



**Jak cieszyć się Świętami
Wielkanocnymi dbając
o prawidłowe nawyki żywieniowe?**





Dr n. o zdr. Matylda Kręgielska-Narożna

Dietetyk i promotor zdrowia, adiunkt w Katedrze Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych i Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Autorka wielu artykułów naukowych i opracowań w obszarze leczenia choroby otyłościowej i diety planetarnej. W praktyce klinicznej łączy współczesną wiedzę opartą o EBM (Medycyna Oparta na Faktach) i umiejętności psychodietetyczne. Podkreśla znaczenie budowania zdrowych relacji z żywieniem w codziennym życiu pacjentów.



Święta Wielkanocne to dla wielu osób radosny i ważny czas.

Najczęściej spędzamy go w domach,
w gronie rodziny i najbliższych. To także okres
kiedy tradycyjnie przygotowujemy i spożywamy
święteczne potrawy. Wrodzona polska gościnność
i zamiłowanie do dobrej kuchni może jednak
utrudniać przestrzeganie założeń żywieniowych
osobom z chorobą otyłościową.



Wiele osób zastanawia się, jak nie tracąc magii świąt,
a jednocześnie nie zaprzepaścić wysiłku wkładanego
na co dzień w pracę nad modyfikacją stylu życia.

W Poradniku podpowiemy kilka rozwiązań,
które mogą być użyteczne
w tym wyjątkowym czasie.

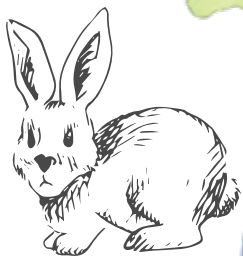


I. Nie obawiaj się świąt – ciesz się nimi!

Czas świąt to doskonała przerwa od naszej zapracowanej codzienności. Kilka dni wolnych niech będzie dla Ciebie **źródłem odpoczynku i miłego czasu**. Kiedy będziesz zamartwiać się o możliwości realizacji swoich założeń żywieniowych w czasie Świąt, staną się one źródłem dodatkowego stresu. Taki stan u wielu osób może powodować podjadanie i co za tym idzie nadmierne przyjmowanie kalorii. Stres może także zaburzać wydzielanie niektórych hormonów, utrudniając tym samym redukcję masy ciała.

II. Ciesz się świętami i świadomie przeżywaj każdą chwilę!

Święta w stylu mindfulenss? Czemu nie! Pod tym angielskim sformułowaniem kryje się **uwaga i świadome przeżywanie każdej chwili**. Bycie „tu i teraz” istotnie wpływa na jakość przeżywania i doceniania tego, czego doświadczamy. Celebując posiłki (zgodnie z metodą mindful eating) cieszymy się ich smakiem, konsystencją, wyglądem. Dłużej i bardziej świadomie spożywamy posiłek, szybciej i pełniej rozpoznajemy uczucie sytości - to może przełożyć się na zmniejszenie spożytych w posiłku kalorii.

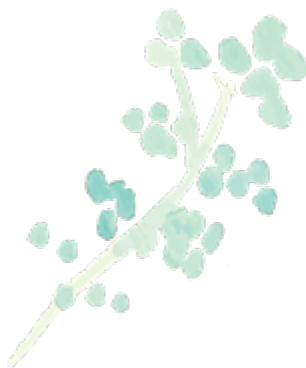




III. Bądź asertywny/na ale nie unikaj spotkań z bliskimi i rodziną!

Dla wielu osób czas świąt to częste spotkania w gronie rodziny i bliskich. W czasie takich rodzinnych imprez może zdarzyć się sytuacja, w której ktoś będzie uporczywie namawiał Cię do skosztowania kolejnego kawałka „specjalnie dla Ciebie upieczonego” sernika lub następnej łyżki „Twojej ulubionej” sałatki z majonezem. **Bądź gotowa/wy na taki scenariusz. Grzeczną odpowiedź ułóż sobie w głowie jeszcze przed spotkaniem**, np. „Dziękuję ciociu, sernik jest pyszny ale nie mam już ochoty na kolejną porcję”. Pamiętaj, że święta to nie tylko wspólne posiłki. To również wspaniała okazja, aby spędzić czas na rozmowach i wspominkach (najlepiej z dala od stołu) z dawno niewidzianą częścią rodziny. Możesz też spróbować zachęcić współbiesiadników do spaceru, grania w gry planszowe, układania puzzli czy nawet śpiewania karaoke (to opcja dla odważnych).

