



***Monika Stromkie-Złomaniec***  
***Dietetyk kliniczny***

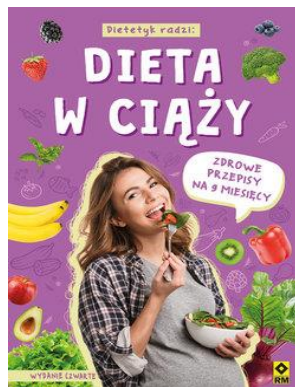
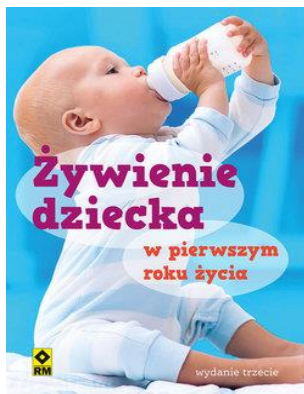
# ZDROWE ODŻYWIANIE KROK PO KROKU

# KWESTIE ORGANIZACYJNE

- Czas trwania: około 1,5 h
- Na koniec sesja pytań i odpowiedzi
- Dla uczestników po webinarze: materiały dodatkowe, prezentacja pdf., nagranie

# KIM JESTEM I CZYM SIĘ ZAJMUJĘ ?

Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyk kliniczny



WARSZAWSKI  
UNIwersytet  
MEDYCZNY



#Polish  
SuperFruits



dietomedica  
poradnia dietetyczna



# STRATEGIA DZIAŁANIA

1

**Podjęcie świadomej decyzji** o gotowości do zmiany nawyków żywieniowych

2

**Motywacja wewnętrzna**, dlaczego zmiana nawyków żywieniowych jest ważna dla Ciebie?

3

Umiejętna „walka” z **zakorzenionymi przekonaniami** , które powodowały, że uprzednio poddawałaś/eś się

4

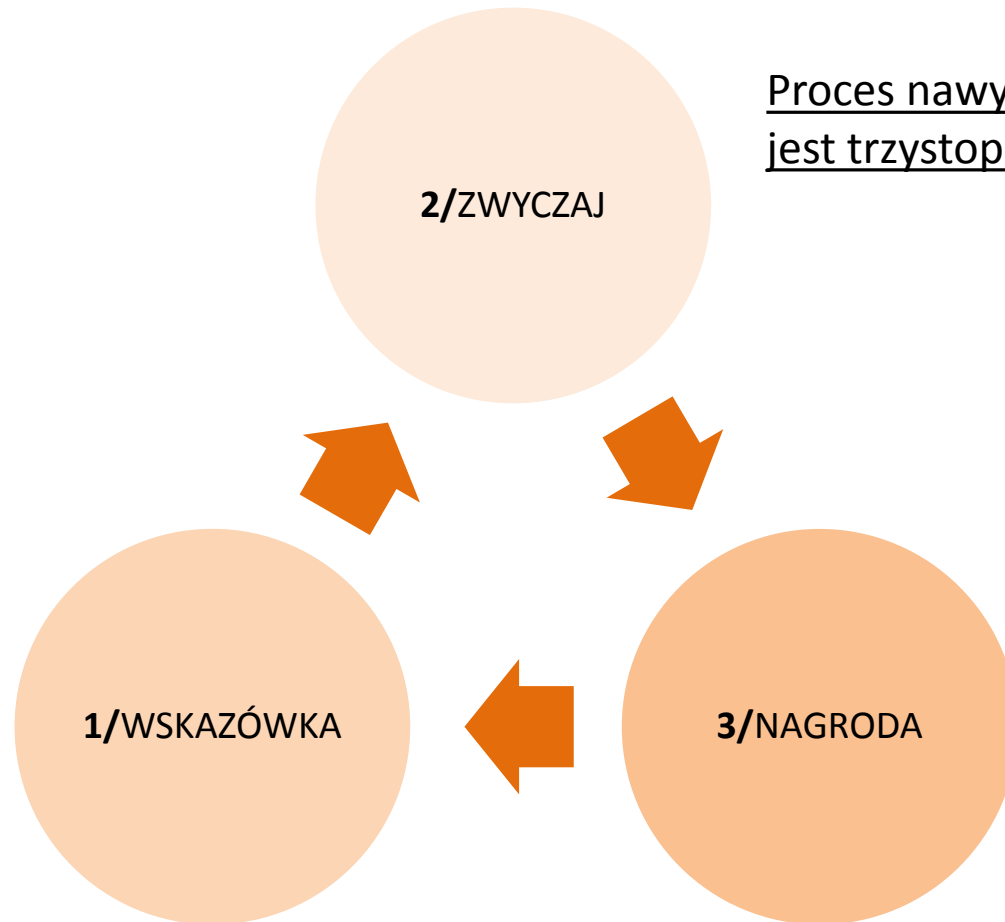
Wprowadzanie **zmian w dotychczasowym sposobie odżywiania – ZMIANA NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH**

NIE POSTĘPUJ ZBYT POCHOPNIE!

