5 pytań do dietetyka

MedoVita.pl

Spis treści

1

Jakie badania przynieść na pierwszą wizytę u dietetyka?

2

Czy omijanie posiłków pomaga schudnąć?

3

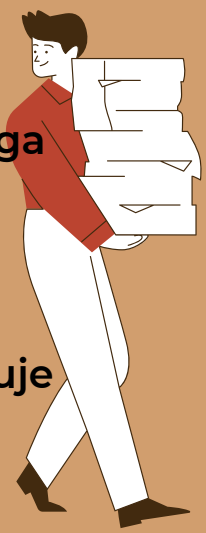
Czy cukier z owoców powoduje tycie?

4

Czy kobieta w ciąży powinna jeść za dwoje?

5

Czy możemy łączyć pomidora z ogórkiem?

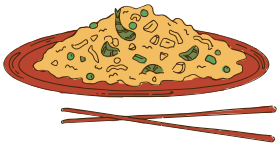


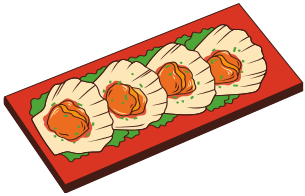
Rozdział
1

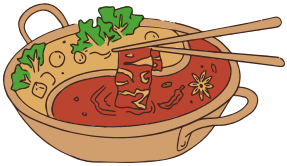
Jakie badania przynieść na pierwszą wizytę u dietetyka?

1 Pierwsza wizyta

W trakcie pierwszej wizyty u dietetyka



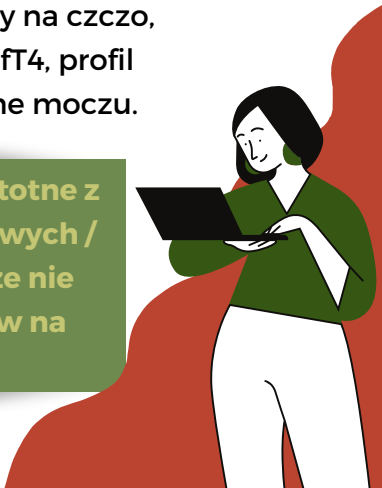




będzie on starał się uzyskać jak najwięcej informacji dotyczących stanu zdrowia pacjenta. To, co jemy każdego dnia, ma znaczenie dla funkcjonowania całego organizmu. Pożywienie może zapobiegać chorobom i wspomagać ich leczenie, jak również pogarszać stan zdrowia, w zależności od występującej jednostki chorobowej.

Osoby zdrowe, nie cierpiące na choroby przewlekłe, nie muszą wykonywać badań laboratoryjnych. Jednak zawsze rekomenduje się przygotowanie (nie starszych niż 3 miesiące) następujących badań: morfologia krwi z rozmazem, badanie poziomu glukozy na czczo, badania pod kątem tarczycy: TSH, fT3, fT4, profil wątrobowy, lipidogram, badanie ogólne moczu.

Wykonanie zaleconych badań jest istotne z punktu widzenia jednostek chorobowych / zaburzeń, o których pacjent być może nie wie, a które będą miały istotny wpływ na rezultaty stosowanej diety.



1 Stan zdrowia

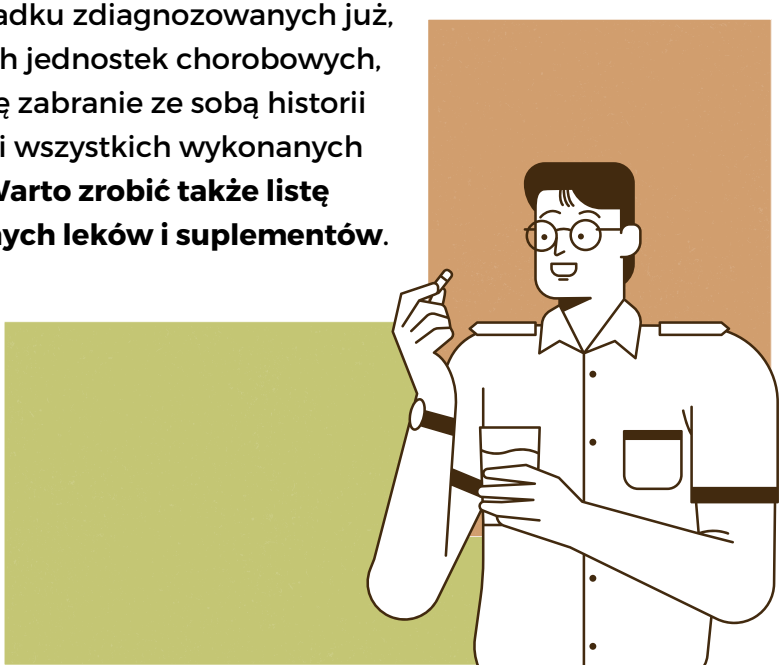
Dodatkowo przed wizytą warto przypomnieć sobie, czy

- mieliśmy przeprowadzone jakieś zabiegi,
- zdiagnozowano u nas jakąś chorobę,
- odczuwamy jakiekolwiek dolegliwości/uciążliwe objawy.

