

wnioski

badania

life style

dieta

zdrowie

o mnie

Dieta w praktyce

Wpływ diety i stylu życia na organizm

Prelegentka: Dorota Janik



wnioski

badania

life style

dieta

zdrowie

o mnie

Plan działania

- Wstęp
- Cz. I: Komponowanie diety
- Cz. II: Dieta odchudzająca
- Cz. III: Dieta w sporcie
- Cz. IV: Przydatne strony, aplikacje → strona szkoły
- Cz. V: Pomiary i konsultacje

wnioski

badania

life style

dieta

zdrowie



Kilka słów o mnie

DOROTA JANIK

Studentka III roku Dietetyki na UR w Krakowie,
absolwentka Technologii Chemicznej na AGH.
Zainteresowana szeroko pojętą dietoterapią oraz
żywieniem sportowców, gotuje i piecze jak szalona :)



o mnie

Nasze zdrowie zależy od:

wnioski

badania

life style

dieta

Dieta

1

Co jesz
i pijesz?

Jedz
zdrowo

Lifestyle

2

Sen, sport,
stres, używki

Szanuj
swój
organizm

Geny

3

Choroby,
skłonności

Wykonuj
badania



zdrowie

o mnie

wnioski

badania

life style



Kaloryczność

Skala tygodnia !

Zazwyczaj za dużo energii dostarczanej w ciągu dnia przekłada się na tycie, natomiast deficyt energetyczny - na chudnięcie.



Makroskładniki

Skala tygodnia !

Białka, tłuszcze, węglowodany (cukry proste i złożone, błonnik) i woda. Ich odpowiednia ilość wpływa na samopoczucie, metabolizm i choroby.



Mikroskładniki

Skala tygodnia/dnia !

Inaczej mikroelementy/składniki mineralne : Ca, Na, K, Mg, Fe, Zn, I, Mn, S, Se, Co, Cu, Cr. Pełnią rolę aktywatorów enzymów, budują tkanki.



dieta

zdrowie

o mnie



Witaminy

Skala tygodnia/dnia !

Witaminy rozpuszczalne w wodzie: gr. B, C – skala dzienna
Wit. Rozpuszczalne w tłuszczach: A, D, E, K – skala tygodniowa.



Substancje szkodliwe

Skala miesiac/rok !

Są to głównie tłuszcze trans, związki powstające przy spalaniu jedzenia (np. arakroleina przy dymienia masła), wzmacniacze smaku (np. glutaminiam sodu)



Ulepszacze żywności

Skala miesiac/rok !

Pełnią różne role: konserwantów, emulgatorów, barwników, substancji teksturotwórczych itp. Bezpośrednio nie stanowią zagrożenia.



dieta

zdrowie

o mnie

wnioski

badania

life style



Witaminy

Skala tygodnia/dnia !

Witaminy rozpuszczalne
w wodzie: gr. B, C –
skala dzienna

Wit. rozpuszczalne
w tłuszczach: A, D, E, K
– skala tygodniowa.



Substancje szkodliwe

Skala miesiąc/rok !

to głównie tłuszcze
związki powstające
podczas palenia jedzenia



Ulepszacze żywności

Skala miesiąc/rok

Pełnią różne role
konsystentów
emulgatorów

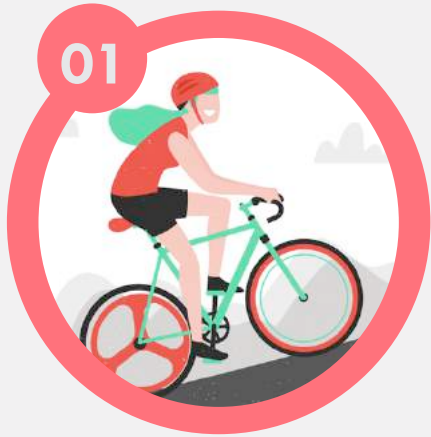


dieta

zdrowie

o mnie

Zjadamy ich ponad
2 kilogramy rocznie !!!



Aktywność

Warto dbać o codzienną aktywność, choćby godzinę spaceru na świeżym powietrzu. Każda forma aktywności wymaga uwzględnienia w kaloryczności diety!



Sen

Higiena snu to często pomijany aspekt naszego życia. Aby w pełni się regenerować powinniśmy spać w zaciemnionym, chłodnym pokoju, pomiędzy 22:00 a 6:00.