UGRUNTUJ SWOJĄ DECYZJĘ, **UWIERZ W SENS ZMIANY**, ZNAJDŹ TOWARZYSZA, KTÓRY CIĘ WESPRZE W TRUDNYCH CHWILACH.

TO BARDZO WAŻNE BY OSIĄGNAĆ SUKCES!

# ZMIANA NAWYKÓW



Proces nawykowy w naszym mózgu jest trzystopniową pętlą



# ZMIANA NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH METODA MAŁYCH KROKÓW





# JAK ZASTOSOWAĆ METODĘ MAŁYCH KROKÓW W PRAKTYCE?

Robienie „małych kroków” czyli zmian w Twoim sposobie odżywiania służy realizacji większego celu

1

**WYZNACZAJ NIEZBYT ODLEGŁE, REALNE CELE**

2

**ZAMIENŃ JEDEN NAWYK NEGATYWNY NA NOWY POZYTYWNY**

3

**DOSTRZEGAJ ZMIANY, MOŻESZ JE NOTOWAĆ. ANALIZUJ ILE JUŻ DOBREGO DLA SIEBIE ZROBIŁAŚ/EŚ**

# MOJE STRATEGIE ZMIANY NAWYKÓW

```
graph TD; A[MOJE STRATEGIE ZMIANY NAWYKÓW] --> B[DLA OPORNYCH]; A --> C[DLA PODJADACZY]; A --> D[DLA SKRUPULATNYCH]; B --> E[Ujemny bilans energetyczny]; C --> E; D --> E;
```

## DLA OPORNYCH

*Modyfikacja posiłków.  
Odchudzenie  
ulubionych dań, co  
skutkuje niższym  
dziennym bilansem  
energetycznym.*

## DLA PODJADACZY

*Określenie przyczyn  
podjadania i skutków.  
Szukanie rozwiązań.  
Może być potrzebny  
specjalista- psycholog.*

## DLA SKRUPULATNYCH

*Liczenie kalorii w  
aplikacji*

**Ujemny bilans energetyczny**

*Jeśli celem jest odchudzanie*

# STRATEGIA DLA OPORNYCH



# MODYFIKACJA POSIŁKÓW

## Triki, które Ci się opłacą

### Kanapki, typowe śniadanie

Kajzerka (60g)	<b>178 kcal</b>	<b>157 kcal</b>	Grahamka (60g)	<b>- 21 kcal</b>
Masło (10g)	<b>74 kcal</b>	<b>16 kcal</b>	Serek kanapkowy (20 g)	<b>- 58 kcal</b>
Szynka wieprzowa (40g)	<b>101 kcal</b>	<b>46 kcal</b>	Wędlina z indyka (40g)	<b>- 55 kcal</b>
Ser żółty (30 ml)	<b>114 kcal</b>	<b>60 kcal</b>	Jajko na twardo	<b>- 54 kcal</b>
	<b><u>467 kcal</u></b>	<b><u>279 kcal</u></b>		<b>- 188 kcal</b>

# MODYFIKACJA POSIŁKÓW

Triki, które Ci się opłacą

## Jogurt pitny, owocowy

Kupny jogurt truskawkowy (400ml)	<b>296 kcal</b>	<b>90 kcal</b>	Jogurt naturalny (150g)	
		<b>97 kcal</b>	Banan (100 g)	
		<b>50 kcal</b>	Truskawki (150g)	
	<b><u>296 kcal</u></b>	<b><u>237 kcal</u></b>		<b>- 59 kcal</b>