Kliknij i dowiedz się więcej o otyłości





IV. Pamiętaj, że święta to tylko kilka dni w roku!

Formalnie, Wielkanoc w Polsce trwa tylko dwa dni - niedziela i poniedziałek. Nawet jeśli w tym czasie odstąpisz od części założeń żywieniowych, nie zniweczy to całego Twojego wysiłku, który na co dzień wkładasz w pracę nad swoją masą ciała. **Leczenie otyłości i nadwagi to proces długoterminowy**, nie krótkookresowy projekt. Terapia żywieniowa otyłości nie zakłada bardzo dużych restrykcji energetycznych, głodówek, ograniczeń produktowych czy diety eliminacyjnej. Zalecany jest taki **model diety o obniżonej kaloryczności, który będziesz w stanie stosować przez lata i który uwzględnia Twoje preferencje, przekonania i możliwości**.

V. W czasie Wielkanocy nie rezygnuj z głównych założeń swojego modelu żywienia!

Jedząc śniadanie wielkanocne lub obiad świąteczny stosuj **Zasadę Zdrowego Talerza**. Polega ona na odpowiedniej kompozycji produktów w Twoim posiłku. Połowę tego, co nakładasz na talerz, a potem zjadasz powinny stanowić warzywa. $\frac{1}{4}$ talerza mogą stanowić produkty białkowe (np. jaja, mięsa, ryby czy nabiał), a $\frac{1}{4}$ produkty skrobiowe (np. pieczywo pełnoziarniste, kasze, ziemniaki czy makaron).

Kliknij i dowiedz się więcej o otyłości





Warzywa

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

Woda

8 szklanek



Białko

(ryba, mięso, jaja, nabiał, białka roślinne np. soczewica, ciecierzycy) 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.

Węglowodany

(kasze, ryż, ziemniaki, pieczywo, makarony, płatki)
Jedz różne produkty pełnoziarniste.

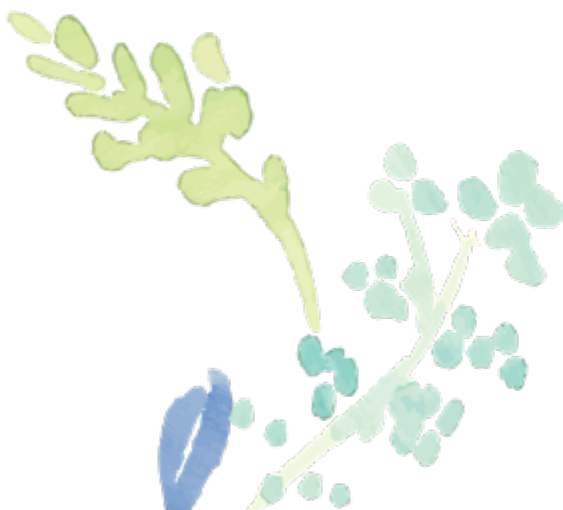


VI. Pilnuj regularności posiłków!

Mimo, iż plan świątecznego dnia różni się istotnie od tego co robimy na co dzień, staraj się pilnować **regularności odżywiania**. Jeśli zwykle zaczynasz dzień od wczesnego posiłku, a uroczyste śniadanie świąteczne zaplanowane jest dopiero na godzinę 11.00 lub 12.00, możesz wcześniej posilić się niskokalorycznym jogurtem, małą porcją płatków owsianych z mlekiem czy kromką razowego chleba z białym serem i warzywami. Posiłek ten zmniejszy Twój głód w czasie świątecznego śniadania. Możesz je wtedy potraktować jako lunch czy wczesny obiad. Staraj się jedynie ograniczyć porcje nakładane na talerz. Pamiętaj, że **nie musisz najadać się na zapas**. Już na wstępie załóż, że po obfitym śniadaniu wielkanocnym zjesz jeszcze dwa niewielkie posiłki, np. przekąskę wczesnym popołudniem i małą kolację wieczorem.

VII. Zadbaj o różnorodność dań i napojów w czasie świąt!

Pamiętaj aby oprócz tradycyjnych produktów i dań **na stole znalazły się dania o mniejszej wartości kalorycznej: warzywa, chude mięsa, ryby, niskokaloryczne napoje**. To ułatwi osobom w czasie terapii żywieniowej skomponować prawidłowy posiłek. Przepisy na niskokaloryczne dania świąteczne znajdziesz w dalszej części broszury.





