



PORADY ŚWIĄTECZNE

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
12/2023 © Novo Nordisk A/S, PL23OB00303



novo nordisk®





Chorujesz na otyłość i obawiasz się, że nadchodzące Święta Bożego Narodzenia mogą negatywnie wpłynąć na Twój proces leczenia? Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc Ci poczuć się pewniej:

I. Głodówka przed Świętami nie jest rozwiązaniem

Nie stosuj głodówek oczyszczających, nie odmawiaj sobie zwyczajnych posiłków z myślą, że „oszczędzisz kilokalorie” na kolację. Przedłużone głodzenie i odczucie silnego głodu skłania do podejmowania mniej racjonalnych wyborów żywieniowych i może powodować trudności z kontrolą wielkości zjadanych porcji.

II. Pamiętaj, że Święta to nie tylko jedzenie

Oczywiście tradycyjne świąteczne potrawy dla wielu z Nas są nieodzownym elementem celebracji, nie musisz z nich rezygnować. Postaraj się jednak aby tego roku Święta nie płynęły od posiłku do posiłku. Zaplanuj dla siebie i rodziny także inne atrakcje: wspólne oglądanie dawnych zdjęć lub nagrań, rozgrywki w gry planszowe, świąteczny spacer czy też czytanie w zaciszu pokoju dawno odkładanej książki.



III. Zachowaj rytm jedzenia

Na co dzień spożywasz 3, 4 lub 5 posiłków? Jeśli to możliwe spróbuj zachować swój codzienny rytm jedzenia także podczas Świąt. Oczywiście, Twoje posiłki będą w te dni wyglądały nieco inaczej, być może będziesz jadł/a poza domem, ale spróbuj zachowywać odstępy pomiędzy posiłkami. Zjedz określony posiłek, a następnie zrób przerwę od jedzenia. Jeśli trudno Ci oprzeć się jedzeniu leżącemu na stole, spróbuj na jakiś czas od niego odejść i zająć swoją głowę innymi sprawami. Może to będzie dobry moment na świąteczny spacer, zabawy z najmłodszymi lub pogaduchy na kanapie z dawno niewidzianą kuzynką?

IV. Staraj się jeść uważnie

Jedz powoli. Poczuj smak, zapach i aromat potraw. Poczuj jej teksturę. Do ust wkładaj małe kęsy pokarmu. Unikaj rozpraszaczy w trakcie jedzenia: nie oglądaj telewizji, nie czytaj książki, nie przeglądaj wiadomości w telefonie. Uważniejsze jedzenie pozwoli Ci łatwiej zauważyć moment, w którym już się najadłeś/aś, a także da Ci więcej przyjemności ze zjadanych potraw.

* Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o uważnym jedzeniu w codziennym życiu skorzystaj z materiału: Wskazówki dotyczące wprowadzania właściwych nawyków żywieniowych.

V. Kontroluj wielkość porcji

Skosztuj ze świątecznego stołu wszystkiego na co masz ochotę, zwróć jednak uwagę na wielkość porcji. Najlepiej nałóż sobie na talerz porcje potraw, które planujesz zjeść w ramach danego posiłku, wówczas najłatwiej będzie Ci je określić. Pamiętaj, że Święta trwają kilka dni, to że dziś nie zjesz już dokładki piernika (ratując się tym samym od bólu brzucha :) nie znaczy, że już nigdy go nie skosztujesz.



VI. Zadbaj o dostępność smacznych i niskokalorycznych potraw i napojów

Jeśli na świątecznym stole nie wystąpią surowe warzywa czy woda, na pewno nie pojawią się w tych dniach w Twoim menu. Przygotuj ulubiona surówkę lub sałatkę jako dodatek do świątecznych potraw. Zadbaj także by poza kolorowymi napojami w Twoim zasięgu była woda, a może także aromatyczna świąteczna herbata. Tym sposobem zwiększysz szanse na korzystniejszy bilans posiłków oraz na spożywanie odpowiedniej ilości bezcukrowych płynów.

VII. Bądź uważny/a na sygnały ze swojego organizmu i podejmuj racjonalne decyzje

Nie odmawiaj sobie tradycyjnych potraw, które być może pojawiają się w Twoim domu jedynie raz w roku! Święta trwają tylko kilka dni. Nie stosuj rygorystycznych zakazów. Zastanów się jednak co rzeczywiście chcesz skosztować. Zjedz to na co rzeczywiście masz ochotę, wtedy kiedy odczuwasz głód. Nie jedz tylko dlatego, że wypada zjeść czy że jedzenie się zmarnuje. Nie decyduj się na jedzenie także wtedy, gdy nie jesteś głodny/a lub kiedy masz poczucie, że jedzeniem chcesz rozładować napięcie lub stres.

VIII. Staraj się nie przygotowywać nadmiaru jedzenia

Jeśli odpowiadasz za przygotowanie Świąt rozsądnie zaplanuj ilość przygotowywanego jedzenia. Jeśli lubisz różnorodność i nie wyobrażasz sobie Świąt bez kilku rodzajów ciast – rozważ przygotowanie ich w mniejszych formach. Gdyby jednak mimo wszystko po Świątach został Ci nadmiar jedzenia, postaraj się podzielić z rodziną, przyjaciółmi czy sąsiadami. Nadmiar świątecznych smakołyków, możesz także spakować i zawieźć do lokalnej Jadłodzielni. Ktoś na pewno zje je ze smakiem.



IX. Przygotuj się na sytuacje trudne

Jeśli Świąta to dla Ciebie trudny czas i przypuszczasz, że w tym okresie pojawią się sytuacje które mogą spowodować u Ciebie brak kontroli nad jedzeniem – przygotuj plan działania. Zastanów się które momenty Świąt są dla Ciebie problematyczne pod względem zachowań żywieniowych i przygotuj sobie (najlepiej zapisz na kartce) plan na to jak możesz uniknąć tych sytuacji lub jak możesz się zachować, kiedy wystąpią, aby rozładować napięcie w inny sposób.

