Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Tajemnice diet

Z dr nauk medycznych JUSTYNĄ PRZYBYSZEWSKĄ, kierującą Katedrą i Zakładem Żywienia i Dietetyki Collegium Medicum UMK, rozmawia Winicjusz Schulz.

- Diety to temat, który zainteresuje zapewne zarówno panie, jak i panów, bo czasy mamy takie, że szczupłość kojarzy się z młodością, zdrowiem. Nim jednak zagłębimy się w niuanse różnych diet, najpierw podstawowe pytanie, które zadaje sobie wiele osób. Dlaczego jedni - jak to się mówi przekornie - tyją nawet od picia wody, a inni mogą jeść do woli i kilogramów im nie przybywa?

- Od picia wody jeszcze nikt nie przytył, chyba że mówimy o wodzie smakowej. Natomiast rzeczywiście jeśli cierpimy na schorzenia takie, jak niewydolność nerek, serca, wątroby, niewydolność oddechową, czyli jednostki, w których dochodzi do zatrzymywania wody w organizmie, zbyt intensywna płynoterapia może prowadzić do przyrostu masy ciała. Nie będzie to jednak przyrost masy ciała wynikający z gromadzenia tkanki tłuszczowej, ale z zatrzymania wody. Jeśli zaś chodzi o predyspozycje, z badań wynika, że w około 25 do 50 proc. predyspozycja nadmiernego gromadzenia tkanki tłuszczowej warunkowana jest czynnikami genetycznymi. Z obserwacji epidemiologicznych wynika, że dziecko, którego oboje rodzice są szczupli, ma szansę być otyłe jedynie w 7 proc. Natomiast w przypadku dziecka, którego oboje rodzice są otyli, szansa ta wzrasta do aż 80 proc. W świetle aktualnego piśmiennictwa otyłość opisuje się jako chorobę dziedziczoną poligenowo. Czynniki genetyczne mogą wpływać na regulację łaknienia, preferencje dotyczące spożywania posiłków (na przykład bogatotłuszczowych lub obfitujących w cukry proste), jak również na tempo przemian metabolicznych.

- Czy kłopoty z nadwagą to także kwestia wieku? Mówi się, że wraz z wiekiem spowalnia się przemiana materii. I kilogramów przybywa. A co z aktywnością fizyczną?

- Niestety, to prawda. Już około 18-20 roku życia zaczyna zwalniać podstawowa przemiana materii, średnio o 2-3 proc. na każdą dekadę życia. Wynika to z faktu, że wraz z wiekiem spada beztłuszczowa masa ciała. Musimy z tym walczyć, nie zmniejszając aktywności fizycznej. Rezygnujmy więc z biernego wypoczynku. Aktywność fizyczna wpływa zresztą korzystnie nie tylko na utrzymanie

należnej masy ciała, ale i na sprawność umysłową.

- Tworzy się rodzaj zaklętego kręgu: czujemy się coraz gorzej, więc coraz mniej chce nam się ruszać, a skoro coraz mniej się ruszamy, to i coraz gorzej się czujemy i jesteśmy coraz grubsi...

- Mówi pan o niepomyślnym modelu starzenia. Aby go uniknąć, musimy już w młodym wieku o tym myśleć, wyrabiać prawidłowe nawyki, dbać o prawidłowy styl życia. Ważne jest racjonalne żywienie oraz regularna i systematyczna aktywność fizyczna.

- Wydaje się jednak, że problem tycia w Polsce zaczyna się już coraz szybciej. Wystarczy popatrzeć na ulice - coraz więcej otyłych dziewcząt i chłopców. Fast foody, napoje, chipsy robią swoje?

- Wynika to z faktu, że obok czynników genetycznych w rozwoju otyłości biorą udział również czynniki środowiskowe. Do podstawowych należą mała aktywność fizyczna, preferowanie biernych form wypoczynku oraz niestety, łatwy dostęp do wysoko przetworzonej, a jednocześnie wysokokalorycznej żywności.