Dietetyka będą interesowały wszystkie zaburzenia zdrowotne:

(cukrzyca, IO, problemy z tarczycą, nadciśnienie, zaburzenia płodności, dna moczanowa, hiperlipidemia, wypadające włosy, łamliwe paznokcie itd.), nie tylko te związane bezpośrednio z przewodem pokarmowym (wzdęcia, zaparcia itd

W przypadku zdiagnozowanych już, leczonych jednostek chorobowych, zaleca się zabranie ze sobą historii choroby i wszystkich wykonanych badań. **Warto zrobić także listę zażywanych leków i suplementów**.

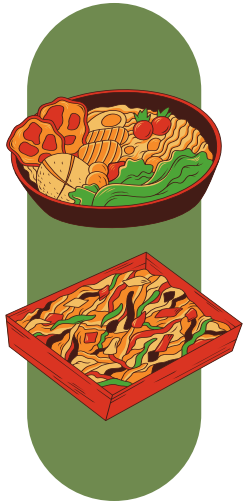


Rozdział
2

Czy omijanie posiłków pomaga schudnąć?

2 Czy omijanie posiłków pomaga schudnąć?

Dbanie o sylwetkę nie polega na wykluczeniu 1 lub więcej posiłków.



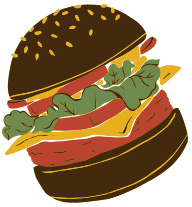
Wręcz przeciwnie !

Regularne dostarczanie organizmowi energii ma korzystniejszy wpływ na spalanie tłuszczu niż głodówki. Gdy po długiej przerwie zjemy obfity posiłek, gwałtownie rośnie poziom insuliny, która pobudza produkcję kwasów tłuszczowych i ich wzmożone magazynowanie. W efekcie ich nadmiar jest odkładany w postaci kolejnej warstwy tkanki tłuszczowej.

Należy również pamiętać, że jedną z istotniejszych kwestii związanych z naszym trybem odżywiania i redukcją masy ciała jest odpowiedni bilans energetyczny. **Aby uzyskać zamierzone rezultaty poza regularnością posiłków, konieczne jest wprowadzenie deficytu energetycznego.** To sytuacja, w której przyjmujemy mniej energii w porównaniu z tym, ile wynosi całkowite dzienne zapotrzebowanie.

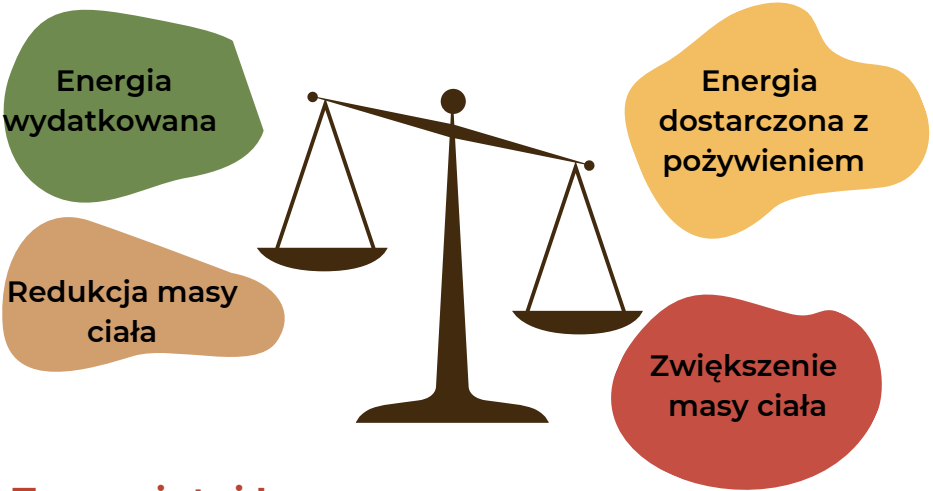
2 Czy omijanie posiłków pomaga schudnąć?

Jednak czy oznacza to, że możemy jeść batoniki, czekoladki, hamburgery i uzyskamy efekt redukcji masy ciała?



