



ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTÓW PRZY WYPISIE ZE SZPITALA

Zalecenia dietetyczne w zespole metabolicznym

Zespół metaboliczny (ZM) to zbiór objawów istotnie podwyższających ryzyko rozwoju miażdżycy i wystąpienia jej groźnych powikłań (udar mózgu, zawału serca, ostrego niedokrwienia kończyny dolnej).

Zespół metaboliczny cechuje występowanie otyłości wisceralnej czyli nadmiaru tłuszczu zlokalizowanego wewnątrz jamy brzusznej.

Z zespołem metabolicznym wiążą się również:

- podwyższony poziom trójglicerydów we krwi,
- nieprawidłowy stosunek frakcji HDL do LDL cholesterolu,
- nadciśnienie tętnicze krwi oraz cukrzyca typu II,
- u kobiet z zespołem metabolicznym częściej rozpoznaje się zespół policystycznych jajników (PCOS),

ZM nie jest klasyfikowany jako odrębna jednostka chorobowa a składowe ZM mogą mieć różny stopień nasilenia.

Niezwykle istotne jest wdrożenie leczenia przyczynowego, czyli zmniejszenie masy ciała oraz zwiększenie aktywności fizycznej.

Zespół metaboliczny – leczenie

Leczenie zespołu metabolicznego obejmuje działania mające na celu redukcję nadwagi lub otyłości, głównie poprzez zmniejszenie procentowego udziału wisceralnej (brzuszej) tkanki tłuszczowej. Celem postępowania jest także poprawa wrażliwości tkanek na insulinę, poprawa profilu lipidowego oraz normalizacja ciśnienia tętniczego krwi. Podstawę leczenia stanowi zmiana stylu życia. Wskazane jest zwiększenie aktywności ruchowej, a najlepiej wprowadzenie treningu mającego na celu redukcję tkanki tłuszczowej. Cenione towarzystwa naukowe pacjentom z Zespołem Metabolicznym zalecają śródziemnomorski model żywienia.

Dieta śródziemnomorska a zespół metaboliczny

Dieta śródziemnomorska zawiera składniki pokarmowe, które pomagają kontrolować zaburzenia wchodzące w skład Zespołu Metabolicznego.

- Takimi produktami są to: **oliwa z oliwek, owoce, warzywa, nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy oraz tłuste ryby morskie.**
- W diecie śródziemnomorskiej podstawowe źródło tłuszczów stanowią oliwa z oliwek oraz orzechy, jest więc bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe.



Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

- Dodatkowo stosowane obficie aromatyczne zioła ułatwiają ograniczenie ilości soli w diecie.
- Dieta śródziemnomorska nie zawiera składników, które nie są zalecane u osób z ZM: nasyconych kwasów tłuszczowych (znajdują się w tłustym mięsie, wędlinach, tłustych produktach nabiałowych), izomerów *trans* kwasów tłuszczowych (tłuszcze cukiernicze, posiłki typu fast-food) oraz słodzone gazowane napoje.
- Badania naukowe potwierdzają **korzyści wynikające ze stosowania diety śródziemnomorskiej u pacjentów z ZM**. Okazuje się, że wywiera ona korzystny wpływ na typowe składowe zespołu: otyłość brzuszna, zaburzenia lipidowe, zwiększone stężenie glukozy we krwi na czczo oraz podwyższone ciśnienie tętnicze – są to także czynniki ryzyka rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego i cukrzycy typu 2.
- Oliwa z oliwek zawiera kwas oleinowy zaliczany do jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, którego korzystny wpływ na profil lipidowy, wrażliwość komórek na insulinę i stężenie glukozy we krwi jest dobrze udokumentowany. Zawiera także polifenole, które wykazują działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne, przyczyniając się do poprawy profilu lipidowego i funkcji śródbłonna naczyniowego.
- Zgodnie z rekomendacjami w zapobieganiu i leczeniu ZM zaleca się codzienne spożycie 20–40 g oliwy z oliwek. Należy jednak pamiętać, aby stanowiła ona zamiennik innych tłuszczów, a nie była dodatkowym produktem zwiększającym ogólną ilość tłuszczu w diecie.