# MODYFIKACJA POSIŁKÓW

## Triki, które Ci się opłacą

### Tradycyjny obiad

Schabowy w panierce (130g)	<b>411 kcal</b>	<b>268 kcal</b>	Schabowy bez panierki (100g)	<b>- 143 kcal</b>
Ziemniaki puree (200g)	<b>215 kcal</b>	<b>142 kcal</b>	Ziemniaki z wody (200g)	<b>- 74 kcal</b>
Surówka z majonezem (150g)	<b>290 kcal</b>	<b>111 kcal</b>	Surówka z winegretem (150g)	<b>- 179 kcal</b>
Napój owocowy (230 ml)	<b>106 kcal</b>	<b>0 kcal</b>	Woda z cytryną (230 ml)	<b>- 106 kcal</b>
	<b><u>1022 kcal</u></b>	<b><u>521 kcal</u></b>		<b>- 501 kcal</b>

# MODYFIKACJA POSIŁKÓW

## Triki, które Ci się opłacą

### Kolacja pizza vs. grzanki

Kupna pizza mrożona z salami (1/2) (190g)	<b>492 kcal</b>	<b>330 kcal</b>	Grzanki na grahamce z wędliną drobiową, pieczarkami i mozzarellą	<b>- 162 kcal</b>
Ketchup (25 g)	<b>28 kcal</b>	<b>28 kcal</b>	Ketchup (25 g)	<b>0 kcal</b>
Napój gazowany typu cola (230g)	<b>97 kcal</b>	<b>0 kcal</b>	Herbata zielona (230 g)	<b>- 97 kcal</b>
	<b><u>623 kcal</u></b>	<b><u>358 kcal</u></b>		<b>- 259 kcal</b>

# MODYFIKACJA POSIŁKÓW

## Triki, które Ci się opłacą

Inne...

Tort tiramisu (170g)	<b>570 kcal</b>	<b>319 kcal</b>	Szarlotka (110g)	<b>- 250 kcal</b>
Chipsy (80g, 4 garści)	<b>406 kcal</b>	<b>62 kcal</b>	Popcorn (16g, 4 garści)	<b>- 344 kcal</b>
Kawa latte z 1 łyżeczką cukru (250ml, 200 ml mleka 3,2%)	<b>164 kcal</b>	<b>44 kcal</b>	Kawa z mlekiem (250 ml, 50 ml mleka 2%)	<b>- 120 kcal</b>



A potem ...  
zmiany nawyków żywieniowych metodą  
małych kroków



# STRATEGIA DLA PODJADACZY



# PODJADANIE = TYCIE



500 kcal/dzień

3 500 kcal/tydzień

14 000 kcal/miesiąc

**możesz przytyć nawet 2 kg /miesiąc**

1 kg = 7 000 kcal

Z powietrza nie tyjesz ;)

2 tygodnie (7000 kcal ponad CMP) + 1 kg

4 tygodnie + 2 kg

12 mc + 24 kg

# JAK RADZIĆ SOBIE Z PODJADANIEM?

1

Rozróżnij głód fizjologiczny od emocjonalnego

2

Określ swój głód z użyciem skali głodu (1 silny głód, 10 objedzenie)

3

Jedz i pij regularnie wodę

4

Nie kupuj/nie miej w domu niezdrowych przekąsek

5

Spróbuj stosować post przerywany (16:8)

# JAK RADZIĆ SOBIE Z PODJADANIEM?

6

Jedz uważnie (Mindful eating)

7

Zredukuj stres

8

Może zdrowsze zamienniki? Ale uwaga na kcal!

# GŁÓD FIZJOLOGICZNY vs. EMOCJONALNY



## GŁÓD FIZJOLOGICZNY

- Narasta stopniowo
- Pojawia się na kilka godzin po ostatnim posiłku
- Głód mija po zjedzeniu posiłku
- Sytość jest odczuwana po 10-15 minutach od rozpoczęcia posiłku
- Jesteś otwarta/y na różne produkty



## GŁÓD EMOCJONALNY

- Pojawia się nagle
- Niezależny od godziny ostatniego posiłku
- Może pojawić się nawet po posiłku
- Celem nie jest nasycenie a zaspokojenie pragnienia, chęć nagrody
- Kierunkuje na konkretne pokarmy (zazwyczaj niezdrowe)

# STRATEGIA DLA SKRUPULATNYCH



# ILE KCAL JEŚĆ BY SCHUDNAĆ?

1 kg = 7000 kcal

500 kcal \* 7 dni = 3500 kcal

Jedz o 500 kcal  
mniej codziennie  
w stosunku do  
całkowitego  
zapotrzebowania