Stres

Stresujące nas sytuacje powodują nie tylko złe psychiczne samopoczucie, ale również fizyczne. Stres zaburza produkcję hormonów, procesy trawienia i regeneracji.



life style

dieta

zdrowie

o mnie



MORFOLOGIA

Najlepiej z rozmazem i OB;
badanie powinno być wykonywane
co najmniej raz na rok



Profil lipidowy

Cholesterol HDL, LDL, trójglicerydy
Profilaktycznie raz na rok



Glukoza i insulina

Na czczo; w przypadku zaburzeń –
krzywa po obciążeniu roztworem
glukozy



Badanie moczu

Wykonywane raz na rok pozwoli
monitorować pracę nerek



Profil tarczycowy

Zestaw TSH, FT3, FT4 to absolutne
minimum do zbadania raz na dwa
lata



badania

life style

dieta

zdrowie

o mnie



Dieta

Mało przetworzona,
o odpowiedniej
kaloryczności oraz
zawartości mikro-
i makroskładników,
a także witamin



Styl życia

Higien snu,
aktywność fizyczna
o dostosowanej
częstotliwości
i intensywności,
redukcja stresu,
wprowadzenie
relaksu



Badania

Wykonywanie
badań
profilaktycznych
(nawet prywatnie)
kosztuje mniej niż
leczenie !!!



KOMPONOWANIE DIETY

SKŁADNIKI POKARMOWE, GRUPY PRODUKTÓW

TYPOWE BŁĘDY ŻYWIENIOWE
U MŁODZIEŻY



Makroskładniki



**Rola budulcowa,
energetyczna i
regulacyjna**

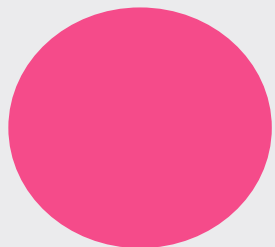


**Rola energetyczna
i regulacyjna**



Rola energetyczna

Zapotrzebowanie dzienne



**0,9 – 1,1 g BIAŁKA /
kg masy ciała**
czyli przy 70 kg: 63-77 g
dziennie



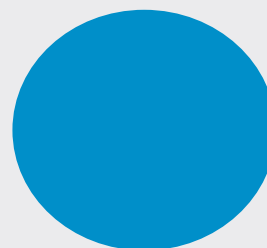
**0,8 – 1,0 g TŁUSZCZU /
kg masy ciała**
czyli przy 70 kg: 56-70 g
dziennie



**3,5 – 4,5 g WĘGLOWODANÓW /
kg masy ciała**
czyli przy 70 kg: 250-320 g dziennie



**30-35 ml WODY/ kg
masy ciała**
czyli przy 70 kg:
2100-2450 ml dziennie



25-40 g BŁONNIKA
niezależnie od masy ciała
osoby dorosłej

Obliczanie zapotrzebowania na energię



PPM- podstawowa przemiana materii

Kobiety: $PPM \text{ [kcal]} = 655,09 + 9,56 * \text{waga[kg]} + 1,84 * \text{wzrost[cm]} - 4,67 * \text{wiek}$

Mężczyźni: $PPM \text{ [kcal]} = 66,47 + 13,75 * \text{waga[kg]} + 5,03 * \text{wzrost[cm]} - 6,76 * \text{wiek}$

CPM- całkowita przemiana materii

$$CPM = PPM * PAL$$

PAL (z *ang. physical activity level*)- poziom aktywności fizycznej

$$PAL = (1,2 \div 1,7)$$

Obliczanie zapotrzebowania na energię-



PRZYKŁAD

1. CPM dla kobiety: 18 lat, 165 cm wzrostu, 60kg, brak aktywności fizycznej

Kobiety: PPM [kcal] = $655,09 + 9,56 * \text{waga}[\text{kg}] + 1,84 * \text{wzrost}[\text{cm}] - 4,67 * \text{wiek}$

CPM = PPM * PAL

$$\text{CPM} = (655,09 + 9,56 * 60 + 1,84 * 165 - 4,67 * 18) * \underline{1,2} = 1448,23 * 1,2 = \mathbf{1737,88 \text{ kcal}}$$

