



poradnia dietetyczna  
**food & diet**

# **Żywnienie w szpiczaku mnogim.**

Spotkanie I : zasady zdrowego  
żywienia

mgr inż. Sławomir Kozłowski

**Nie ma diety leczącej szpiczaka!**

Czemu zatem powinniśmy zwracać  
uwagę na to co jemy?

# 11 zasad zdrowego żywienia wg IŻŻ

- Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
- **Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.**
- **Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii).**
- **Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.**
- **Mięso spożywaj z umiarem.**
- Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
- **Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.**
- Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
- **Ograniczaj spożycie soli.**
- **Pij wystarczającą ilość wody.**
- Nie pij alkoholu.

# Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii

- Pieczywo- jakie wybierać?
- Makarony- jakie wybierać?
- Ziemniaki
- Kasze
- Inne produkty mączne (np. naleśniki)

Produkty pełnoziarniste jeśli są dobrze tolerowane  
Przygotowywane al. dente

# Ograniczaj spożycie soli.

## Pij wystarczającą ilość wody.

- profilaktyka kamicy nerkowej
- Jakie płyny należy spożywać i w jakich ilościach?
  - woda niskozmieneralizowana- ogólna mineralizacja do 500mg/l, niskosodowa- zawartość sodu Na<sup>+</sup> do 20mg/l
  - herbaty?- tak zielone i czerwone, napar z rumianku i mięty
  - soki owocowe (czarna porzeczka) i warzywne
- Jakich płynów należy unikać?
- Sól
  - ile można jej spożywać?
  - gdzie tak naprawdę można ją znaleźć?
  - czym ją zastąpić?

# Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka.

Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a  
częściowo także serem

	zawartość wapnia [mg]	zawartość sodu [mg]
mleko 2% (250ml)	240	90
maślanka naturalna (250g)	275	150
kefir naturalny (200g)	206	76
jogurt naturalny (150g)	255	95
ser feta light (plaster)	150	330
serek wiejski (1/2 opakowania)	60	285
ser biały chudy (40g)	38	16
ser żółty (2 plastry)	242	269

- ile % tłuszczu?
- z truskawkami czy bez?
- czego z tej grupy należy unikać?

# **Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.**

- Jakie tłuszcze do smarowania i co może być zamiast nich?
- Jakie tłuszcze na patelni?
- Gdzie jeszcze znajdziemy wartościowe tłuszcze?
- Jakich tłuszczów unikamy?

# Mięso spożywaj z umiarem.

- Polacy jedzą za dużo mięsa!!!
- Jakie mięsa należy wybierać a jakich unikać?
- Jakie są najlepsze techniki kulinarne?
- A co z wędlinami?
- Co zamiast mięsa?
  - ryby
  - warzywa strączkowe
  - jaja



# **Strzeż się nadwagi i otyłości, nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej**

- Składowe zdrowego trybu życia- dieta i aktywność fizyczna
- Kiedy można bezpiecznie walczyć z nadwagą i otyłością?

# Niedożywienie

- Czym jest?

Nadwaga/ otyłość  $\neq$  dobry stan odżywienia

Nadwaga/ otyłość = niedożywienie

- Jakie może mieć znaczenie?
- Jak je rozpoznać?
- Zapotrzebowanie energetyczne przy niskiej aktywności fizycznej:

kobieta 55 lat, 65 kg	1800kcal
mężczyzna 55 lat, 75 kg	2175kcal

# Jadłowstręt, brak apetytu

- Z czego może wynikać?
- Jak sobie z nim radzić?
  - częste posiłki o małej objętości
  - dodatki dobrze doprawione
  - lubiane potrawy
  - kiedy spożywać napoje
  - duże śniadanie!

# Diety przemysłowe

Czym są, jak i kiedy mogą pomóc?

- Nutricia Nutridrink, Fresenius Kabi Energy Drink
- Nutricia Nutridrink Multi Fibre, Fresenius Kabi Energy Fiber Drink- w przypadku zaparć
- Nutricia FortiCare, Fresenius Kabi Supportan Drink - w przypadku niedożywienia



poradnia dietetyczna  
**food & diet**

**Dziękuję za uwagę!**