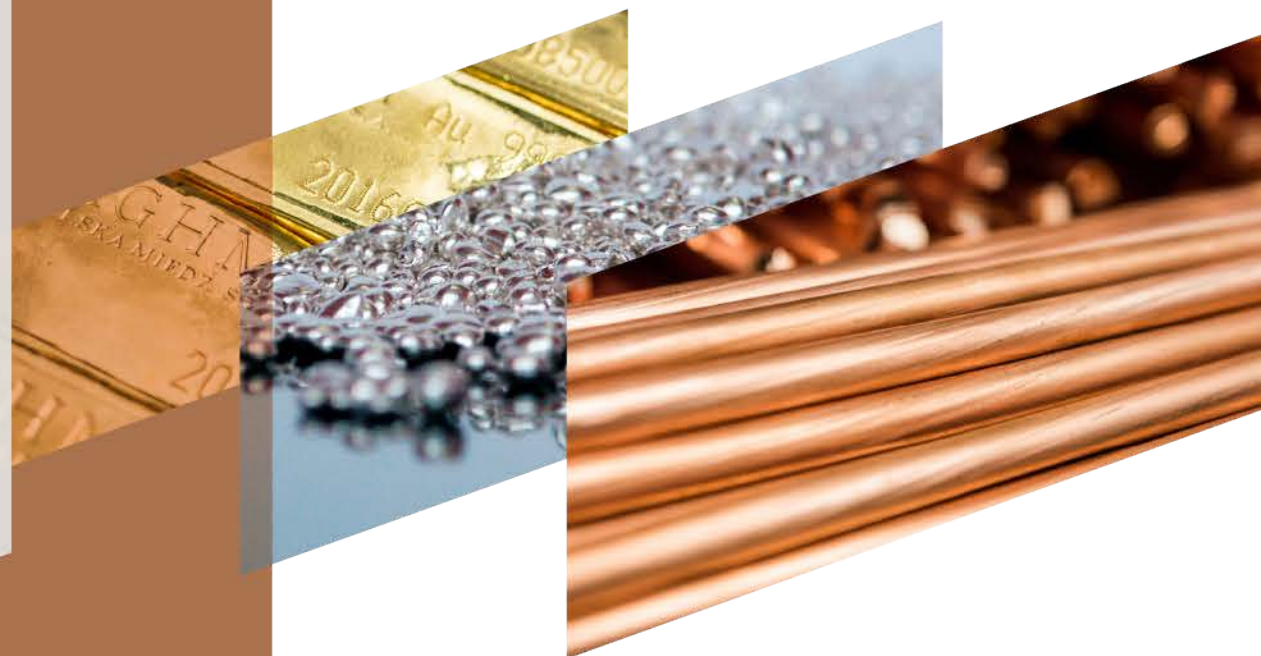
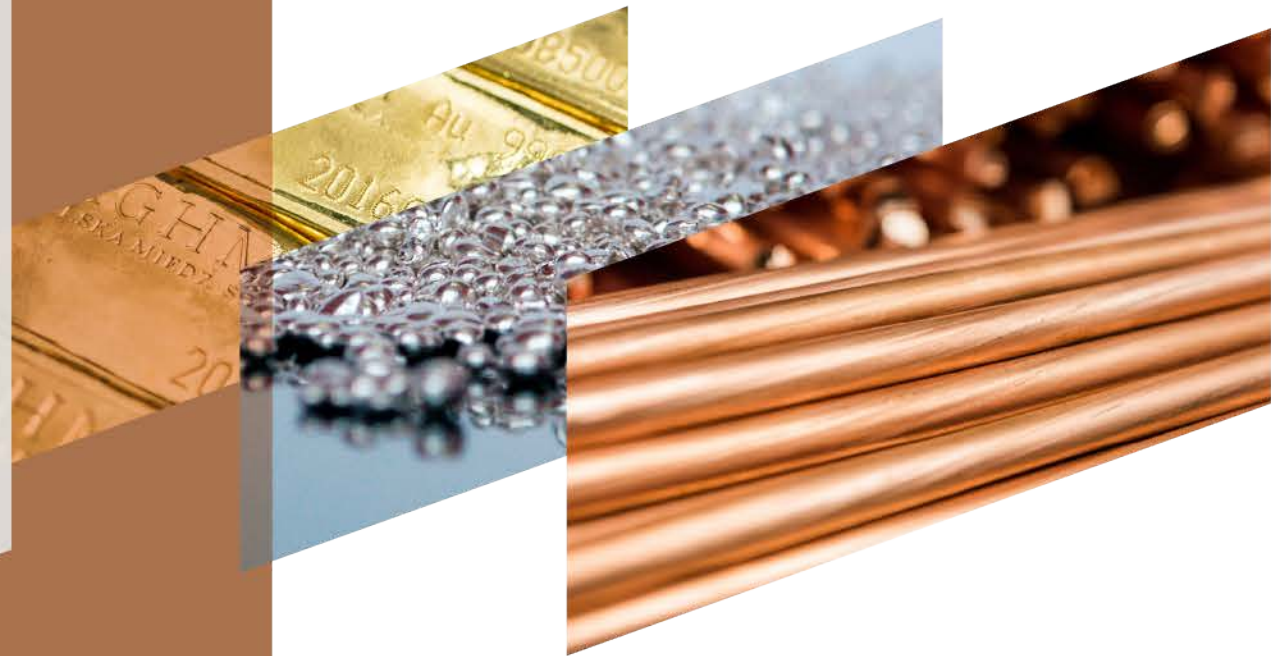


