

12 wskazówek pomocnych w skutecznym pozbyciu się wagi

1. Nie zjadaj tego, co pozostawia inni.
2. Jeśli musisz coś jeść w towarzystwie albo podjadać między posiłkami, niech będzie to chrupka marchew albo nać selera, a nie słodycze.
3. Zaleca się spożywanie śniadań z dużą zawartością białka. Białka powoli przekształcają się w energię i uczucie sytości trwa dłużej. Niech śniadanie będzie twoim najobfitszym posiłkiem w ciągu dnia, obiad średnim, a kolacja najmniejszym.
4. Nie najadaj się aż do chwili, kiedy poczujesz się pełny. Przerwij jedzenie, gdy głód ustąpi miejsca względnie dobremu samopoczuciu. Jeśli przyzwyczaisz się do jedzenia w ten sposób, po kilku dniach objętość żołądka zmniejszy się i stwierdzisz, że potrzebujesz mniejszych ilości pokarmu niż poprzednio. Najlepsze są częste, niewielkie posiłki.
5. Jeśli masz skłonność do objadania się wieczorami, idź spać, zanim pojawi się chęć na jedzenie — rano obudzisz się z apetytem na śniadanie.
6. Sprawdź czy nie jesteś uczulony na żaden rodzaj żywności, którą zwykle jesz, a zwłaszcza na składniki najbardziej dla ciebie atrakcyjne.
7. Jeśli jesteś głodny, a bardzo się spieszysz, wystrzegaj się fast foodów.
8. Unikaj pustych kalorii z łatwo dostępnymi przekąskami, złożonych z białego cukru czy białej mąki, a nie będziesz musiał liczyć kalorii. Reakcja organizmu na pokarm jest tak naprawdę uzależniona nie od ilości kalorii, ale od jakości białka, tłuszczów i węglowodanów. Kalorie zawarte w każdym z tych rodzajów żywności są metabolizowane przez organizm w inny sposób. W przypadku odchudzających się, większe znaczenie będzie miał podział pokarmów według potencjału wytwarzania tłuszczu albo skłonności do otluszczania. Chociaż batonik czekoladowy zawiera 150 kalorii, tyle samo co 3 plasterki sera szwajcarskiego, to czekolada sprzyja tyciu o 70 proc. bardziej niż ser. Nie wszystkie kalorie są sobie równe.
9. Nie unikaj wszystkich tłuszczów i nie przerażaj się ich wartością kaloryczną. Kiedy osobom na diecie nisko węglowodanowej pozwoli się na spożywanie dowolnych ilości tłuszczu, wcale nie jedzą go więcej niż poprzednio, a czasami nawet nieco mniej.
10. Starannie przeżuwać pokarm, a lepiej go wykorzystasz. Trawienie przebiega wtedy skuteczniej, jedzenie nie powoduje tycia, a ty będziesz mniej zjadać. Praktykujący jogę polecają przeżuwanie pokarmu, dopóki nie straci on swojego smaku.
11. Bardzo ważną rolę w diecie pełni duża ilość naturalnych pokarmów bogatych w błonnik, zwłaszcza surowych warzyw.
12. Zaczynaj uprawiać jakąś formę aktywności fizycznej. Jedną z korzyści jaką przynosi regularna aktywność fizyczna, jest zmniejszenie apetytu.

Jak uniknąć efektu jo-jo?

Okres odchudzania musisz zaplanować na wiele tygodni. Jeżeli twój realny ciężar wynosi 85 kg a chcesz schudnąć 20 kg — zaczynając dietę musisz wiedzieć, że 1 kg tkanki tłuszczowej równy jest 7000 kcal. Tygodniowa utrata takiej ilości wymaga stosowania diety 1000 kcal przez 20 tygodni. Aby uniknąć efektu jo-jo należy co 3-4 tygodnie podnosić poziom przemiany materii, zwiększając ilość spożywanego kalorii o 200-400 kcal na dwa tygodnie. Dietę o wartości 1600 kcal można stosować długo np. 2 miesiące, aby wypracować nowe nawyki żywieniowe. Właściwa dieta powinna dostarczać optymalną, dostosowaną do indywidualnych potrzeb danego człowieka ilość i jakość składników przemiany materii niezbędnych do wytwarzania energii. Ustalenie właściwych diet dokonuje się w oparciu o zasady dietetyki, ogólnych zaleceń żywieniowych dostosowanych do indywidualnych potrzeb — wieku, trybu życia, pracy, stanu zdrowia, itp.