- Bo to takie proste: wskakuję i za chwilę jestem najedzony i mam energię.

- Pułapką fast foodów jest to, że ośrodek głodu zostaje zaspokojony z opóźnieniem. A te produkty, zwłaszcza przez młode osoby, są oceniane pozytywnie pod względem organoleptycznym, bo na przykład ładnie pachną.

- Czyli czego unikać, chipsów?

- To na pewno.

- A co z pizzą?

- Okazjonalnie można zjeść pizzę, zwłaszcza z dobrymi dodatkami.

- A co z napojami?

- Unikajmy napojów słodzonych. Ważne jest przyjmowanie w ciągu dnia odpowiedniej ilości płynów. Dbajmy jednak o to, aby była to głównie woda bez dodatków.

- Nim zaczniemy mówić o poprawie, najpierw porozmawiajmy o grzechach. Jakie grzechy związane z jedzeniem Polacy najczęściej popełniają?

- Najczęstsze błędy w żywieniu polegają po pierwsze na nadmiernym spożyciu, czyli jednorazowym przejadaniu się, a po drugie na niedoborach pokarmowych. Nie wystarczy bowiem, że dieta dostarcza dużo energii, jeśli mało jest w niej witamin czy składników mineralnych. Natomiast błędy żywieniowe leżące u podstaw odkładania się tkanki tłuszczowej, a związane z nieprawidłowym stylem i trybem życia, polegają na pomijaniu śniadań czy nieregularnym spożywaniu posiłków. Bardzo długie przerwy między posiłkami są niezwykle niezdrowe i sprzyjają tyciu. Musimy do naszego organizmu dostarczać węglowodanów złożonych, które są wolno trawione, wolno metabolizowane. Posiłki oparte o węglowodany złożone pozwalają nam wydłużać przerwy między posiłkami. Najlepiej spożywać od czterech do pięciu niewielkich posiłków dziennie.

- Czy nie powinno się zestawiać pewnych potraw ze sobą? A co z porą jedzenia? Po godz. 18 to już oznacza przybór wagi?

- Przede wszystkim powinniśmy unikać równoczesnego spożywania produktów bogatobiałkowych i bogatotłuszczowych.

- Na przykład?

- Tłusty bekon i jajka. Okazjonalnie można zjeść angielskie śniadanie, ale nie róbmy tego często. Jeśli chodzi o tryb żywienia, ważne jest spożywanie posiłków, w miarę możliwości, o stałych porach dnia. Przerwy między poszczególnymi posiłkami nie powinny być krótsze niż trzy godziny ani dłuższe niż pięć godzin. Brak uregulowania tych przerw może skutkować gromadzeniem tkanki tłuszczowej, bo organizm zabezpiecza się w ten sposób przed ewentualnością dłuższej głodówki. Dodam jeszcze, że ostatni posiłek należy spożyć na dwie lub trzy godziny przed snem i bardzo ważne jest, aby był to posiłek lekkostrawny. Pójście do łóżka z pełnym żołądkiem może bowiem zaburzyć spokojny sen.

- Szczególnie głośno w Polsce o dietach zrobiło się, gdy... Aleksander Kwaśniewski po raz drugi kandydował na prezydenta. Schudł drastycznie - podobno dzięki zupie kapuścianej. To możliwe? Co ma takiego w sobie kapusta?

- Kapusta, zarówno w postaci świeżej, jak i kiszonej, jest cennym źródłem witaminy C, witamin z grupy B, witaminy E i kwasu foliowego. Zawiera też sporo składników mineralnych, jak wapń, żelazo, cynk, potas, siarka, mangan, jod, selen czy chrom.

- Czyli spora część tablicy Mendelejewa - oczywiście ta przydatna żywieniowo.

- Niekoniecznie. W kapuście mamy niepełnowartościowe białko, które jest wprawdzie bogate w aminokwasy, takie jak metionina czy lizyna, ale jako niepełnowartościowe, nie ma pełnego składu aminokwasowego. Kapusta zawiera, jak wynika z badań, związki o działaniu przeciwnowotworowym, jak izosiarkocyjaniany i ich glikozydy, ale z drugiej strony występują w niej czynniki wolotwórcze, czyli mogące predysponować do nadczynności tarczycy.