PRZYSZŁOŚĆ JEST
Z MIEDZI



PRZYSZŁOŚĆ JEST **Z MIEDZI**



Żywnienie dla biegaczy

mgr Dorota Mickiewicz-Góra



Porcja wiedzy



CZYM JEST DIETA?

Zwyczajowy sposób odżywiania się.

Każdy człowiek jest na jakiejś diecie 😊



IDEALNA DIETA NIE ISTNIEJE

Każdy człowiek ma inne potrzeby jeśli chodzi o makroskładniki czy ilość posiłków.

Zapotrzebowanie energetyczne



Wzór na podstawową przemianę materii (PPM)

kobiety: $PPM = 665 + (9,6 * NMC) + (1,8 * wzrost) - 4,7 * wiek$

mężczyźni: $PPM = 66,4 + 13,7 * NMC + 6,0 * wzrost - 6,8 * wiek$

Należna masa ciała- jak obliczyć ze wzoru Broca:

Masa należna dla kobiet (kg) = $[wzrost (cm) - 100] - 15\%$

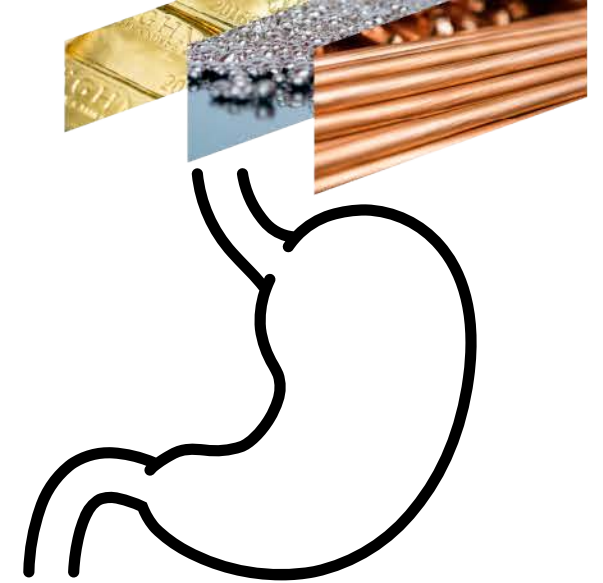
Masa należna dla mężczyzn (kg) = $[wzrost (cm) - 100] - 10\%$

Ale to nie wszystko!

GŁÓD a APETYT

Głód- zespół reakcji biochemicznych powstających pod wpływem potrzeb energetycznych.

Apetyt- instynktowny mechanizm powodowany indywidualnym stosunkiem do smaku potraw, uwarunkowany czynnikami sensorycznymi.



PAL- poziom aktywności fizycznej



- 1.2-1.3 brak aktywności fizycznej, osoba leżąca w łóżku
- 1.3-1.5 niska aktywność fizyczna (pojedyncze treningi w tygodniu)
- 1.5-1.7 średnia aktywność (parę treningów w tygodniu)
- 1.7-2.0 wysoka aktywność fizyczna (wiele treningów w tygodniu)
- 2.0-2.4 bardzo wysoka aktywność – najczęściej sport zawodowy

I teraz najważniejsze! MNOŻYMY → **PPM* PAL**

I wychodzi codzienne zapotrzebowanie przy treningu- tzw. zero energetyczne.



Co pić?

Najlepiej – wodę!

Ile?

30 ml wody na kilogram
masy ciała!(latem- 35 ml)

Dlaczego?