3500 kcal = 0,5 kg

**NIE KIERUJ SIĘ ZASADĄ IM MNIEJ TYM LEPIEJ.  
TO ZŁA DROGA!**



**PODSTAWĄ ODCHUDZANIA  
JEST UJEMNY BILANS  
ENERGETYCZNY**

# ALE UWAGA ...

## Eksperyment pewnego nauczyciela



- 2000 kcal z McDonalds
- 45 minut ćwiczeń 5/7
- 180 dni

**Konsekwencje zdrowotne?**



Facebook/Courtesy John Cisna

127 kg

99 kg



## Fitatu Licznik Kalorii i Dieta

V Team Zdrowie i fitness

★★★★★ 22 729

3 PEGI 3

Zawiera reklamy · Umożliwia zakupy w aplikacji

⚠ Nie masz żadnych urządzeń.

➕ Dodaj do listy życzeń

Zainstaluj



## YAZIO - Licznik Kalorii 4+

Liczenie kalorii i utrata wagi

YAZIO

Nr 7 w gatunku Zdrowie i fitness

★★★★★ 4,8, Ocen: 9,3 tys.

Gratis · Oferuje zakupy w aplikacji

## MyFitnessPal

MyFitnessPal, Inc. Zdrowie i fitness

👑 Nasz wybór

★★★★★ 2 304 065

3 PEGI 3

Zawiera reklamy · Umożliwia zakupy w aplikacji

⚠ Nie masz żadnych urządzeń.

➕ Dodaj do listy życzeń

Zainstaluj

ile waży.pl

NARZĘDZIA DZIĘKI  
KTÓRYM POLICZYSZ  
kcal SWOJEGO  
POSIŁKU





# PLANOWANIE POSIŁKÓW



1

**Ustalenie planu posiłków na najbliższy tydzień  
(dla siebie lub całej rodziny) – TABELA**

2

**Stworzenie listy zakupów (z uwzględnieniem zapasów  
w spiżarni)**

3

**Wyznaczenie dni na gotowanie,  
ewentualnie przygotowanie półproduktów**



## TABELA DO PLANOWANIA GŁÓWNYCH POSIŁKÓW

PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PIĄ.	SOB.	NIEDZ.
Owsianka z owocami	Kanapki	Jogurt z musli	Kanapki z jajkiem	Kanapki z awokado		Jajecznica
Grillowany łosoś	Grillowany łosoś	Leczo z cieciorką	Leczo z cieciorką	Makaron z pesto	Sushi	
	Sałatka z fetą	Sałatka z fetą	Zupa krem kupna + mozzarella	Omlet	Sałatka z awokado i fetą	

# JAK DOBRZE ROBIĆ ZAKUPY?

- Zawsze idź za zakupy z listą
- Nie rób zakupów głodny/a
- Rozważ opcję zakupów on line
- Czytaj etykiety produktów spożywczych

# CHLEB – który wybrać?

## PEŁNOZIARNISTY

z mąki najbardziej wartościowej o typie 3000

zawiera dużo błonnika, witaminy z grupy B, cynk i magnez

jest ciężki

ma kolor szaro-brązowy



## RAZOWY

z mąki o typie 2000

też zawiera błonnik, witaminy z grupy B, cynk magnez

jest lżejszy od pełnoziarnistego

ma kolor szaro-brązowy



## GRAHAM

z mąki o typie 1850

też zawiera błonnik, witaminy z grupy B, cynk magnez

jest lżejszy od razowego

ma kolor popielaty



# CHLEB – który wybrać?

## SITKOWY

z mąki o typie 1400

zawiera już mniej  
błonnik, witamin z  
grupy B, cynku i  
magnezu

jest lżejszy od graham

ma kolor jasno szary



## WIELOZIARNISTY

Mieszanka różnych mąk  
o różnym typie,  
zazwyczaj jednak dużo  
mąki o niskim typie

Wartość zależy od  
rodzaju i typu mąki

Często posypyany  
ziarnami i pestkami



## „ZIARNISTY”

Z samych ziaren-  
słonecznik, pestki dyni,  
siemię lniane, orzechy  
itp.