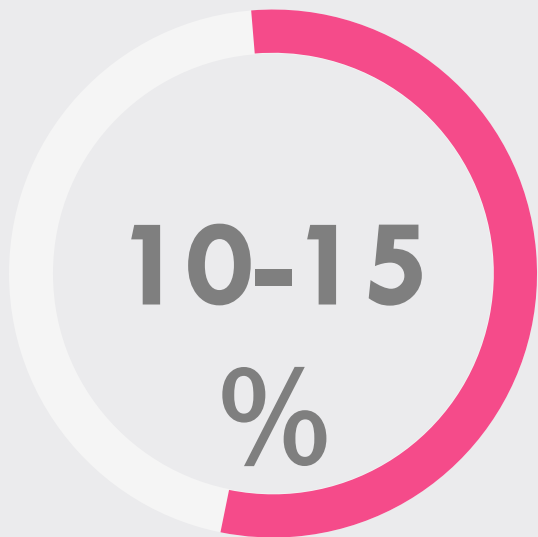
2. CPM dla mężczyzny: 18 lat, 185 cm wzrostu, 85kg, treningi 3-4 razy/tyg

Mężczyźni: PPM [kcal] = $66,47 + 13,75 * \text{waga}[\text{kg}] + 5,03 * \text{wzrost}[\text{cm}] - 6,76 * \text{wiek}$

CPM = PPM * PAL

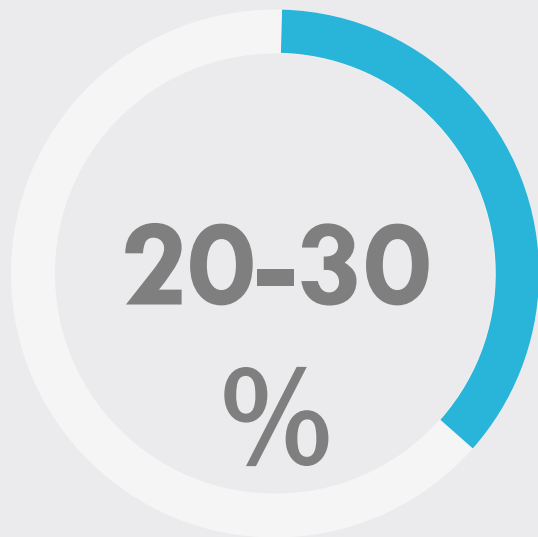
$$\text{CPM} = (66,47 + 13,75 * 85 + 5,03 * 185 - 6,76 * 18) * \underline{1,7} = 2044 * 1,7 = \mathbf{3474,95 \text{ kcal}}$$