Odwodnienie zmniejsza
wydolność organizmu.



Zalecane dzienne spożycie wody w normalnych warunkach:



2,5l
mężczyźni



2l
kobiety

Odwodnienie

70-80%
zapotrzebowania
na wodę dostarczają różne napoje



20-30%
pokrywa pokarm



Jak obliczyć, ile wypacasz podczas intensywnego treningu?

1. Zważ się w domu przed treningiem (bez ubrań).
2. W trakcie treningu obserwuj, ile wody pijesz.
3. Zważ się po treningu (bez ubrań, przed kąpielą).

Masa przed treningiem
PLUS woda wypita w trakcie treningu
MINUS (masa po treningu)
→ ilość wypoconej wody

→ Tę wodę warto uzupełnić po treningu, aby uniknąć **odwodnienia**



lekkie odwodnienie
skutkuje utratą około

1% masy ciała

Typowe objawy lekkiego odwodnienia:

- pragnienie
- bóle głowy
- osłabienie
- zawroty głowy
- zmęczenie i apatia

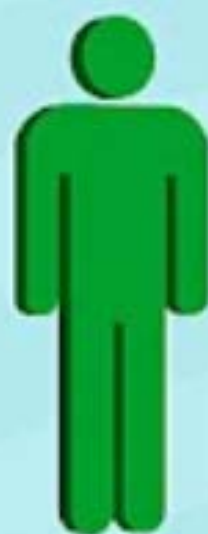


umiarkowane odwodnienie
skutkuje utratą około

4% masy ciała

Typowe objawy umiarkowanego odwodnienia:

- uczucie suchości w ustach
- mało elastyczna skóra
- przyspieszone bicie serca
- mniejsze wydalanie moczu
- ospałość



ostre odwodnienie
skutkuje utratą około

10% masy ciała

Typowe objawy ciężkiego odwodnienia:

- skrajne pragnienie
- spadek zdolności poznawczych
- brak moczu
- szybki oddech
- zimna i lepka skóra
- zmiana stanu psychicznego

Co z sokami?



Naturalne 100% soki owocowe mogą wzbogacać dietę, jednak powinny być spożywane sporadycznie, w małych ilościach (4-6 uncji, czyli 120-180 ml/dobę) i nie powinny zastępować owoców w diecie.

Należy pamiętać o wysokiej zawartości cukrów prostych w „sklepowych” sokach owocowych☹️

Soki również nawadniają! ALE...

Żywnienie przed treningiem



Kiedy?

Jest to kwestia osobnicza- należy dostosować to do dolegliwości żołądkowo-jelitowych (odbijanie, przelewanie, refluks, zgaga).

Jedzenie powinno być strawione już 2 godziny po jego spożyciu, ale żołądek opróżnia się po 3-6 godzin po posiłku (zależnie od tego co zjemy)

Nigdy nie spożywaj obfitego posiłku przed samym treningiem!

Mały słownik żywieniowy



Węglowodany- dają mięśniom energię do pracy, jak również dzięki nim mózg pracuje na wysokich obrotach JEDNAK należy pamiętać, że węglowodany proste są niezdrowe- to głównie z powodu ich nadmiaru odkłada nam się tkanka tłuszczowa.

Białko- budulec mięśni, jednak w nadmiarze niebezpieczny- może powodować zbyt duże obciążenie nerek. W nadmiarze może powodować również tycie (nie należy przekraczać 25% kalorii z białka). Białko może być roślinne lub zwierzęce.

Mały słownik żywieniowy



Tłuszcz- zapas energii na gorsze czasy, ale działa również na wzrok, skórę i paznokcie. Uwaga na kwasy tłuszczowe trans oraz nasycone kwasy tłuszczowe.

Błonnik pokarmowy- węglowodany, które nie ulegają trawieniu, ale korzystnie wpływają na układ pokarmowy. Błonnik się nie trawi, więc daje mało kalorii.

Co zjeść przed samym treningiem?



Źródła węglowodanów:

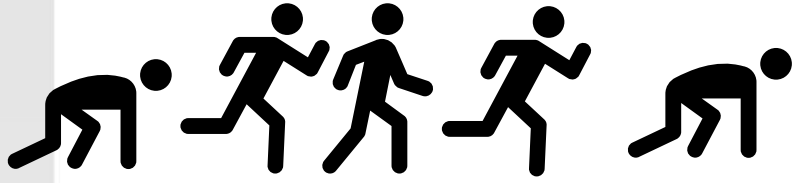
- banan
- owsianka/kasza manna/ jaglanka
- suszone owoce
- koktajl owocowy z dodatkiem płatków
- baton zbożowy/ baton energetyczny
- pieczywo chrupkie/wafle ryżowe pełnoziarniste
- Ma to być coś małego, co dostarczy energii, ale nie wypełni żołądka i nie spowoduje uczucia ciężkości.