Zawiera dużo „dobrego  
tłuszczu”

Mało w nim  
węglowodanów

Nie pełni w diecie  
„funkcji chleba”

# Masło czy margaryna?



Więcej NKT  
Mniej JNKT  
Bardzo mało WNKT  
Obecność naturalnych KT trans (2-3%)



Mniej NKT  
Więcej JNKT  
Więcej WNKT  
KT trans (0,13-1,11%)\*

---

**Dla osób zdrowych** małe ilości masła są ok. (powiedzmy 2-3 łyżeczki masła/dzień).  
Natomiast **osoby z podwyższonym cholesterolem LDL** powinny ograniczyć masło do minimum!! A najlepiej zamienić je na tłuszcz bogaty w jedno i/lub wielonienasycone KT.

\*Skład kwasów tłuszczowych, w tym izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych w wybranych tłuszczach spożywczych dostępnych w Polsce - Żywnie człowieka i Metabolizm - Tom 44, Numer 1 (2017)

# Którą margarynę miękka wybrać?

## DOBRY SKŁAD

## ŚREDNI SKŁAD



## MIKS TŁUSZCZOWY



# Czym jeszcze można smarować pieczywo ?

- Serek kanapkowy typu Twój smak, Bieluch, Philadelphia itp.
- Miękkie awokado
- Pasty warzywne
- Hummus
- Pesto
- Oliwa z oliwek/olej lniany



# JAK KOMPONOWAĆ POSIŁKI?

## Prosty sposób NA ZDROWY POSIŁEK

Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości – **co najmniej połowę tego, co jesz.**

Podziel talerz na pół.  
50% powinny stanowić warzywa i owoce.

Zdrowe jedzenie jest tak proste jak dzielenie talerza na pół.



POLOWASUKCESU.PL



# GĘSTOŚĆ ENERGETYCZNA

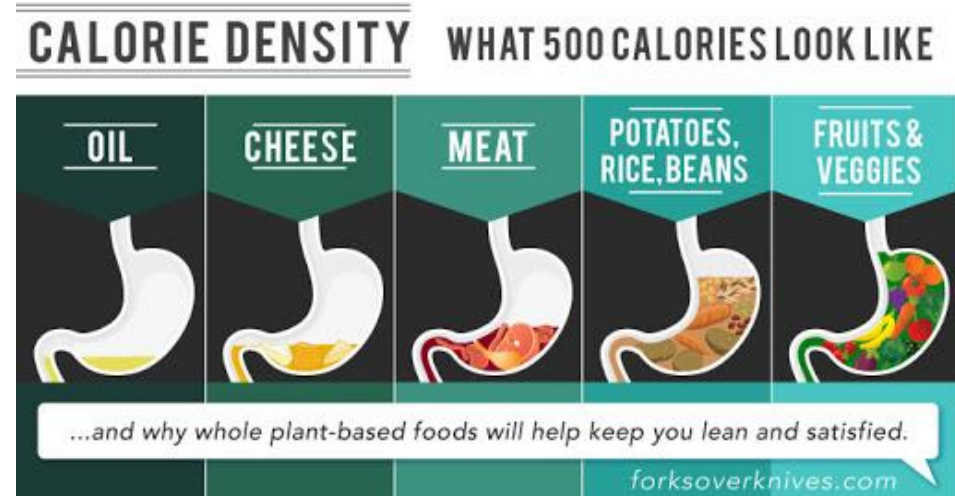
## Co zrobić by posiłki były sycące?

**Bardzo niska:** < 60 kcal/100 g  
warzywa i owoce

**Niska:** 60 – 150 kcal/100 g  
pełne ziarna, chude mięsa, strączki,  
nabiał nisko-tłuszczowy, banany,  
ziemniaki, bataty