W teorii tak, ale

jedząc regularnie niezdrową żywność i pomijając często posiłki na efekt będziemy musieli poczekać znacznie dłużej. Ponadto możemy narazić się na niedobór wielu witamin i składników mineralnych. Nie mówiąc już o zmianie proporcji składu ciała (mniej tkanki mięśniowej, więcej tkanki tłuszczowej).



Zapamietaj !

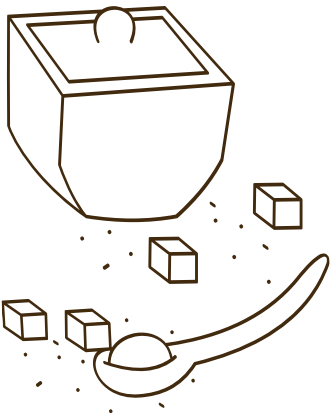
Zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania, powinniśmy spożywać 4-5 posiłków dziennie, w 3-4 godzinnych odstępach.

Rozdział 3

Czy cukier z owoców powoduje tycie?

3 Cukier

Według badań fruktoza, czyli naturalny cukier owocowy, sprzyja wysokiemu poziomowi cholesterolu, trójglicerydów i odkładaniu się tłuszczu w wątrobie. W efekcie spożywanie dużej ilości słodkich owoców i soków owocowych sprzyja tyciu - tak jak wszystko jedzone w nadmiarze.



Należy jednak pamiętać, że owoce są źródłem witamin, składników mineralnych oraz antyoksydantów, potrzebnych naszemu organizmowi do prawidłowego funkcjonowania.

Czy wiesz, że ...

Regularne jedzenie świeżych warzyw i owoców odgrywa bardzo ważną funkcję w zapobieganiu rozwojowi chorób sercowo-naczyniowych, nowotworów żołądka, przełyku, trzustki, jelita grubego, choroby Alzheimera, Parkinsona a nawet depresji.

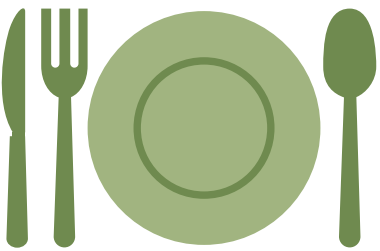
3 Owoce i warzywa

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazane jest zjadanie minimum 5 porcji (około 400g) owoców i warzyw dziennie (bez ziemniaków i innych bulw, które również zawierają skrobię).

Owoce powinny stanowić 2 porcje. Jedna porcja warzyw lub owoców powinna ważyć 80-100 gramów. Dotyczy to produktów świeżych, gotowanych i mrożonych. Nie oznacza to, że trzeba jeść 5 razy dziennie, zjadając na raz dużą pomarańczę lub szklankę borówek zapewniamy sobie 2 porcje owoców.

Przykładowe porcje:

- średnie jabłko
- 2 plastry arbuza
- 2 kiwi
- duża brzoskwinia
- banan



Rozdział 4

Czy kobieta w ciąży powinna jeść za dwoje?

4 Zapotrzebowanie energetyczne

W poszczególnych okresach ciąży wzrasta zapotrzebowanie na różne składniki odżywcze, jednak ciąża nie daje usprawiedliwienia jedzeniu dodatkowych słodyczy i dokładkom do obiadu. **Potrzeby rozwijającego się dziecka nie są aż tak duże, jak powszechnie się uważa.**

W ciąży zapotrzebowanie energetyczne zwiększa się o około :

- 150 – 250 kcal dziennie w I trymestrze,
- 300 – 340 kcal dziennie w II trymestrze,
- 400 – 450 kcal dziennie w III trymestrze,

Ciekawostka

Przy założeniu, że 1 pączek dostarcza nam około 300 kcal, okaże się, że zwiększenie zapotrzebowania energetycznego w ciąży wcale nie jest aż tak duże!

300 kcal to również:

- 3 banany
- 3 łyżki (45g) orzechów laskowych
- 2 szklanki jogurtu naturalnego
- 2 kanapki z wędliną drobiową

4 Komponowanie posiłków

Jedz dla dwojga – nie za dwoje

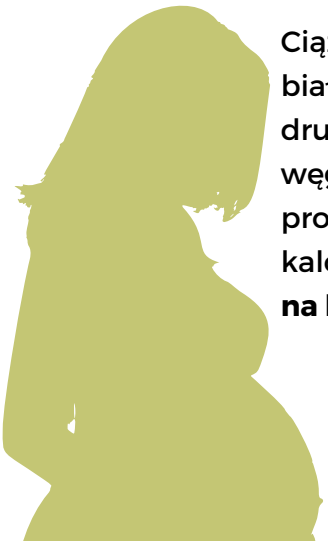
najważniejsza zasada, o której powinna pamiętać każda kobieta w ciąży i polega na prawidłowym komponowaniu posiłków, które zapewnią odpowiednią ilość energii i składników odżywczych.