Czego nie jeść przed treningiem?

Unikać należy potraw, które Ci szkodzą (powodują dolegliwości jelitowe) oraz produktów powodujących uczucie ciężkości (bogate w tłuszcz).

Niewskazane też są potrawy duże objętościowo.



Bezpośrednio po treningu

Uzupełniany glikogen mięśniowy-
spożywamy węglowodany

Godzinę po treningu

Uzupełniamy siłę mięśniową- to
dobry moment na białko w
połączeniu z węglowodanami
i odrobiną tłuszczu

DNI NIETRENINGOWE...czyli jak żywić się zdrowo?

WARZYWA I OWOCE – w proporcji 3:1 , a nawet 4:2, co najmniej 700 g w 5 porcjach (najlepiej w każdym posiłku)

PRODUKTY ZBOŻOWE – z pełnego przemiału (pełnoziarniste i razowe), w prawie każdym posiłku

NABIAŁ – co najmniej 2 porcje dziennie

PRODUKTY BIAŁKOWE – ograniczenie mięsa (do 500 g tygodniowo), więcej ryb, roślin strączkowych i jaj

TŁUSZCZE – ograniczenie tłuszczów zwierzęcych, zwiększenie spożycia olejów roślinnych (rzepakowego, lnianego, oliwy)



Węglowodany- najlepsze źródła:

- pełnoziarniste produkty zbożowe- kasze grube, ryż, makarony
- warzywa
- owoce
- nasiona i orzechy



Węglowodany- źródła niewskazane:

- cukier dodany- pod każdą postacią!
- słodycze (szczególnie te o niskiej jakości)
- ciasta- szczególnie kupne 😊
- dosładzane napoje i syropy owocowe



Nie słodzimy!

Sposoby na eliminację cukrów w diecie



Woda z cytryną
0g cukru



Kompot
około **5-10g** cukru



Kakao tradycyjne
posłodzone 1 łyżeczką cukru
około **5g** cukru



15g proszku
(potrzebne do
przygotowania 200ml kakao)
około **12g** cukru



150 ml jogurtu naturalnego
+ 50 gram truskawek
około **2,5g** cukru



200 ml jogurtu
owocowego
około **26g** cukru



Napar z owocowej herbaty
bez cukru
0g cukru



herbata czarna
z cukrem
około **5-10g** cukru

Cukier
dodany

Tłuszcze- najlepsze źródła:

Produkty zawierające zdrowe kwasy omega-3 to:

mięso ryb morskich (szczególnie łososa, śledzia, makreli, sardynki) i jaja

- oleje roślinne spożywane na zimno (olej lniany, rzepakowy, sojowy, oliwa z oliwek)

- pestki nasion oleistych (słonecznik, siemię lniane, nasiona chia, len)

- awokado, oliwki

- orzechy włoskie, migdały, pestki dyni





- smalec
- produkty roślinne bogate w nasycone kwasy tłuszczowe- olej palmowy
- produkty typu fast food
- źródła kwasów tłuszczowych trans (wysokotłuszczowe produkty cukiernicze i piekarnicze, przetworzone oleje roślinne).

Tłuszcz- źródła przeciwwskazane

Białka- źródła:

- mięso
- ryby
- nabiał
- jaja
- orzechy
- rośliny strączkowe



Błonnik pokarmowy- najlepsze źródła

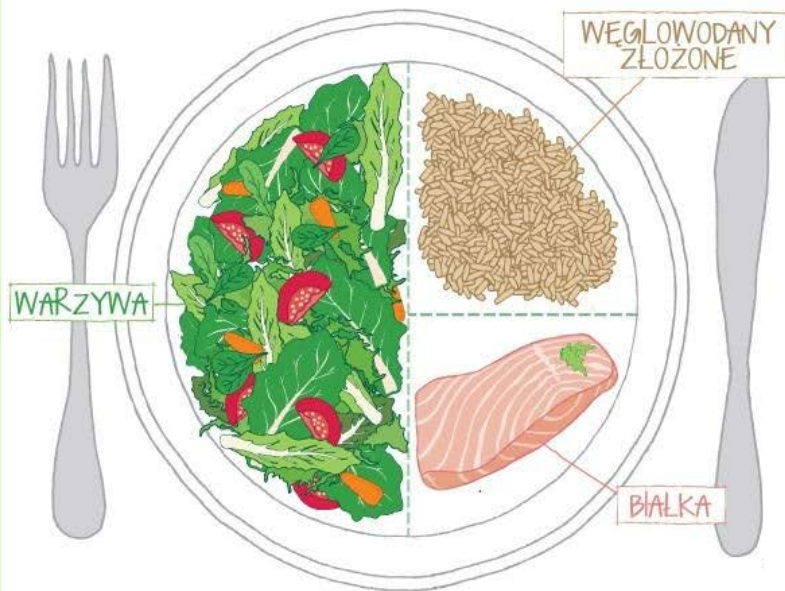
- pełnoziarniste produkty zbożowe
- suche i świeże nasiona roślin strączkowych
- warzywa i owoce
- orzechy

Należy pamiętać o konieczności spożywania z błonnikiem dużej ilości wody.

Za dużo błonnika też może być problemem!



JAK POWINIEN WYGLĄDAĆ TWÓJ TALERZ?

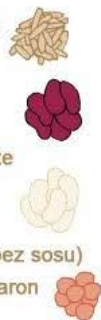


50% WARZYWA	25% WĘGLOWODANY ZŁOZONE	25% BIAŁKA
----------------	-------------------------------	---------------

Różne salaty
Brokuły
Brukselka
Rukola
Rozzponka
Szpinak
Ogórki
Pomidory
Cebula
Marchewka



Brązowy ryż
Warzywa strączkowe
Soczewica
Pełnoziarniste pieczywo
Ziemniaki (gotowane, bez sosu)
Ciemny makaron



Drób (indyk, kurczak)
Chuda wołowina
Ryby (chude)
Jajka
Soja i jej przetwory



Jak komponować posiłki, aby były optymalne?

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców
- więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Kilka (nie tak oczywistych) wskazówek

Śniadanie powinno być pożywne i składać się z produktów bogatych w węglowodany złożone, takie jak kasze (jaglana, owsiana) czy pieczywo pełnoziarniste.

II śniadanie powinno być złożone ze składników, które nie były podawane na I śniadanie.

Obiad powinien być podawany na ciepło i dostarczać najwięcej energii w ciągu dnia oraz najwięcej składników odżywczych (naprzemiennie zupy i drugie dania).

Podwieczorek musi być lekki, niezbyt obfity.

Kolacja powinna być daniem pożywym, spożywanym najpóźniej 2 godziny przed snem.





Słodcy należy jeść sporadycznie, 1-2 razy w tygodniu-
jest to ważny element profilaktyki chorób cywilizacyjnych.

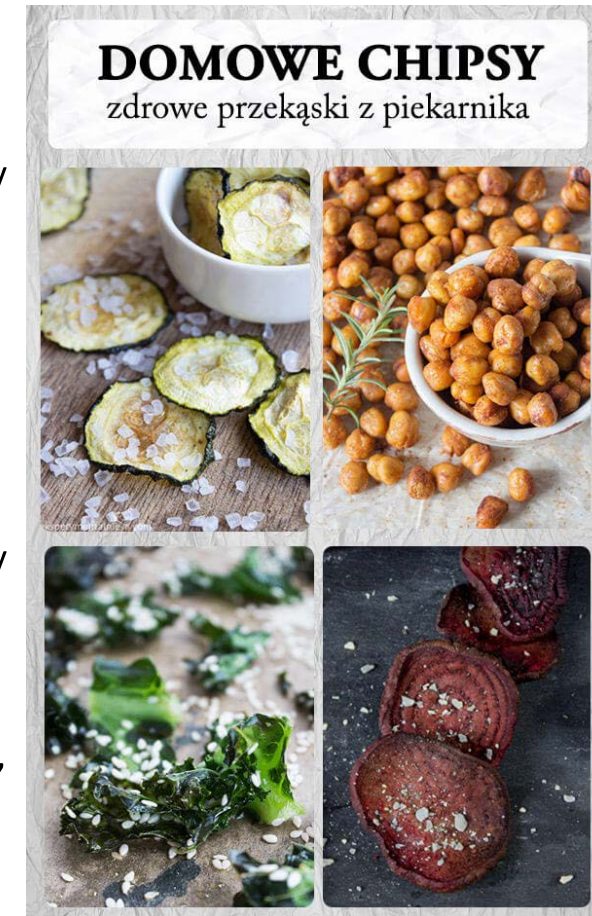
Chipsy i inne sone przekąski są zakazane.

