRUPA ŻYWNOŚCI	DOZWOLONA ILOŚĆ PRODUKTÓW Z DANEJ GRUPY	PRZYKŁADOWE PORCJE
Ziarna/zboża	____ g na dzień	– 1 cienka kromka chleba to 30 g – 1 woreczek ryżu lub kaszy to 100 g – 4–5 łyżek płatków to ok 40 g
Warzywa **PAMIĘTAJ!** CODZIENNIE JEDZ WARZYWA WE WSZYSTKICH KOLORACH: CIEMNOZIELONE, CZERWONE, FIOLETOWE, POMARAŃCZOWE I ŻÓŁTE!	____ g na dzień	– 1 rzodkiewka to ok. 15 g – 1 pomidor to ok. 100 g – ogórek szklarniowy to ok. 180 g – brokuły to ok. 350 do 500 g – 1 szklanka kapusty kiszonej to ok. 130 g – liść sałaty to ok. 5–10 g – papryka to ok. 200–230 g – cukinia to ok 500–600 g
Nasiona roślin strączkowych	____ g na dzień	– 1 łyżka soczewicy to ok. 12–15 g – 1 szklanka gotowanego grochu lub ciecierzycy to ok. 200 g
Warzywa wysokoskrobiowe (kukurydza, ziemniaki)	____ g na dzień	– 1 łyżka kukurydzy konserwowej to ok. 20 g – 1 mały ziemniak to ok. 75–100 g
Owoce	____ g na dzień	– 1 jabłko to ok. 200 g – 1 mały banan to ok. 180 g – 1 kiwi to ok. 90 g – 1 grejpfrut to ok. 250 g – 1 pomarańcza to ok. 200 g – 1 mandarynka to ok. 80 g – 1 szklanka malin to ok. 120 g
Produkty mleczne	____ g na dzień	– 1 szklanka jogurtu/mleka/kefiru to ok. 250 g – 1 plaster twarogu to ok. 30 g – 1 plaster żółtego sera to ok. 30 g – 1 łyżka serka homogenizowanego to 12 g – 1 łyżka serka śmietankowego to ok. 15 g
Produkty białkowe	____ g na dzień	– 1 kotlet schabowy to ok. 100–120 g – 1 plaster szynki to ok. 15–20 g – cała pierś z kurczaka to ok. 200–250 g – Dzwonko łososia to ok. 135–150 g **PAMIĘTAJ!** MIĘSO CZERWONE I PRZETWORZONE OGRANICZ DO: ____ RAZY W TYGODNIU!
Tłuszcze	____ g na dzień	– 1 łyżeczka masła oliwy, oleju, margaryny to ok. 5 g

ml = mililitr; g = gram

Wskazówki dotyczące świadomego jedzenia

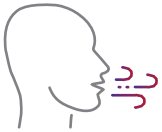
ZASTANÓW SIĘ:

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).

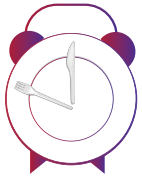
Jedz, siedząc przy stole z wyprostowanymi plecami.



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.

Zrób sobie co najmniej jedną przerwę w trakcie posiłku.



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.

Dowiedz się więcej na
www.ootylosci.pl

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

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.
Krakowiaków 46
02-255 Warszawa
tel.: +48 22 444 49 00
Fax: +48 22 444 49 01
informacja@novonordisk.com
www.novonordisk.pl

Driving change | in obesity

2023 © Novo Nordisk A/S
PL23OB00193

novo nordisk®