**Umiarkowana:** 160 – 390 kcal/100 g  
chleb, sery, tłuste mięso, awokado,  
suszone owoce

**Wysoka:** 400 – 900 kcal/100 g  
słodczyce, ciastka, nasiona, orzechy,  
masło orzechowe, tłuszcze, oleje,  
majonez



*wniosek:*

**JEDZ DUŻO WARZYW A BĘDZIESZ SYTY!**

# Co na przekąski?



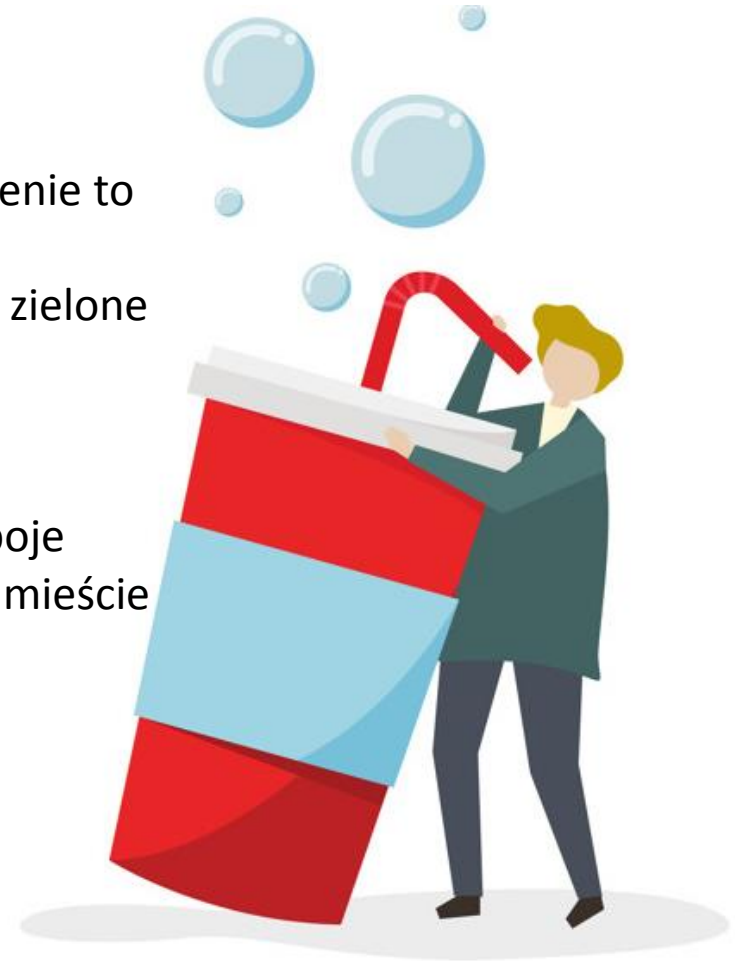


# PŁYNY w ciągu dnia

**ILE?** ok. 1,5-2 L (dokładniej 30 ml/kg masy ciała)

**CO?** Woda kranowa, Woda mineralna (jak nadciśnienie to niskosodowa), woda z plastrem cytryny/miętą/rozmarynem, herbaty czarne, białe, zielone niesłodzone, napary ziołowe np. mięta

**CZEGO UNIKAĆ?** Soki (nawet 100%), napoje, wody smakowe, słodkie kawy z syropem czy cukrem, napoje energetyczne, „zimowe” herbaty (te kupowane na mieście z reguły są słodzone)



# CZY CODZIENNIE W 100% TRZEBA JEŚĆ ZDROWO?

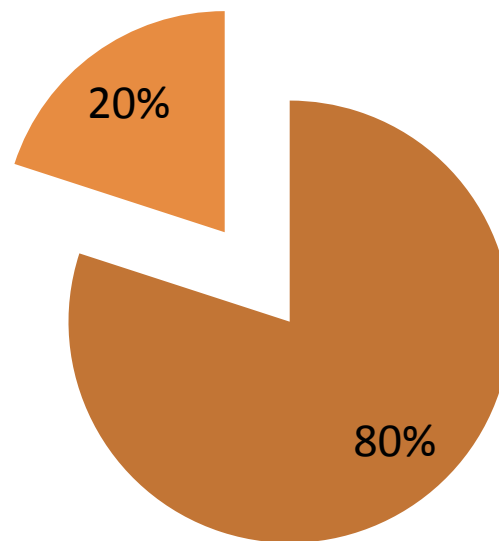
Co ze słodyczami, pizzą czy  
alkoholem?

# ZDROWE PODEJŚCIE DO NIEZDROWEGO JEDZENIA

zasada 80:20



VS.





# Słodycze czy zdrowsze ich zastępniki?



Wybór należy do Ciebie! Zastanów się, co zaspokoi Twoje potrzeby?

# A CO JEŚLI „MUSZĘ” POSŁODZIĆ?

- **MIÓD**
- **SYROP Z AGAWY**
- **SYROP DAKTYLOWY**
- **CUKIER TRZCINOWY BRĄZOWY, MUSKAVADO**

## POLIOLE – „ALKOHOLE CUKROWE”:

- **KSYLITOL**
- **ERYTRYTOL**
  
- **STEWIA**
- **TAGATOZA**

# POLIOLE „PLUSY”

- Mniejsza kaloryczność (1 g polioli to ok. 2,5 kcal)
- Niższy IG (sacharoza IG 70, ksylitol IG 8)
- Nie powodują próchnicy, wykazują działanie antybakteryjne
- Podnoszą poziom cukru we krwi łagodnie, nie powodując poposiłkowych hiperglikemii.