Słodkie napoje gazowane i niegazowane, syropy do
rozcieńczania, kompoty traktujemy jak słodcy.

Nie należy się przejadać- jedzmy zgodnie z naszym
głodem, a nie ze względu na apetyt😊

Czego należy unikać w diecie ?

- żywności wysokoprzetworzonej, zawierającej słodziki, konserwanty, wzmacniacze smaku i olbrzymie ilości soli kuchennej (m.in. parówki, serdelki)
- żywności napakowanej cukrem (słodycze, wyroby piekarnicze, dżemy i marmolady, kremy czekoladowo-orzechowe i nie tylko)
- żywności typu fast food (każdego rodzaju)
- dań gotowych oraz garmażeryjnych („sama chemia”- pizza, lasagne, mrożonki itp.)
- technik obróbki kulinarnej takich jak: smażenie, pieczenie w głębokim tłuszczu czy grillowanie- najlepiej gotować, dusić, gotować na parze.
- kolorowych napojów gazowanych i niegazowanych, „soków” owocowych, napojów, nektarów, syropów do rozcieńczania z wodą)



Nadmiar masy ciała



Masa ciała nieadekwatnie wysoka do wzrostu

BMI- czy zawsze jest dobre?

Problem multidyscyplinarny: lekarz, dietetyk, psycholog, fizjoterapeuta



Nadmiar masy ciała- przyczyny

Nadmierna podaż energii- czynniki dietetyczne i behawioralne

Uwarunkowania środowiskowe

Zmniejszenie aktywności fizycznej- spowodowane chorobami lub „z wyboru”

Otyłość wtórna- spowodowana jednostkami chorobowymi

- zaburzenia endokrynologiczne
- choroby genetyczne
- uszkodzenie w układzie nerwowym
- dysfunkcje pracy ośrodka głodu i sytości
- przyjmowanie niektórych leków

Nadmiar masy ciała-konsekwencje zdrowotne



Metaboliczne- cechy zespołu metabolicznego:

- Zaburzenia gospodarki węglowodanowej – IGF/insulinooporność/hiperinsulinemia
- Zaburzenia gospodarki lipidowej
- Nadciśnienie tętnicze

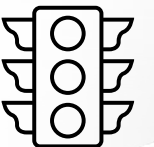


Ortopedyczne: zwyrodnienia kręgosłupa i stawów kolanowych/ biodrowych



Ginekologiczne- zespół policystycznych jajników

Hepatologiczne- niealkoholowa choroba stłuszczeniowa wątroby

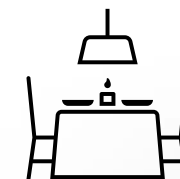
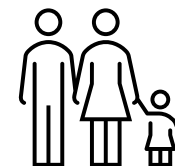


Emocjonalne- zaburzenia nastroju, regulacja emocji poprzez posiłki

Nadmiar masy ciała- postępowanie dietetyczne



- Ocena stylu życia – aktywność oraz racjonalna dieta dobrana do preferencji
- Redukcja energii i zbilansowana, zróżnicowana dieta
- Zakaz stosowania restrykcyjnych diet
- Podejście indywidualne- każdy chudnie inaczej!
- Nauka zdrowego żywienia całej rodziny i wsparcie ze strony rodziny



„Grzechy główne”



- brak śniadania
- zbyt długie przerwy pomiędzy posiłkami
- ilość i jakość posiłków niedostosowana do stanu zdrowia
- jedzenie „na szybko”
- podjadanie słodczy i przekąsek
- za mało płynów
- wspomaganie się napojami pobudzającymi
- odreagowywanie stresu jedzeniem
- Jedzenie przed samym treningiem