VII. Dostosuj ilość kupowanego i przyrządzanego pożywienia do czasu trwania świąt i liczby gości!

Przerwa świąteczna w Polsce trwa 2 dni. **Zaplanuj rozsądnie co chcesz przygotować, uwzględnij długość trwania świąt i liczbę gości.** Przenalizuj, ile posiłków zjesz w domu, a ile poza, np. w czasie obiadu u cioci. Pamiętaj też, że nie każdy posiłek w czasie świąt musi mieć świąteczny charakter. Przygotuj/zjedz tradycyjne śniadanie w niedzielę i wystawny obiad drugiego dnia świąt. Pozostałe posiłki mogą być przecież skomponowane wg. codziennych reguł zdrowego odżywiania (patrz zasada połowy talerza). Już na etapie przygotowań zrób listę i zaplanuj zakupy. Dobra organizacja zmniejszy stres, spowoduje, że Twoje zakupy będą bardziej racjonalne i dostosowane do potrzeb, ekonomiczne i ekologiczne (zmniejszysz ilość wyrzucanego jedzenia).

VIII. Pamiętaj o aktywności fizycznej!

W czasie wolnym od pracy **koniecznie uwzględnij aktywność fizyczną.** Najprościej wybrać się na wiosenny spacer. Lany Poniedziałek to wspaniała okazja do aktywnej zabawy na świeżym powietrzu - oczywiście pod warunkiem dobrej pogody.

Kliknij i dowiedz się więcej o otyłości





Lekki sos tatarski

przepis na ok 1 l sosu

JAK TO ZROBIĆ?

Jaja, szczypiorek, ogórki i grzyby posiekaj w drobną kosteczkę (im drobniejsza będzie kostka tym więcej smaku wydobędzie się z dodatków). Połącz składniki z jogurtem, olejem i chrzanem. Dopraw solą i dobrze wymieszaj. Sos przygotuj minimum dzień wcześniej przed podaniem. Sos stanowi doskonały dodatek do chudego mięsa, pasztetu, jaj i warzyw.

Składniki

- ogórki konserwowe, 2 sztuki
- grzyby w occie, 1/4 filiżanki
 - szczypiorek, pęczek
- jogurt naturalny do 4% tłuszczu, 2 szklanki
- olej lniany lub rzepakowy tłoczony na zimno, 2 łyżki
- jaja ugotowane na twardo, 2 sztuki
 - chrzan, 1 łyżka
 - sól, szczypta





Świąteczny mus jogurtowo-owocowy

JAK TO ZROBIĆ?

Umyj owoce lub rozmroź je i odsącz nadmiar wody. Galaretki przygotuj z użyciem 1/3 ilości wody wskazanej na opakowaniu. Ostudź. Zmiksuj owoce ze stewią lub innym słodzikiem, dodaj serek i jogurt. Dokładnie wymieszaj. Do ostudzonej galaretki dodaj łyżkę masy owocowo-serowej, a następnie zmieszaj wszystko razem w misce. Wlej do szczelnej formy/tortownicy wyłożonej wcześniej folią spożywczą. Wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny.

Składniki

- jogurt grecki naturalny, 200 g
- serek homogenizowany naturalny, 200 g
- stewia lub inny słodzik, do smaku
- galaretka smakowa dowolna, 2 sztuki
- owoce dowolne (mogą być mrożone np. maliny/truskawki), 300 g





Świeża sałatka wielkanocna

ok. 4 porcje

JAK TO ZROBIĆ?

Sałatę umyj/osusz i ułóż na półmisku. Pokrojone w plastry ogórki połóż na sałacie. Następnie pokrój jajka na ćwiartki i wraz z pokrojonymi na połówki pomidorkami połóż na sałacie i ogórkach. Jogurt zmieszaj z olejem, posiekaną rzeżuchą i odrobiną soli. Polej sosem sałatkę. Na koniec posyp sałatkę uprażonymi nasionami słonecznika.

Składniki

- mieszanka młodych listków (roszponka, rukola, szpinak, botwina), 1 opakowanie
- ogórek zielony, szklarniowy, ½ sztuki
 - jajka gotowane, 3 sztuki
- pomidorki koktajlowe, 6 sztuk
- rzeżucha, 2 łyżki posiekanej
- jogurt naturalny, ½ filiżanki
- olej rzepakowy tłoczony na zimno, 2 łyżki
 - nasiona słonecznika, 2 łyżki
 - sól, do smaku







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
03/2024 © Novo Nordisk A/S, PL24OB00134

