

Żywnienie odtłuszczające – plany diet z deficytem energii w praktyce

Overweight reducing nutrition – diet with energy deficit in practice

dr n. med. Marek Kowrach, lek. med. Agnieszka Wojciechowska-Luźniak

z Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych i Diabetologii II Wydziału Lekarskiego

Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Kierownik kliniki: prof. dr hab. n. med. Anna Czech

Streszczenie

Żywnienie dietetyczne stanowi podstawę postępowania leczniczego w otyłości. Powinno modyfikować patofizjologiczne zaburzenia u chorych z otyłością. Drugim ważnym aspektem diety jest jej łatwość zastosowania przez pacjenta, co uwzględnia nie tylko naukowe podstawy zdrowego żywienia, ale również odmienności kulturowe i społeczno-ekonomiczne. Diety z deficytem energii mogą efektywnie zmniejszyć masę ciała i ilość nagromadzonej tkanki tłuszczowej. Dieta o kaloryczności około 1400 kcal/dobę, skojarzona z treningiem fizycznym jest dietą bezpieczną i zapewniającą właściwe tempo chudnięcia około 0,3-0,5 kilograma na tydzień. Odejdźcie od dotychczasowego dogmatu, w którym większość kalorii w diecie zapewniana jest przez węglowodany, na rzecz bardziej zrównoważonego udziału między węglowodanami, białkiem i tłuszczami (przy nieprzekraczaniu <30% kalorii pochodzących z tłuszczów, zwłaszcza nasyconych) może zapewnić preferencyjne spalanie tkanki tłuszczowej i dalsze obniżenie wskaźników insulinooporności. Stosowanie jednostronnych diet, promowanych jako optymalne, może spowodować szereg niekorzystnych działań metabolicznych, pogarszających stan metaboliczny i sprzyjających wykształceniu się powikłań.

Słowa kluczowe: dieta, otyłość, bilans energetyczny

Summary

Diet forms the basis of the management of obesity. It should modify most of the pathophysiological aspects of obesity. Very important aspect of the practical dietetic management is the possibility of application of diet by patient, which beside scientific basis should include cultural and socio-economic aspect of daily living. Diets with energy deficits effectively decrease weight and amount of adipose tissue. Diet 1400 kcal/day, connected with physical activity is safe for obese diabetics and can induce proper level of weight loss amounting 0,3-0,5 kg/week. Changing the composition of the weight reducing diet in which the main source of energy forms carbohydrates toward more balanced diet with equivalent amount of energy coming from carbohydrates, protein and lipids can optimize metabolism of adipose tissue and improve the insulin sensitivity index. Non-physiological diets, promoted often by non-medical media as optimal, could exacerbate metabolic disturbances increasing risk of complications of weight reduction therapy.

Key words: diet, obesity, energetic balance