- Ale co w kapuście odchudza?

- Jest stosunkowo bogata w węglowodany przyswajalne. Fruktoza i glukoza występują w niej w niewielkich ilościach, natomiast dużo jest w niej błonnika, czyli węglowodanów złożonych nieprzyswajanych przez organizm człowieka.

- Czyli dieta kapuściana może odchudzać?

- Może, ale trzeba podkreślić, że jest to dieta monotonna i niezbilansowana.

- Gdy popatrzy się na zalecenia wielu diet, uderza i zarazem odrzuca jedna rzecz: są właśnie bardzo monotonne - jeden lub kilka produktów na okrągło i często na surowo. Czy taka monotonia nie jest zbyt szkodliwa dla organizmu?

- Oczywiście, że jest. Urozmaicenie jest jedną z podstawowych zasad racjonalnego odżywania. Brak bilansu może doprowadzić do tzw. niedożywienia jakościowego, które dotyczy jednego lub kilku składników odżywczych, na przykład żelaza (niedokrwistość mikrocytowa) czy kwasu foliowego (niedokrwistość makrocytowa). Przykładem niedożywienia jakościowego jest szkorbut, spowodowany brakiem witaminy C, czy osteoporoza, będąca wynikiem niedoboru wapnia w diecie albo

nieprawidłowego stosunku wapnia do fosforu.

- Czyli w diecie nie możemy się kierować tylko odczuciem głodu lub nasycenia, ale też bardziej wysublimowanymi miernikami?

- Dieta nie może być jednostronna. Nie wystarczy pokrycie zapotrzebowania energetycznego (białka, tłuszcze i węglowodany), bo bardzo istotne są witaminy, które regulują metabolizm, jak i składniki mineralne, które pełnią rolę budulcową i regulacyjną w naszym organizmie.

- Czyli jeśli już zdecydowaliśmy się na jakąś dietę, to może nie powinniśmy przy niej pozostawać zbyt długo, bo jeśli czegoś w niej brakuje, to w krótkim czasie nie spowoduje szkód, ale w dłuższym okresie już by mogła.

- To zależy, jak taka dieta jest zbilansowana. Prawidłowe dietetyczne leczenie pacjenta z otyłości jest oparte na odżywianiu dobrze zbilansowaną, opracowaną indywidualnie dietą. Musi ona zawierać odpowiednie ilości witamin oraz składników mineralnych i charakteryzować się obniżoną zawartością energii.

- Skrajnym przykładem diety (nawet nie wiem, czy tak to jeszcze można nazwać dietą) jest głodówka. Osobiście znam osoby, które raz na jakiś czas decydują się na coś takiego. Tylko woda i nic więcej. Nie jest to zbyt drastyczne? A może wręcz odwrotnie - raz na jakiś czas wręcz warto się w ten sposób odtruć?

- To jest zbyt drastyczne. Każde niepowikłane głodzenie organizmu skutkuje spadkiem podstawowej przemiany materii. Nasz organizm może obniżyć wydatki energetyczne niezbędne do przebiegu procesów fizjologicznych nawet o 40 proc. Dlatego też wytrzymujemy te głodówki, zwłaszcza jeśli jesteśmy dobrze odżywieni, ale po zakończeniu głodówki bardzo łatwo tyjemy. Poza tym takie dłuższe głodówki mogą doprowadzić do rozregulowania równowagi kwasowo-zasadowej z następczą kwasicą metaboliczną. A to z kolei powoduje efekt hiperketonemii, czyli nadprodukcji ciał ketonowych, które stanowią substrat energetyczny pozyskiwany z utleniania kwasów tłuszczowych. Poza tym całkowita głodówka może pogorszyć funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego, powodując uczucie senności i problemy z koncentracją. W ciągu doby musimy spożywać minimum 130 gramów węglowodanów.