Dieta 1000 kcal — przykład jadłospisu:

I śniadanie: chleb żytni razowy 30 g (1 kromka), kiełbasa szynkowa 45 g (3 plastry), sałata zielona 5-6 liści, pomidor 100 g (1 średni), ogórek świeży 100 g (1 średni), sok grapefrutowy 150 ml (3/4 szklanki)

II śniadanie: ser twarogowy chudy 50 g (1 plaster), sałata zielona 5-6 liści, jabłko 150 g (1 średnie), woda mineralna 250-500 ml (1-2 szklanki)

Obiad: pierś z kurczaka gotowana 100 g, surówka: rzodkiewka 75 g (3/4 pęczka), ogórek świeży 100 g (1 średni), cebula 30g (6 krążków), kukurydza 20 g (1 łyżka), olej 5 g (1 łyżeczka), sok z cytryny 20 g (2 łyżki), koper zielony 0,2 g (1/5 pęczka) szpinak duszony 150 g (1 szklanka), czosnek 2g (1 ząbek), woda mineralna 250-500 ml (1-2 szklanki)

Podwieczorek: koktajl owocowy: kefir 2% 200 ml (1 szklanka), truskawki mrożone 150 g (1 szklanka), woda mineralna 250-500 ml (1-2 szklanki).

Kolacja: chleb żytni razowy 30 g (1 kromka), sałatka: brokuły 100 g (3 róże), jogurt naturalny 100 g (1/2 szklanki), jajko 50g (1 małe), rzodkiewka 75 g (3/4 pęczka), szczypior 2 g (1 łyżka), koper zielony 2 g (1/5 pęczka), sok z cytryny 20 g (2 łyżki); herbata zielona b/cukru 250 ml (1 szklanka). Razem 999 kcal.

Aktywność fizyczna

Aby odchudzanie było efektywne nie należy zapominać o ruchu. Sport powinien być uprawiany niezbyt forsownie, za to systematycznie. Wyniki dotychczasowych badań wskazują, że u 95 proc. pacjentów uczestniczących w różnych programach leczenia otyłości masa ciała po początkowej redukcji zwiększała się, jeżeli regularny wysiłek fizyczny nie stanowił integralnej części programu. Bardzo często myślimy, że jeżeli ciężko pracujemy fizycznie to wysiłek ćwiczeń jest już zawarty w aktywności zawodowej. Praca stanowi dobry dodatek do ćwiczeń, ale nigdy ich nie zastąpi.

Dlaczego nie ćwiczymy?

Jako najczęstsze przyczyny podajemy: brak czasu, poczucie zawstydzienia, niemożność wykonywania intensywnych ćwiczeń, brak satysfakcji z ćwiczeń.

Najwyższy czas, aby przyrzeć się tym argumentom:

a) aby wysiłek fizyczny był skuteczny w zwalczaniu otyłości wystarczy na początek aktywnie spędzać czas przez 30 min. codziennie. Wysiłek ten może być podzielony na 3 dziesięciminutowe sesje w różnych porach dnia. To nie dużo zważając, że bierny odpoczynek (oglądanie telewizji itp.) zajmuje nam codziennie ok. 1,5-2 godz.

b) poczucie zawstydzienia można pokonać myśląc o sobie w następujący sposób: **Jestem człowiekiem świadomym. Wiem, że ćwiczenia fizyczne są dobre dla naszego zdrowia. Może nie jestem teraz bardzo sprawny, ale wierzę, że dzięki wysiłkowi poprawię swoje samopoczucie. Wierzę w swoje możliwości.**

Warto mieć przy sobie osobę, która wspiera w poczynaniach, przyjaciela, również lekarza.

c) nie trzeba wykonywać bardzo intensywnych ćwiczeń, aby poprawić wydolność swojego organizmu; na początku spróbuj po prostu zmienić niektóre nawyki codziennego życia a to będzie już pierwszym krokiem do kolejnych celów. Oto kilka przykładów:

- zostaw samochód w najdalszym miejscu parkingu, przejdź pozostałą odległość pieszo
- wchodź po schodach zamiast korzystać z windy, unikaj ruchomych chodników
- spaceruj i chodź piechotą gdzie tylko to możliwe
- ogranicz używanie urządzeń ułatwiających życie — np. pilota od telewizora
- wykonuj prace domowe (sprzątaj, zmywaj naczyń, odkurzaj). Jak widzisz nie są to jakieś dramatyczne wysiłki.

d) to bardzo ważne, żeby aktywność fizyczna przynosiła satysfakcję, przypomnij sobie może kiedyś uprawiałeś jakiś sport, lubiłeś w coś grać, a może jeździć na rowerze; warto jest spędzać aktywnie czas robiąc to co się lubi, wtedy unikniemy myślenia o treningu jako o karze czy restrykcji lekarskiej a będziemy mogli czerpać satysfakcję i zadowolenie z ćwiczeń fizycznych, poprawiając równocześnie stan naszego ducha — zapobiegniemy depresji i napięciom związanym ze stresem życia codziennego. Na początku często zalecane są długie spokojne spacerki oraz ćwiczenia w wodzie, aby odciążyć stawy i układ kostny. Pamiętaj, że jeśli masz problemy z sercem lub inne dolegliwości zdrowotne, wysiłek powinien być konsultowany z lekarzem.

Ćwiczenia fizyczne

W wysiłku fizycznym najważniejsza jest systematyczność i dostosowanie ćwiczeń do możliwości danej osoby. Ludzie z nadwagą powinni unikać biegania ze względu na obciążenie stawów. Najbardziej wskazaną formą ruchu dla osób otyłych jest pływanie, gimnastyka w wodzie i oczywiście Nordic Walking (marsz z kijami) — ciężar ciała spoczywa wtedy nie tylko na nogach, ale też na kijach, co zmniejsza obciążenie kolan. Właściwie dobrany trening Nordic Walking, czyli spacer ze specjalnie dobranymi kijami oraz wypracowanie prawidłowej techniki ma kluczowe znaczenie. Dobra technika zmniejsza nacisk na stawy nóg, jednocześnie wzmacniając mięśnie górnej partii ciała. Ćwiczenia fizyczne stabilizują wartość ciśnienia krwi (zarówno skurczowego jak i rozkurczowego), obniżają poziom cholesterolu LDL (zły cholesterol), podwyższają poziom cholesterolu frakcji HDL (dobry cholesterol), zmniejsza się tkankowa oporność na insulinę (bardzo ważne przy leczeniu cukrzycy), obniża się poziom cukru we krwi oraz powoduje wytworzenie dodatkowego krążenia obocznego w sercu co zwiększa ukrwienie tego narządu i poprawia wydajność pracy serca, zwiększa zdolność radzenia sobie ze stresem, działa antydepresyjnie.

Psychologiczne aspekty nadwagi

Zaburzenia sfery psychologicznej są istotnym czynnikiem wpływającym na zmianę naszych zachowań żywieniowych, a także są przyczyną niepowodzeń wielu kuracji odchudzających. Coraz częściej sięga więc się do metod psychoterapii i stosowania odpowiednich technik behawioralnych. Modyfikacja zachowań żywieniowych za pomocą metod psychologicznych przyczynia się do uzyskania trwalszych efektów w procesie redukcji nadwagi i w znaczący sposób pozwala uniknąć przedwczesnej rezygnacji z podjętej kuracji. Jednak warunkiem skuteczności kuracji jest nie tylko specjalistyczna opieka psychologa. Dobrze jest, kiedy osoba decydująca się na podjęcie kuracji uzyskuje akceptację i zrozumienie dla swoich zamierzeń ze strony najbliższych. W postępowaniu z pacjentem otyłym obowiązuje zasada indywidualnego traktowania każdego przypadku. By zwiększyć prawdopodobieństwo skuteczności terapii obok spadku wagi ciała i zmian nawyków żywieniowych powinna nastąpić również przebudowa psychiki osoby tyjącej. Metody terapii behawioralnej mogące znacznie dopomóc w eliminowaniu wykształconych z latami błędnych zachowań żywieniowych.

Samokontrola

Stanowi jeden z głównych elementów opracowanego programu terapeutycznego, w którym zaleca się sporządzenie pewnego rodzaju pamiętnika pozwalającego na kontro-

wanie swoich wyuczonych nawyków oraz błędnych przyzwyczajeń. W swoim żywieniowym notatniku powinniśmy zapisywać ilość i rodzaj konsumowanego posiłku, w jakim towarzystwie był spożyty, oraz jak wpłynął na nasze samopoczucie.