Udział procentowy w puli energetycznej



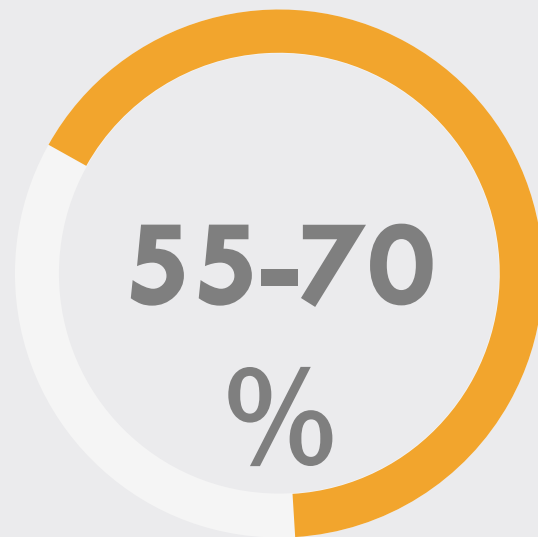
10-15
%

Białka
4 kcal/g



20-30
%

Tłuszcze
9 kcal/g



55-70
%

Węglowodany
4 kcal/g



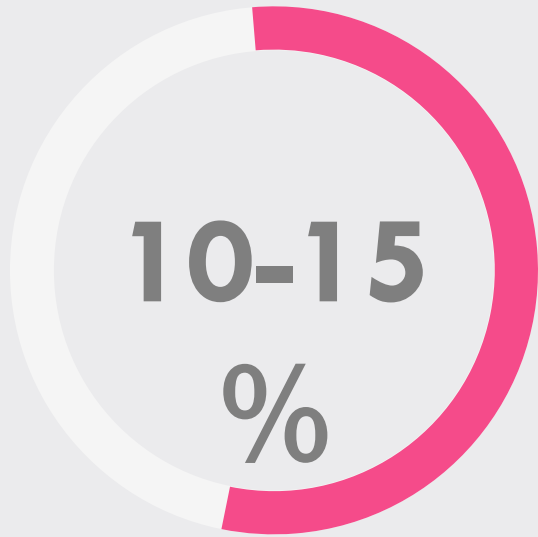
max
10%

Cukry proste
4 kcal/g

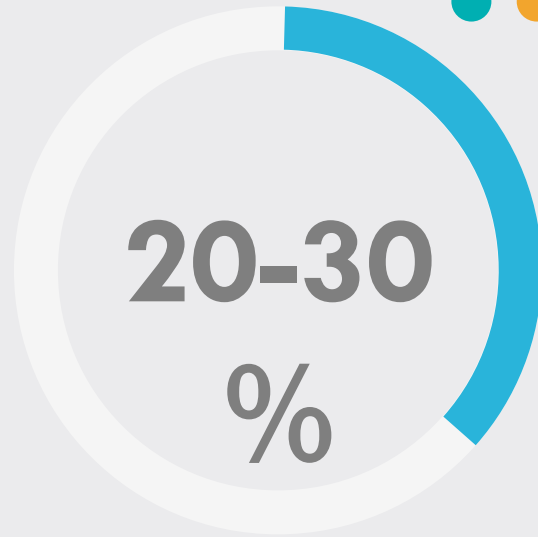
Alkohol?
7 kcal/g

Udział procentowy w puli energetycznej

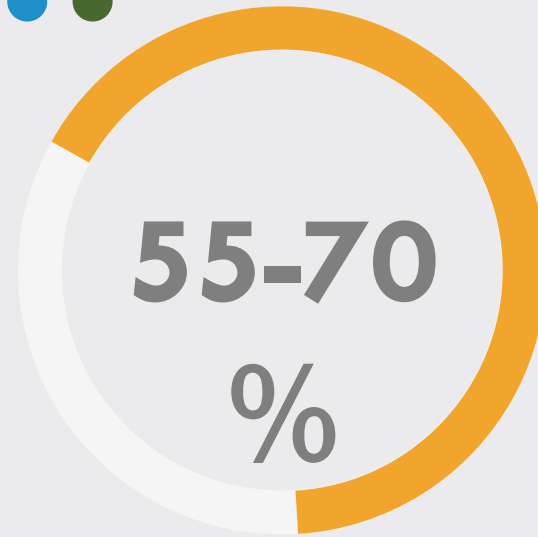
Alkohol?
7 kcal/g



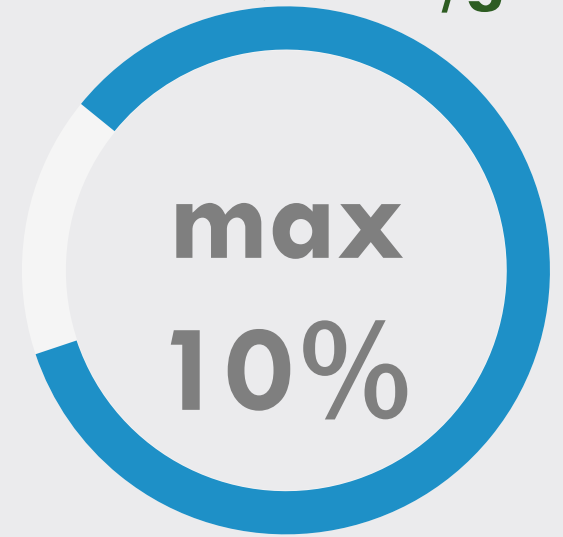
Białka
4 kcal/g



Tłuszcze
9 kcal/g



Węglowodany
4 kcal/g



Cukry proste
4 kcal/g

2000 kcal

	Białka	Tłuszcze	Węglowodany	Cukry proste
Udział %	10	20	70	max 10
Ilość [kcal]	200	400	1 400	200
Przelicznik	4 kcal/ g	9 kcal/g	4 kcal/g	4 kcal/g
Ilość [g]	50	44,5	350	50

Grupy produktów spożywczych



Grupy produktów spożywczych



Mleko i nabiał

Źródło wapnia (mleko,
sery żółte)