Aktywność fizyczna u pacjentów z zespołem metabolicznym

Pacjentom z Zespołem Metabolicznym zaleca się codziennie 30–60 minut aktywności fizycznej. Należy wybierać ćwiczenia aerobowe oraz wzmacniające większe grupy mięśniowe. Rodzaj aktywności fizycznej powinien być jednak dostosowany do sprawności pacjenta oraz chorób współistniejących. Choć – co warto podkreślić – każdy rodzaj aktywności fizycznej jest lepszy niż jej całkowity brak.

Produkty zalecane i niezalecane w diecie pacjentów z zespołem metabolicznym

Zalecane	Niezalecane (należy je znacząco ograniczyć w diecie lub całkowicie wyeliminować)
<ul style="list-style-type: none">• Owoce i warzywa• Nasiona roślin strączkowych• Pełnoziarniste produkty zbożowe• Oliwa z oliwek (20–40 g/dzień)• Ryby (co najmniej 2 x/tydzień; szczególnie ryby bogate w kwasy omega-3)• Orzechy niesolone (30–45 g/dzień)• Ubogotłuszczowe produkty nabiałowe	<ul style="list-style-type: none">• Nadmierne ilości tłustych mięs i wędlin (zawierają nasycone kwasy tłuszczowe)• Gotowe dania obiadowe, kupne wyroby cukiernicze (zawierają kwasy tłuszczowe <i>trans</i>)• Słodzone napoje (nadmierne ilości sacharozy i fruktozy)• Nadmierne ilości alkoholu• Produkty obfitujące w sól



Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Zastosowanie i cel diety:

Dieta ubogoenergetyczna ma zastosowanie podczas redukcji masy ciała u osób z nadwagą lub otyłością.

Charakterystyka diety

- ✓ Aby zredukować 1kg masy ciała w ciągu tygodnia, trzeba zmniejszyć podaż kalorii o 1000 dziennie.
- ✓ W diecie ubogoenergetycznej największym ograniczeniem podlegają tłuszcze. W ramach dozwolonej ilości zaleca się oleje roślinne oraz margaryny wzbogacone w witaminy.
- ✓ Wskazane jest spożycie pieczywa razowego, chrupkiego, kasz, otrębów. Pieczywo jasne, makarony, pozostałe kasze oraz ziemniaki podaje się w ograniczonych ilościach.
- ✓ Ograniczyć, a nawet wykluczyć należy z diety: cukier, miód, dżem, słodycze, ciastka, desery. Nadmierna ilość cukru w diecie prowadzi do odkładania tkanki tłuszczowej w organizmie, a także przyczynia się do rozwoju miażdżycy.
- ✓ W diecie ubogoenergetycznej białko zwierzęce o wysokiej wartości biologicznej powinno znajdować się w 3 głównych posiłkach. Źródłem tego składnika są chude produkty zwierzęce: mleko, mięso, ryby, drób, sery twarogowe, w ograniczonej ilości jaja, wędliny (głównie drobiowe).
- ✓ Mięsa czerwone, krwiste należy spożywać tylko kilka razy w miesiącu.
- ✓ W diecie tej powinno być więcej surówek, sałatek, warzyw gotowanych.
- ✓ Warzyw i owoców zaleca się około 750g/dobę. Stanowią one bardzo ważny składnik pożywienia, zwłaszcza warzywa mniej kaloryczne, do których zalicza się pomidory, ogórki, sałatę, szpinak, rzodkiewkę, kapustę kiszoną, szczypiorek, szparagi, boćwinę, brokuły, kalafior, kabaczek, paprykę, kalarepę, szczaw, cebulę.
- ✓ Ograniczyć należy sól kuchenną do 5g/dobę oraz ostre przyprawy, które pobudzają łaknienie.
- ✓ Zaleca się pić minimum 1,5 litra płynów dziennie.
- ✓ Zaleca się od 4 do 5 małych posiłków spożywanych regularnie.