* Możesz skorzystać z karty pracy z materiału: Czynniki powodujące objadanie się.

X. Bądź asertywny

Obawiasz się reakcji osób bliskich na podjęte przez Ciebie leczenie? Boisz się kolejnych komentarzy na temat swojego wyglądu? Nie wiesz jak zareagować na kolejną próbę wmuszenia w Ciebie dodatkowej porcji pysznego makowca cici Zosi? Bądź uprzejmy/a, ale asertywny/a. Przygotuj sobie (znów najlepiej pisemnie) odpowiedź na najbardziej prawdopodobne komentarze np. „Może jeszcze serniczka?”- Dziękuję ciociu, był przepyszny, ale nie mam ochoty na więcej.

*Możesz skorzystać z karty pracy z materiału: Radzenie sobie z nieodpowiednimi komentarzami i sytuacjami.

*Pomocny może być także praktyczny słownik: Jak wspierająco mówić o chorobie otyłościowej? Znajdziesz w nim informacje, które mogą być pomocne w rozmowie z bliskimi. Ponad to, możesz go podsunąć bliskim Ci osobom, które chciałby Cię wspierać, ale na ten moment robią to nieudolnie.

XI. Ciesz się!

Świąta to przede wszystkim czas radości i odpoczynku. Pamiętaj że tradycja i ciepło rodzinnego spotkania są ważniejsze od liczenia kalorii. Masz pełne prawo cieszyć się tym czasem, w tym wspólnie spożywanymi posiłkami, bez wyrzutów sumienia.



XII. zamienniki



Jeśli chcesz zmniejszyć wartość energetyczną swoich tradycyjnych potraw wigilijnych...

Zmień:

śledzia w śmietanie

na

śledzia w kremowym jogurcie naturalnym

karpia panierowanego i smażonego w głębokim tłuszczu

na

karpia pieczonego w piekarniku

smażone pierogi

na

pierogi z wody

cukier w świątecznych wypiekach

na

erytrytol

majonez w sałatce jarzynowej

na

jogurt naturalny z musztardą



Pierniczki pełnoziarniste

(ok. 20 sztuk)

JAK TO ZROBIĆ?

Wszystkie składniki zagnieć za pomocą miksera kuchennego lub ręcznie. Uformuj kule, owiń folią i odłóż ciasto na 30 min. do lodówki. Następnie wałkuj ciasto na grubość około 5 mm i wycinaj dowolne kształty. Pierniczki ułóż na blaszce pokrytej papierem do pieczenia. Piecz ok. 15 min. w piekarniku nagrzanym do 180°C (góra-dół).



Składniki

- 2 szklanki mąki żytniej typu 2000 • ½ szklanki erytrytolu/ksylitolu • 1 łyżeczka sody • ½ łyżeczki kakao • 2-3 łyżki przyprawy do piernika
- ¼ szklanki mleka 1,5% • 1 łyżka masła
- 1 jajko



Karp pieczony w panierce

(3 porcje)

JAK TO ZROBIĆ?

Piekarnik rozgrzej do 180°C z termoobiegiem. Rybę podziel na 6 części i skrop sokiem z cytryny. Płatki rozkrusz w mikserze lub moździerz i wymieszaj z mąką. Maślankę wymieszaj z przyprawami oraz skórką z cytryny w głębokim talerzu. Zamaczaj każdy kawałek karpia w maślance, a następnie w panierce. Skrop porcje ryb połową oliwy i piecz 15 minut, następnie obróć, znowu skrop oliwą i piecz kolejne 15 minut. Podawaj na ciepło.



Składniki

- 300 g filetu z karpia • 1 łyżka płatków owsianych
- 2 łyżki mąki pszennej • ¼ szklanki maślanki
 - 2 łyżeczki oleju rzepakowego
- 1 łyżka soku z cytryny • 1 łyżeczka skórki z cytryny • sól, pieprz i ew. czosnek i inne ulubione zioła



Bożonarodzeniowa sałatka ze śledziem

(ok. 6 porcji)

JAK TO ZROBIĆ?

Ziemniaki i marchew ugotuj w mundurkach lub na parze. W oddzielnym garnku gotuj buraczki. Jaja ugotuj na twardo. Wszystkie składniki odstaw do ostudzenia. Śledzie pokrój w kostkę i wyłóż na dno szklanej miski. Następnie obierz cebulę i pokrój w drobną kosteczkę, wyłóż na śledzie. Na warstwę cebuli dodaj ziemniaki starte na tarce o grubych oczkach. Dopraw je solą i pieprzem. Następnie wyłóż warstwę startej marchwi, a potem buraków (za każdym razem warzywa dopraw) i na końcu warstwę pokrojonych w drobna kostkę jajek. Na wierzch wyłóż sos (jogurt wymieszany z musztardą, posikany koprem, solą i pieprzem). Wierzch sałatki udekoruj grubo siekanym koprem. Wstaw do lodówki.



Składniki

- 3-4 wymoczone płyty matjasa • 3 jaja kurze
- ½ cebuli lub 1 mała cebula czerwona • 2 średnie buraki • 2 średnie marchewki • 2 średnie ziemniaki
- 150g jogurtu naturalnego, kremowego 2%
- 2 łyżeczki musztardy serbskiej • 2 łyżki posiekanego kopru + do dekoracji
- sól, pieprz



Autor poradnika:
dr n. med. Katarzyna Pastusiak



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
12/2023 © Novo Nordisk A/S, PL23OB00303