*Spożywane w nadmiarze mogą powodować problemy gastryczne !*

# CO Z OWOCAMI? Mają przecież cukier!

Trzeba je jeść!

- Fruktaza naturalnie występuje zawsze wraz z witaminami, składnikami mineralnymi, antyoksydantami i błonnikiem.
- Owoce w dużej mierze składają się z wody
- Świeże owoce spożywane w rozsądnych ilościach nie stanowią zatem zagrożenia.

**Należy natomiast wykluczyć z diety produkty dosładzane fruktozą i syropem glukozowo-fruktozowym (HFCS).**





# JAK BYĆ AKTYWNYM BEZ CHODZENIA NA SIŁOWNIĘ?

KONTROLA ILOŚCI KROKÓW- APLIKACJA NA TELEFON

**CODZIENNIE ZRÓB 10 TYŚ KROKÓW**



- Wysiadaj wcześniej z komunikacji
- Parkuj dalej od miejsca docelowego
- Spaceruj podczas rozmowy telefonicznej
- Korzystaj ze schodów zamiast jechać windą
  - Gestykuluj podczas rozmowy

# MODNE DIETY CZY WARTO?



# DIETA/POST OWOCOWO-WARZYWNY

1

## **WSKAZANIA**

Brak!!

2

## **ZAŁOŻENIA**

Do 800 kcal/dobę

Opiera się na warzywach niskoskrobiowych i owocach niskocukrowych

3

## **CO Z DZIAŁANIEM ODCHUDZAJĄCYM?**

Podstawą nadal jest ujemny bilans energetyczny!

Tu jednak problemem jest zbyt mała podaż kcal.

4

## **MINUSY**

Odczuwane zmęczenie, nudności, ból i zawroty głowy

Niedoborowa w białko, tłuszcz, witaminy i składniki mineralne

Może doprowadzić do zaniku miesiączki

Ryzyko zaburzeń odżywiania



# POST PRZERYWANY (IF)

1

## **WSKAZANIA DLA OSÓB**

Nielubiących jeść śniadań

Mających problem z wieczornym podjadaniem

2

## **ZAŁOŻENIA**

Określone okno żywieniowe (najczęściej 16:8)

Np. 11.00 śniadanie a 19.00 kolacja

3

## **CO Z DZIAŁANIEM ODCHUDZAJĄCYM?**

Podstawą nadal jest ujemny bilans energetyczny!

4

## **MINUSY**

Ryzyko zaburzeń odżywiania

Ryzyko zjadania w „oknie żywieniowym” wysokoprzetworzonych, niezdrowych produktów



# DIETA O NISKIM IG

1

## WSKAZANIA DLA OSÓB

Z cukrzycą, IO i inne

Chcących zmienić nawyki żywieniowe i schudnąć

2

## ZAŁOŻENIA

Pilnowanie niskiego IG posiłku a najlepiej także niskiego ŁG

3

## CO Z DZIAŁANIEM ODCHUDZAJĄCYM?

Podstawą nadal jest ujemny bilans energetyczny!

4

## MINUSY

Ryzyko ślepego korzystania jedynie z tabel IG produktów i nieumiejętnego komponowania posiłków, przez co szybka rezygnacja



Ile powinnam  
jeść posiłków?

Czy muszę  
jeść śniadanie?

Czy schudnę jeśli  
główny posiłek będę  
jadła o 19.00?

Czy muszę pić rano  
wodę?

Czy powinnam jeść  
jarmuż i nasiona  
chia?

Czy mogę pić  
kawę?



**Autor:**

Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyk kliniczny

**Zdjęcia:**

Zdjęcia pochodzą z [www.pl.freepik.com](http://www.pl.freepik.com)

oraz ze stron producentów konkretnych produktów spożywczych  
w innym wypadku podano źródło przy zdjęciu/grafice

---

Nie kopiuj i nie przetwarzaj, ale wyciągnij z materiałów jak najwięcej dla siebie ;)

Pozdrawiam,

Monika Stromkie-Złomaniec

**Dziękuję za uwagę**

Monika Stromkie-Złomaniec

*Dietetyk kliniczny*