Zrezygnuj z:

- fast foodów
- słodyczy
- słodzonych napojów

Sięgaj po:

- produkty pełnoziarniste
- chude mięso i ryby
- warzywa i owoce



Ciąża to zwiększone zapotrzebowanie na białko, którego znaczenie jest duże w jej drugiej połowie. Zapotrzebowanie na węglowodany i tłuszcze powinno wzrastać proporcjonalnie do zwiększonej kaloryczności diety. **Minerały i witaminy, na które należy zwrócić uwagę, to:**

witaminy z grupy B, witamina D, DHA, kwas foliowy, wapń, żelazo, jod i magnez oraz karotenoidy

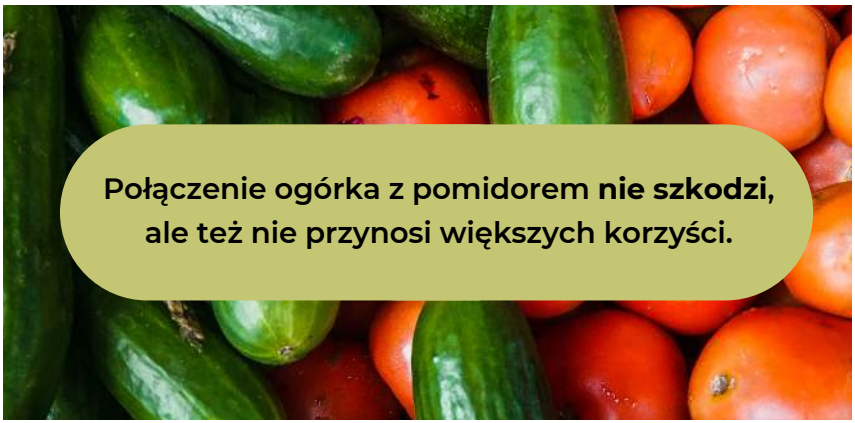
Rozdział 5

Czy możemy łączyć pomidora i ogórka?

5 Czy możemy łączyć pomidora z ogórkiem?

Nie do końca

W ogórkach znajduje się enzym askorbinowy (askorbinaza), który niszczy zawartą w pomidorach. witaminę C. Pomidory jadane osobno są doskonałym niskokalorycznym pokarmem zawierającym witaminy i sole mineralne.



Połączenie ogórka z pomidorem **nie szkodzi,** ale też nie przynosi większych korzyści.

Enzym ten uwalnia się i aktywuje na skutek niszczenia struktury komórkowej, np. krojenia, szatkowania produktu będącego jego źródłem. Warto dodać, że rezultat działania askorbinazy jest krótkotrwały, ponieważ enzym ten po spożyciu rozkłada się w przewodzie pokarmowym na aminokwasy i w takiej formie nie niszczy już spożytej witaminie C.

5 Czy możemy łączyć pomidora z ogórkiem?

Askorbinaza a sałatki

Dodanie do sałatki z pomidorów i ogórków sosu w postaci oliwy lub jogurtu bądź też zakwaszenie środowiska sokiem z cytryny, octem balsamicznym czy zwykłym octem zapobiega działaniu enzymu.

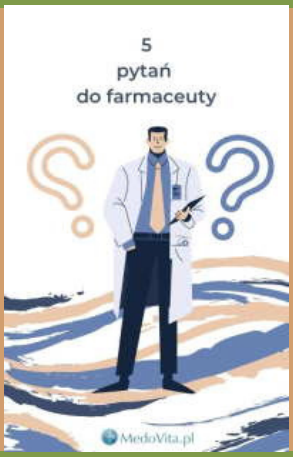
Warto jednak pamiętać, że taka sałatka powinna być zjedzona bezpośrednio po przygotowaniu.

Pamiętaj, że na niską stabilność witaminy c wpływa nie tylko zawarta w ogórku askorbinaza, ale też dostępność tlenu atmosferycznego, promieniowanie ultrafioletowe, podwyższona temperatura czy obecność metali ciężkich.

Sałatki z udziałem pomidora i ogórka są bardzo popularne, nie tylko w Polsce. Sałatka szopska czy sałatka grecka, to tylko przykłady wykorzystania pomidora i ogórka w kuchniach na wielu szerokościach geograficznych. Nie warto rezygnować z tych specjałów.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej:

MedoVita.pl



Zarezerwuj termin

- odwiedź nasz serwis

1.

- zapisz się na newsletter i pobierz darmowe e-booki
- umów się na konsultację online do naszego dietetyka