7

Jaja

Źródło witamin,
tłuszczu, białka

8

Tłuszcze

Źródło witamin
A,D,E,K

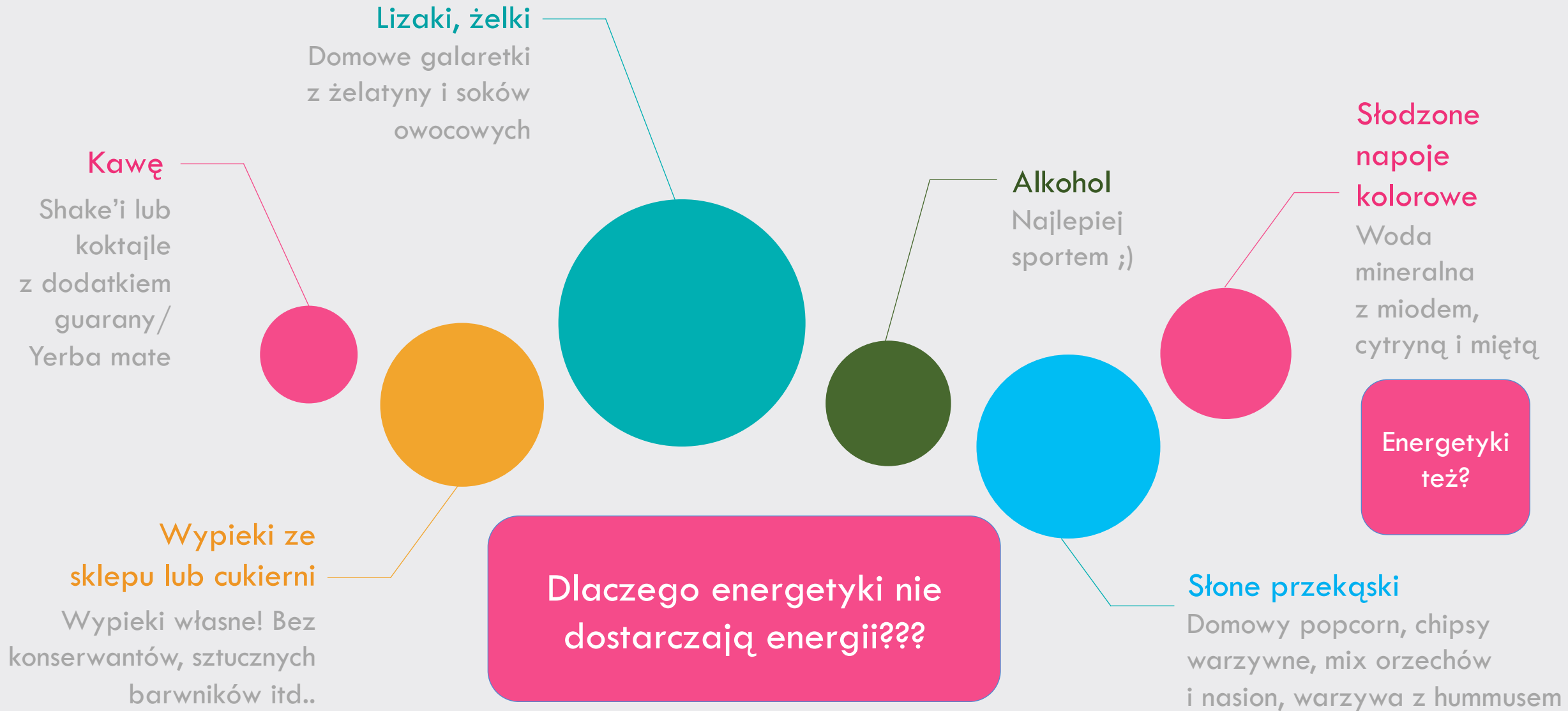
9

Cukier i wyroby cukiernicze

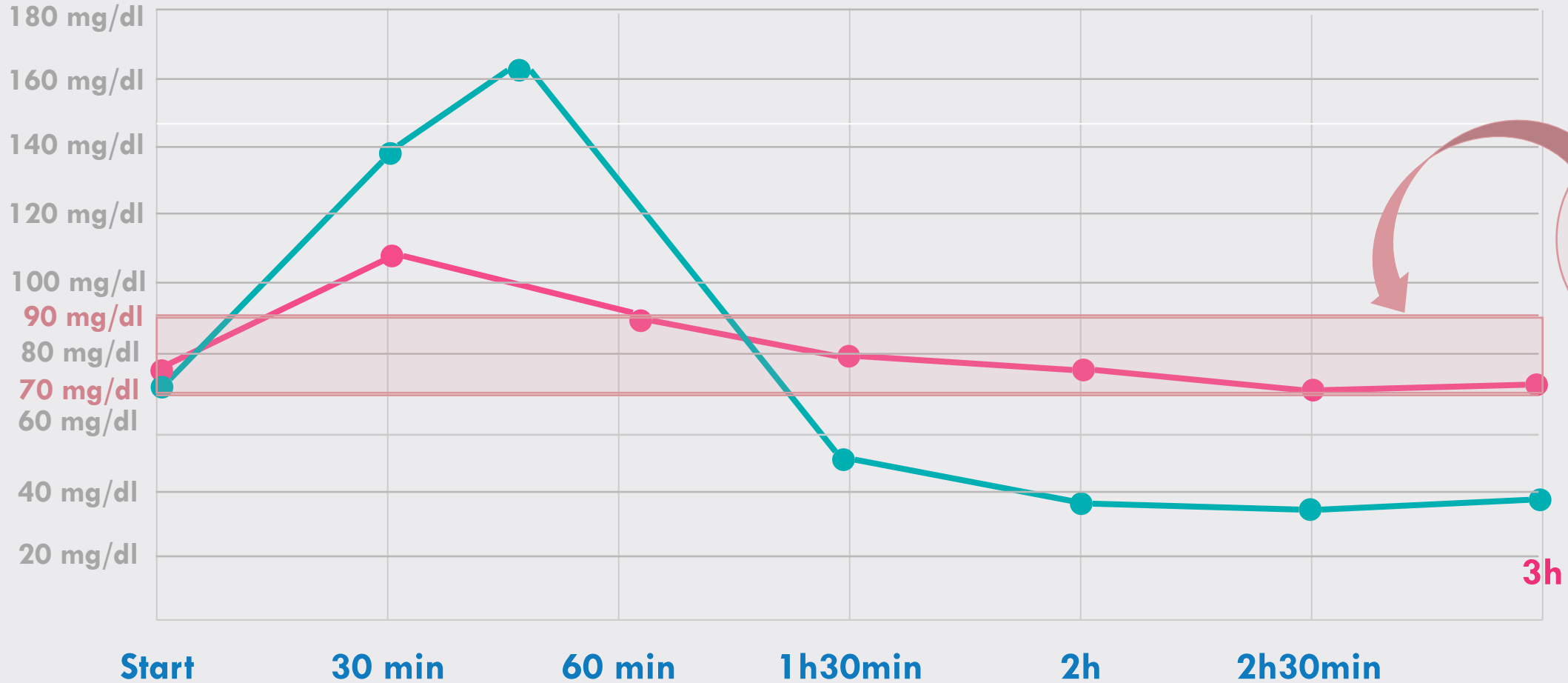
“puste kalorie”

10

Czym zastępować ...



Krzywa stężenia glukozy ("cukru") we krwi



Dobre samopoczucie



Dieta zrównoważona



Napoje energetyczne / słodcyce

DIETA ODCHUDZAJĄCA

TYPOWE BŁĘDY I ZAGROŻENIA

SPOSOBY NA OSIĄGNIĘCIE
CELÓW SYLWETKOWYCH



Typowe błędy przy odchudzaniu 1



Za szybko

Proces tycia nie zachodzi w ciągu tygodnia - chudnięcia również, przy redukcji uwalniają się toksyny !



Bez badań podstawowych

Nie warto nawet zaczynać redukcji bez wiedzy na temat pracy tarczycy, wątroby czy nerek



Brak planu redukcji

Nie wiesz ile kalorii spożywasz, ale chcesz zredukować porcje np. o 1/3, bo zbliża się sezon wakacyjny



Za mała ilość wody

Picie wody redukuje uczucie głodu, pozwala usuwać toksyny z organizmu

Typowe błędy przy odchudzaniu 2



Brak zmiany jakości jedzenia

Proces tycia nie zachodzi w ciągu tygodnia - chudnięcia również, przy redukcji uwalniają się toksyny!