Brak śniadań

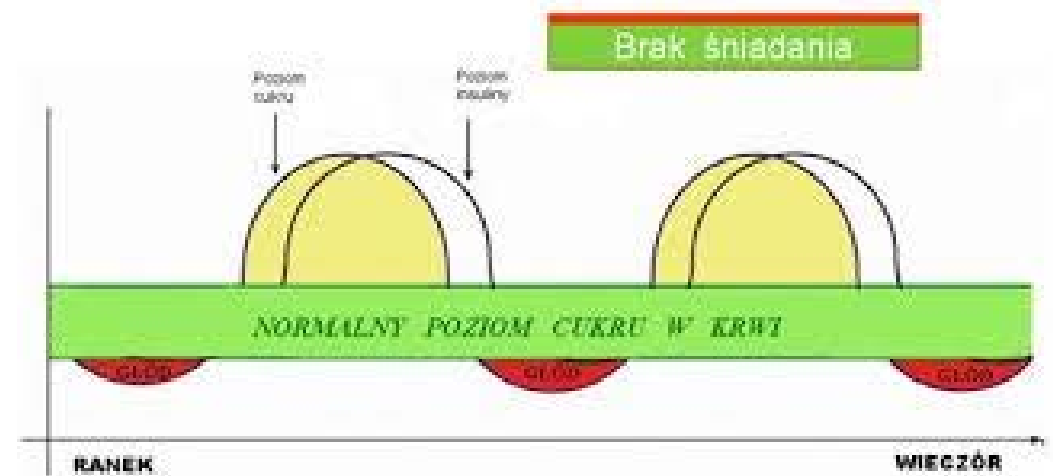


- Powoduje spadek poziomu glukozy we krwi.
- Mniej wydajna praca, brak koncentracji (mózg nie ma paliwa).
- Odczuwanie braku siły fizycznej, ponieważ nie dostarczamy mięśniom glikogenu, koniecznego do ich prawidłowej pracy, drżenia rąk.
- Wzrost apetytu w porze wieczornej, co powoduje zjedanie na kolację dużo większych ilości pokarmu, niż to konieczne.



Zbyt długie przerwy między posiłkami

- Rozdrażnienie
- W trakcie posiłku- jedzenie dużo większej porcji, niż realnie potrzebujemy