Plan

Ustalając określone cele stwarzamy pewnego rodzaju motywację pozwalającą trzymać się wytyczonych zadań. Musimy starać się z góry określić nasze przedsięwzięcia odnośnie ilości spożywanego pokarmu oraz ustalić jednako- we pory przyjmowania posiłków. Nie przyjmujemy także poczęstunków proponowanych przez innych, a przekąski staramy się zastąpić ćwiczeniami. Kontrola ilości przyjmowanych posiłków. Podczas spożywania posiłków należy skoncentrować się tylko i wyłącznie na jedzeniu (nie czytać, nie oglądać telewizji). Staramy się przygotowywać tylko i wyłącznie jedną porcję posiłku na raz. Każdy kęs pokarmu należy dokładnie przeżuć przed połknięciem, odkładając w tym czasie sztućce. W czasie posiłku staramy się zrobić przerwę, a po jego zakończeniu natychmiast odchodzić od stołu. Przy posiłkach używamy jak najmniejszych naczyń.

Zakup

Umiejętność dokonywania zakupów jest niezwykle ważna. Bódcem przy wyborze określonych towarów nie może być głód, bowiem nasz wyostrzony apetyt, lecz z góry ustalone cele. Wybierając się na zakupy sporządzamy określoną listę produktów, na które zabieramy tylko uzasadnioną ilość pieniędzy. Dokonujemy ich zawsze po posiłku, unikamy kuszących wystaw i kupowania produktów gotowych do spożycia.

Kontrola bodźców wzrokowych

Wszystkie produkty staramy się przechowywać w tym samym miejscu. Należy uprzątnąć pożywienie z miejsc gdzie nie powinno się ono znajdować i umieścić je poza zasięgiem wzroku. Nie pozostawiamy resztek jedzenia i naczyń na stole oraz unikamy usługiwania przy stole.

Przyjęcia

Na wszelkich uroczystościach staramy się pić jak najmniej napojów alkoholowych. Przed przyjęciem należy zjeść lekki niskokaloryczny posiłek. Staramy się stosować grzeczne wymówki odmawiając jedzenia i nie zniechęcamy się zdarzającymi odstępstwami. Nasze wyniki staramy się stosować jako podstawę do nagradzania. Powinniśmy zaplanować szczególne nagrody związane z określonymi rodzajami zachowań, zawrzeć pewnego rodzaju kontrakt. Powinniśmy również domagać się komplementów i nagród za szczególne nasze osiągnięcia ze strony najbliższych przyjaciół i rodziny. Opracowane powyżej proste techniki psychologiczne zapewniają dość skuteczną pomoc w kontrolowaniu naszych zachowań i eliminację błędnych przyzwyczajeń. Należy jednak pamiętać, iż jest to tylko część złożonego programu terapeutycznego. Niezbędna jest przede wszystkim edukacja w zakresie żywienia, dietetyki i zasad przygotowania posiłków, a także odpowiednio dobrana aktywność fizyczna, bez której nawet najlepsza dieta i psychoterapia nie ma żadnego znaczenia.

Rozważ korzyści

Utrata zbędnych kilogramów przynosi korzyści w postaci:

1. obniżenia ciśnienia tętniczego krwi
2. zmniejszenia dawek leków stosowanych w leczeniu nadciśnienia tętniczego i cukrzycy typu 2
3. obniżenia stężenia cholesterolu oraz poziomu glukozy we krwi
4. zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia
5. lepszego samopoczucia, wiary w siebie
6. zwiększenia energii życiowej oraz podniesienia atrakcyjności

Poradnik powstał przy udziale konsultantów

MIEJSKIEGO SZPITALA ZESPOLONEGO w OLSZTYNIE



lek. med. Mariola Gogolewska-Hosaja
specjalista II st. z zakresu chorób wewnętrznych i endokrynologii



lek. med. Marek Zabłocki
specjalista II st. z zakresu chorób wewnętrznych i diabetologii



Daniela Bieńkowska
dietetyk



Ryszard Wieremiej
mgr rehabilitacji
kierownik pracowni fizjoterapii



Krystyna Kosińska
mgr psychologii