Brak aktywności fizycznej

Utracie masy tłuszczowej towarzyszy często powstawanie cellulitu i rozstępów - zalecany jest sport i masaż



Stosowanie głodówek

Jest to dla organizmu duży stres, dlatego bez opieki lekarza czy dietetyka może wywołać efekt jojo



Stosowanie środków farmaceutycznych

Specyfiki zawierające np. chrom, T3, DNP mają nieprzyjemne skutki uboczne i mogą zagrażać życiu i zdrowiu

Typowe błędy przy odchudzaniu 3



Picie dużej ilości soków

Duża ilość szybko wchłaniających się cukrów prostych (soki, słodzona kawa i herbata) wpłynie na odkładanie się tkanki tłuszczowej



Unikanie tłuszczu/cholesterolu

Eliminacja tłuszczu z diety ma negatywne skutki, gł. w postaci zaburzeń gospodarki hormonalnej, ale również szerokiego spektrum chorób wywołanych brakiem NNKT



Picie alkoholu

Alkohol sabotuje odchudzanie – jest wysoce kaloryczny, a także obciąża układ trawienny, dodatkowo utrudnia nocną regenerację narządów wewnętrznych



Dieta redukcyjna dłuższa niż 3-4 miesiące

Długotrwały deficyt kaloryczny powoduje spowolnienie metabolizmu poprzez zubożałą produkcję hormonów tarczycy

Przebieg prawidłowej redukcji



Deficyt kaloryczny: 10%

ETAP

1

Stres dla organizmu

Niedobór energii uzupełniany jest ze zgromadzonych zapasów.

Rozpoczyna się spalanie tkanki tłuszczowej

ETAP

2

Kiepskie samopoczucie

Może wynikać ze zmiany diety na mniej atrakcyjną i/ lub z procesu usuwania uwolnionych z tłuszczu toksyn

ETAP

3

Lepsze samopoczucie

Lepszy sen, energia od rana, chęć do działania, brak uczucia ciężkości czy senności po posiłkach

ETAP

4

Stabilizacja

Czas, kiedy nawet tzw. „cheat meal” nie spowoduje znacznego pogorszenia samopoczucia; następuje często po 12-18 miesiącach trzymania diety

Plan prawidłowej redukcji



Wprowadzenie obecnej diety do kalkulatora internetowego/aplikacji

Wyrzucenie z jadłospisu przetworzonej żywności → zamienniki

1

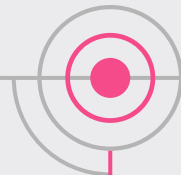


Obliczenie własnego zapotrzebowania na kalorie, białka, tłuszcze i węglowodany

2



3

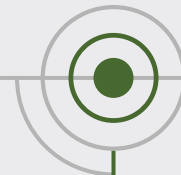


Obniżenie kaloryczności obecnej diety o około 200 kcal, dużo wody

4



5



Zaplanowanie posiłków, które obejmują grupy spożywcze 1-9

Plan prawidłowej redukcji



Zwiększenie aktywności fizycznej
bez redukcji kaloryczności diety

Powrót do prawidłowej kaloryczności diety
(bez deficytu)

6



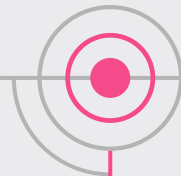
Wprowadzenie lekkiej aktywności
fizycznej i rozciągania/masażu (na stałe)

7



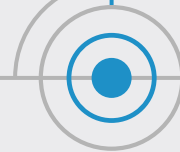
Równomierny rozkład białka w posiłkach;
budowa mięśni, które będą spalać tłuszcz

8

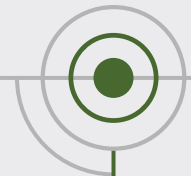


Utrzymanie diety i aktywności
fizycznej

9



10



DLACZEGO MAŁO JEM I TYJĘ?