- Jakiś czas temu furorę, także w Polsce, zrobiła dieta Dukana. Bardzo rygorystyczna, ale i skuteczna. Opinie na jej temat są jednak bardzo podzielone: od entuzjastycznych po oskarżenia, że Dukan - lekarz, ale jednak ludziom szkodzi. Gdzie jest prawda?

- Aktualnie popularyzowanych jest wiele diet odchudzających, ale nie istnieją badania kliniczne, które potwierdzałyby ich skuteczność.

- Ja na diecie Dukana zrzuciłem 13 kg, ale potem przybrałem.

- No właśnie. Stosowanie jednostronnych diet prowadzi do spektakularnych spadków masy ciała, ale za błędy żywieniowe trzeba płacić. W krótkim czasie niestety nie jesteśmy w stanie trwale zredukować tkanki tłuszczowej. W pierwszym okresie odchudzania ten efekt spadku wagi jest związany po prostu z odwodnieniem. Przy odchudzaniu ważne jest wyeliminowanie cukrów prostych i zmniejszenie liczby spożywanych posiłków. Dieta musi być racjonalna, ale musimy obniżyć spożycie energii. Jednocześnie aby uniknąć obniżenia podstawowej przemiany materii, musimy pamiętać o tym, że koniecznie trzeba zwiększyć aktywność fizyczną, czyli ilość energii zużywanej na aktywność dnia codziennego.

- Dieta dietą. Załóżmy, że znieśliśmy godnie wszystkie jej niedogodności. I co dalej? Co zrobić, by nie dotknął nas słynny efekt jojo?

- W okresie odchudzania organizm przystosowuje się do ujemnego bilansu energetycznego, zmniejszając podstawową przemianę materii. W tej sytuacji zwiększenie ilości przyjmowanych pokarmów po zakończeniu diety sprzyja tyciu. Dlatego bardzo ważne jest stopniowe zwiększanie energetyczności posiłków, ponieważ organizm deponuje nadwyżkę energii w stosunku do ilości, jaką otrzymywał jeszcze niedawno, na diecie w postaci tkanki tłuszczowej. Aby uzyskać trwały efekt odchudzania, musimy trwale zmienić styl życia, pamiętać o samokontroli i nie wydłużać przerw między posiłkami, bo to będzie sprzyjało podjadaniu. Poza tym, kiedy jesteśmy głodni, spożywamy większe posiłki.

- Podobno od stołu powinniśmy wstawać na lekkim niedosycie.

- To prawda, bo nasz ośrodek głodu zostanie trochę później poinformowany, że już dostał odpowiednią ilość składników odżywczych.

- Dziękuję za rozmowę.

/Głos Uczelni – październik 2013 rok/
http://glos.umk.pl/2013/10/tajemnice_diet/ https://laboratoria.net/felieton/19794.html
Informacje dnia: Najlepszy studencki projekt robotyczny zostanie sfinansowany Sieć, która odpowiada za chorobę Parkinsona Smartfon szkodzi rozwojowi dziecka Polscy naukowcy opisali najmniejsze znane genomy bakteryjne Jak naukę przetwarzać na biznes? Ciąża i urlopy dla rodziców a granty badawcze
Najlepszy studencki projekt robotyczny zostanie sfinansowany Sieć, która odpowiada za chorobę Parkinsona Smartfon szkodzi rozwojowi dziecka Polscy naukowcy opisali najmniejsze znane genomy bakteryjne Jak naukę przetwarzać na biznes? Ciąża i urlopy dla rodziców a granty badawcze Najlepszy studencki projekt robotyczny zostanie sfinansowany Sieć, która odpowiada za chorobę Parkinsona Smartfon szkodzi rozwojowi dziecka Polscy naukowcy opisali najmniejsze znane genomy bakteryjne Jak naukę przetwarzać na biznes? Ciąża i urlopy dla rodziców a granty badawcze

Partnerzy