Uwagi technologiczne

W diecie ubogoenergetycznej ważny jest nie tylko dobór produktów, ich ilość, lecz także sposób przygotowania posiłków. Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze, w szybkowarach, w naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody, w kuchenkach mikrofalowych. Mogą też być duszone bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie, na ruszcie, rożnie, w garnkach kamionkowych. Poleca się zupy czyste (bez mąki, śmietany). Warzywa i owoce powinno spożywać się głównie w formie surówek, część w formie gotowanej. Należy je podawać bez dodatku masła, mąki, czy śmietany. Do potraw powinno używać się wyłącznie odtłuszczonego mleka.

Tłuszcz stosuje się w ograniczonej ilości, w postaci oleju, masła, miękkiej margaryny – najkorzystniej jest dodawać do potraw na surowo.



Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie ubogoenergetycznej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko chude 1,5-05% tłuszczu, jogurt chudy, kefir chudy, koktajl mleczno-owocowy bez cukru, woda przegotowana, herbata czarna, zielona, czerwona, ziołowa, owocowa bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, soki z warzyw, owoców, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru	Słaba kawa naturalna bez cukru	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi
Pieczywo	Chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	Chleb pszenny, pszenno-żytni, bułeczki, rogalce, bagietki francuskie, tostowe	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane
Dodatki do pieczywa	Chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzy, chude ryby, jaja faszerowane, jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, serek twarogowy ziarnisty	Ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, serek topiony, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bezcukrowe, śledzie, ryby niezbyt tłuste – gotowane, wędzone	Tłuste wędliny, kiszka, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery pleśniowe, ser „Feta”, sery typu „Fromage”, ser twarogowy tłusty
Zupy i sosy gorące	Jarzynowe czyste, np. pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, chudy rosół, mleczne na mleku 0,5-1,5% tłuszczu	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką,	Zupy esencjonalne np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, z dużą ilością śmietany,



Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

		cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik. Sosy na wywarach z warzyw np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny owocowe, bez cukru	owocowe z cukrem. Sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
Dodatki do zup		Ryż brązowy, grzanki, kasze, lane ciasto, makaron, ziemniaki, fasola, groch	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkopty
Mięso, drób, ryby	Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk; chude ryby: dorsz, lin, mintaj, sandacz, szczupak, okoń, błękitka, flądra, morszczuk, płastuga, płoć, pstrąg strumieniowy, halibut biały; potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, na grillu, duszone bez tłuszczu	Mięsa krwiste: wołowina, polędwica wieprzowa; ryby: młody karp, leszcz, karmazyn, tuńczyk	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki; ryby tłuste: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, śledź, szprot bałtycki; potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa i warzyw z sera, warzywa faszerowane mięsem	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	Potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi; potrawy smażone – racuchy, kotlety z kaszy
Warzywa	Wszystkie oprócz wymienionych w rubryce „zalecane w umiarkowanych ilościach”	Groch, fasola, groszek zielony konserwowy, kukurydza	Stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Ziemniaki		Gotowane w całości, puree ziemniaczane, pieczone	Smażone, chipsy ziemniaczane, frytki, placki ziemniaczane, pyzy
Owoce, orzechy	Grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie,	Winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki,	Owoce w syropach,



Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

	porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcza, mandarynki, ananasy	gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone	kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem, orzechy
Desery	Kompoty, kompoty surówkowe, kisiele, galaretki z niewielką ilością słodzika, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianką z białek, sernik na zimno z niewielką ilością słodzika, surówki owocowe, desery mleczne	Ciasta z małą zawartością tłuszczu i cukru lub z niewielką ilością słodzika	Wszystkie desery z cukrem, miodem np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np. ciasta, torty, paczki, faworki, chałwa, czekolada
Przyprawy	Łagodne jak: sok z cytryny, kwas mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula, jarzynka, kminek, majeranek, bazylia	Gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet winny, curry, tymianek, oregano, vegeta	Bardzo ostre, papryka ostra, ocet, chili, musztarda, pieprz, sól w nadmiarze

Opracowała:
mgr Dominika Bijok
Dietetyk

Na podstawie:
„Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska i A. Rudnicka
Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007r
„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod redakcją naukową M. Jarosza.
Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia 2011
https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_w_chorobach/72134,dieta-w-zespole-metabolicznym