MAŁO RUCHU



PODJADANIE



**ZA MAŁO
JEDZENIA**



**ZBYT DŁUGA
DIETA**

DIETA W SPORCIE

DOBÓR DIETY I WYSIŁKU DO SYLWETKI

BŁĘDY ŻYWIENIOWE, BULIMIA SPORTOWA,
SUPLEMENTACJA



Skrajne typy somatyczne



01

EKTOMORFIK

Szybko chudnie, bardzo trudno mu przybrać na masie tłuszczowej/mięśniowej

02

MEZOMORFIK

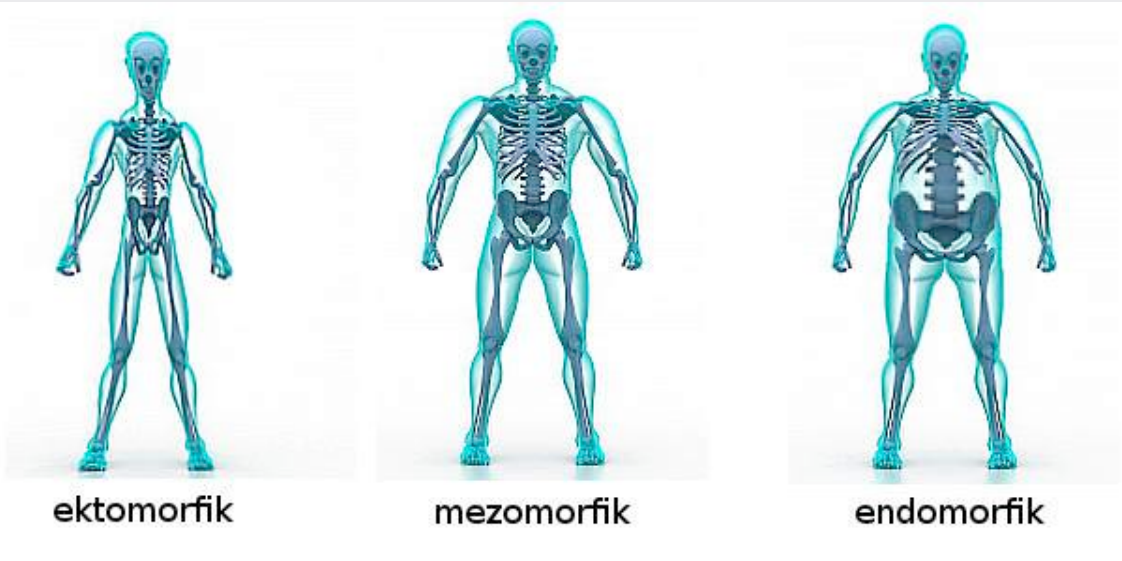
Posiada łatwość nabierania beztłuszczowej masy mięśniowej

03

ENDOMORFIK

Łatwo przybiera na wadze, trudno przychodzi mu chudnięcie

Skrajne typy somatyczne



ektomorfik

mezomorfik

endomorfik

EKTOMORFIK

Posiada zazwyczaj szczupłą i długą budowę ciała, wąskie barki i miednicę, nie posiada widocznej tkanki tłuszczowej. Ma szybki metabolizm, w jego diecie powinien występować zwiększony udział węglowodanów. Idealny do sportów wymagających krótkich, intensywnych wysiłków, np. sprint, boks.

MEZOMORFIK

Posiada zazwyczaj proporcjonalne ciało, z mocno odznaczającymi się mięśniami. Łatwo tyje i chudnie. Przy odpowiedniej diecie nabiera beztłuszczowej masy mięśniowej. Jego metabolizm jest szybki, z nastawieniem na budowanie mięśni przy zwiększonym udziale białka. Typ najlepiej nadający się do sportów sylwetkowych.

ENDOMORFIK

Jego ciało ma potężną budowę, szerokie barki i miednicę. Widoczna jest tkanka tłuszczowa, ale i sporej wielkości mięśnie. Łatwo tyje, trudno chudnie. Posiada wolny metabolizm. W jego diecie powinna znaleźć się zwiększona ilość tłuszczu. Sylwetka stworzona do sportów siłowych typu sumo czy zawodów strongman.

Błędy żywieniowe w sporcie



1

MONOTONIA
POSIŁKÓW

2

ZA DUŻO SUPLE-
MENTÓW

3

NIEREGULARNOŚĆ
POSIŁKÓW

4

MAŁO WĘGLI PO
TRENINGU

5

UNIKANIE
TŁUSZCZU

6

STOSOWANIE TZW.
CHEAT-MEALI

SUPLEMENTACJA



Kreatyna

B-Alanina

Kofeina

Probiotyki

Białko
serwatkowe

Wapń

Konieczny do
rozkurczu
mięśni

Wit. B12

Oraz Fe, są niezbędne
w produkcji
erytrocytów

Wit. C

Uczestniczy
w syntezie
kolagenu

Wit. D

Stymuluje
syntezę
białek



Dziękuję za uwagę