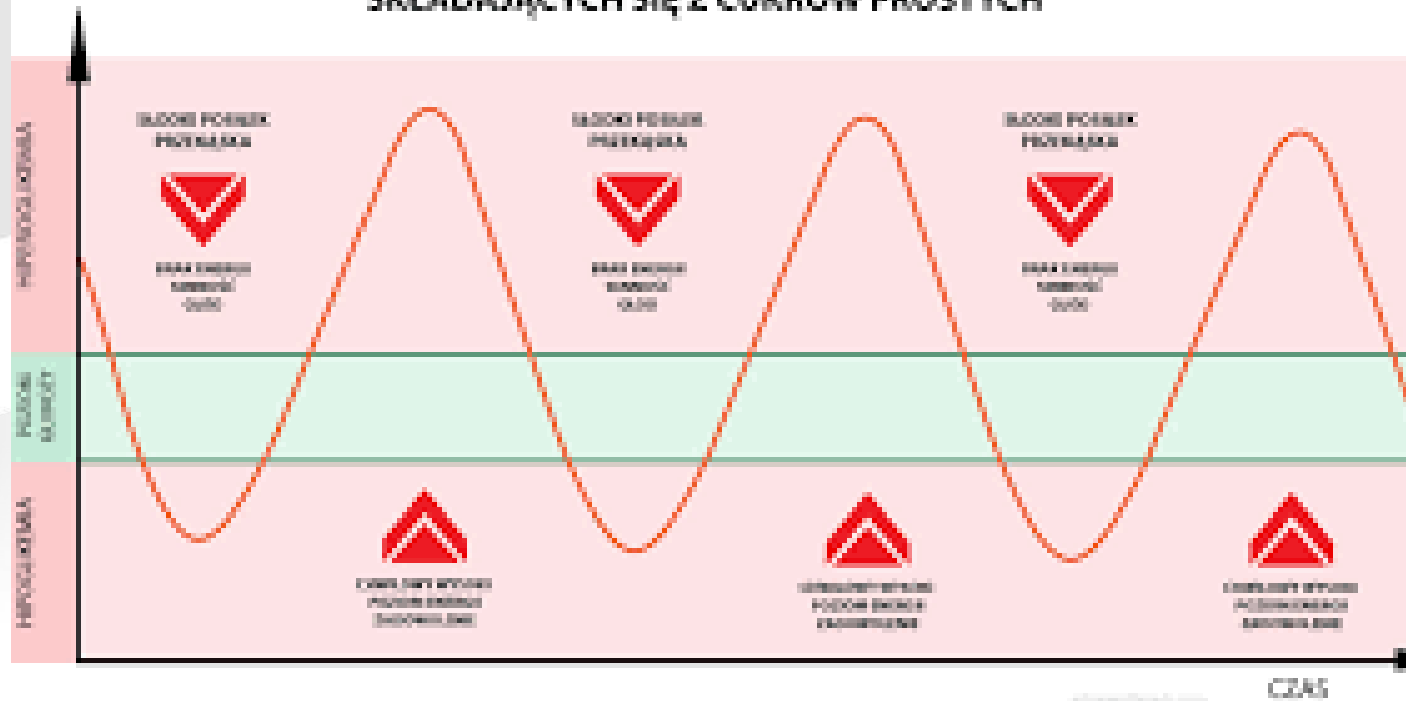
Jedzenie w pośpiechu



- Jedzenie żywności bez dokładnego przeżucia powoduje problemy z trawieniem oraz nieprawidłowe wchłanianie substancji odżywczych.
- Szybkie tempo jedzenia często wiąże się z nadmiernym połykaniem powietrza, co może prowadzić do wzdęć, a także uczucia „napompowania”.
- Każdy kęs należy przeżuć 17 razy, zanim go połkniemy.



ZMIANY POZIOMU GLUKOZY WE KRWI PO SPOŻYCIU PRODUKTÓW SKŁADAJĄCYCH SIĘ Z CUKRÓW PROSTYCH



Początkowy etap- „kop energetyczny”

Organizm szybko przyzwyczaja się do skoków poziomu glukozy we krwi, przez co domaga się więcej- obserwujemy „wilczy apetyt na słodczyce”

Podjadanie słodczy i przekąsek poza dniami treningowymi

Redukcja masy ciała



- Podstawowe zasady zdrowego odżywiania w oparciu o schorzenia i wyniki badań laboratoryjnych (krwi i moczu)
- Redukcja kaloryczność o max 500 kcal (tylko tyle???)



Porcja wiedzy

Diety Medyczne Dorota Mickiewicz-Góra



507 121 730

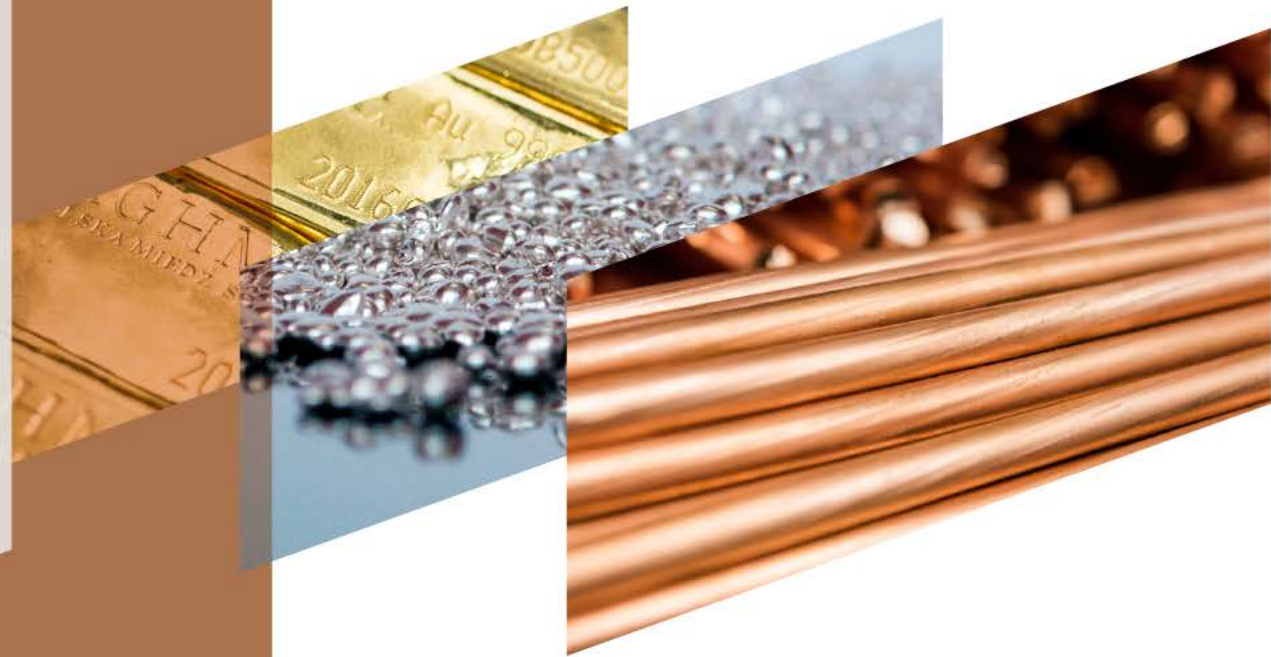


kontakt@dietymedyczne.com.pl



dietymedyczne.com.pl

PRZYSZŁOŚĆ JEST
Z MIEDZI



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!