



# Jak prawidłowo zaplanować swoją dietę



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej

## ZIELNIK SENIORA



CYKL SPOTKAŃ Z  
ZIELARZEM FITOTERAPEUTĄ  
DIETETYKIEM I  
REFLEKSOLOGIEM

SKIEROWANY DO OSÓB 60+

Zadanie jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Zleceniodawcy MRiPS w ramach rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025, Edycja 2023.

 **AKTYWNI+**



## Zacznijmy od wyników:

### Analiza Składu Ciała

Zajmuje w większości moje ciało	Całkowita objętość wody (L)	33,1 ( 28,8~35,2 )
W celu budowania mięśni	Białko (kg)	8,9 ( 7,7~9,4 )
W celu wzmocnienia kości	Minerały (kg)	3,25 ( 2,66~3,25 )
W celu przechowania zbędnej energii	Masa Tkanki Tłuszczowej (kg)	16,9 ( 11,3~18,1 )
Suma powyższych	Masa Ciała (kg)	62,1 ( 48,0~65,0 )

- Całkowita objętość wody -pamiętaj, że prawidłowo nawodnionym organizmie osoby dorosłej to około 60% wody. Jeśli masa wody w organizmie jest zbyt niska lub znacznie poniżej normy to może to świadczyć o niskiej masie mięśniowej, nieprawidłowej diecie czy zbyt małej ilości wypijanej wody. Nadmiar może być spowodowany z ilością tkanki mięśniowej.
- Białko - jest to wskaźnik, który mówi nam pośrednio o stanie odżywienia naszego organizmu. Jeśli jest w dolnej granicy normy lub poza nią świadczy o niedożywieniu lub stan chorobowy.



## Zacznijmy od wyników:

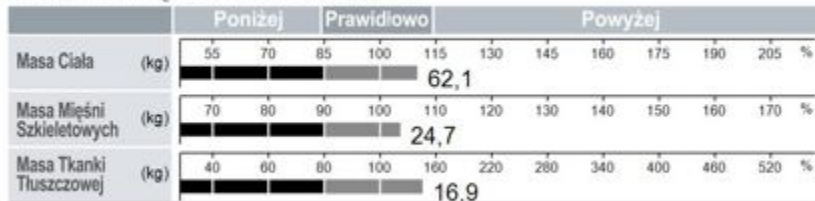
### Analiza Składu Ciała

Zajmuje w większości moje ciało	<b>Całkowita objętość wody</b> (L)	33,1 ( 28,8~35,2 )
W celu budowania mięśni	<b>Białko</b> (kg)	8,9 ( 7,7~9,4 )
W celu wzmocnienia kości	<b>Minerały</b> (kg)	3,25 ( 2,66~3,25 )
W celu przechowania zbędnej energii	<b>Masa Tkanki Tłuszczowej</b> (kg)	16,9 ( 11,3~18,1 )
Suma powyższych	<b>Masa Ciała</b> (kg)	62,1 ( 48,0~65,0 )

- **Minerały** - parametr oceniający zawartość składników mineralnych zarówno we krwi jak również kości. Wraz z wynikami krwi takimi jak wapń, fosfor czy magnez można we wczesnym stadium uniknąć rozwoju osteoporozy.
- **Masa Tkanki Tłuszczowej** - wskaźnik ten określa ogółem masę tkanki tłuszczowej podskórnej i trzewnej okalającej narządy wewnętrzne.
- **Masa ciała** - jest sumą powyższych parametrów.

# Analiza mięśniowo - tłuszczowa

Analiza Mięśniowo-Tłuszczowa

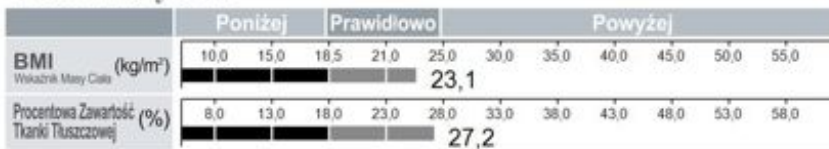


Masa ciała dzieli się na:

- masę mięśni szkieletowych
- masę tkanki tłuszczowej - u mężczyzn stanowi ona 10-20 %, u kobiet 18-28 %.

# Analiza otyłości

## Analiza Otyłości



Wskaźnik BMI to stosunek masy ciała (wagi) do wzrostu. Niskie wartości mówią o tym, że ważymy za mało, wysokie – że za dużo.

**Im wyższy współczynnik BMI**, tym wyższe ryzyko wystąpienia chorób związanych z nadmierną masą ciała: choroby serca, cukrzyca typu 2, nadciśnienie, miażdżycy, kamicy żółciowej, zapalenia kości i stawów, bezdechów sennych, a nawet niektórych nowotworów (np. jelita grubego, piersi, endometrium czy pęcherzyka żółciowego).

**Zbyt niski wskaźnik BMI** także wiąże się ze zagrożeniem zdrowia ze względu na niedożywienie, które może prowadzić do zmniejszenia odporności organizmu, apatii, zmniejszenia zdolności motorycznych, objawów niedoborów witamin, utrudnionego gojenia się ran czy występowania obrzęków.



## Wynik BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{MASA (kg)}}{\text{WZROST (m}^2\text{)}}$$

BMI	Interpretacja wyniku
<16,0	wygłodzenie
16,0 – 16,9	wychudzenie
17,0 - 18,5	niedowaga
18,5–24,9	waga prawidłowa
25,0–29,9	nadwaga
30,0–34,9	otyłość I stopnia
35,0–39,9	otyłość II stopnia
≥40	otyłość III stopnia



# Kontrola masy ciała

## Kontrola Masy Ciała

Docelowa Masa Ciała	58,7 kg
Kontrola Masy Ciała	- 3,4 kg
Kontrola tkanki tłuszczowej	- 3,4 kg
Kontrola Mięśni	0,0 kg

W tej części znajdziemy:

- sugestię ile powinniśmy wynosić masa ciała,
- ile tkanki tłuszczowej powinniśmy zrzucić celem poprawy parametrów zdrowia,
- ile mięśni powinniśmy mieć by aby nasze ciało było sprawne a nasz metabolizm funkcjonował poprawnie.



## Parametry badania

### Parametry badania

---

Masa Mięśni Szkieletowych	24,7 kg	( 21,5~26,2 )
Beztłuszczowa Masa Ciała	45,2 kg	( 39,1~47,8 )
Podstawowa Przemiana Materii	1347 kcal	( 1299~1506 )
Wskaźnik Taśa-Biodra	0,85	( 0,75~0,85 )
Poziom Tłuszczu Trzewnego	6	( 1~9 )
Stopień Otyłości	110 %	( 90~110 )

- Masa mięśni szkieletowych - ilość mięśni w organizmie
- Beztłuszczowa Masa Ciała - masa ciała bez tkanki tłuszczowej.
- Podstawowa Przemiana Materii - energia, której Twój organizm potrzebuje na najprostsze przemiany zachodzące w Twoim ciele- pracę serca, oddychanie, pracę wątroby, mózgu całego przewodu pokarmowego etc.





## Parametry badania

### Parametry badania

---

Masa Mięśni Szkieletowych	24,7 kg	( 21,5~26,2 )
Beztłuszczowa Masa Ciała	45,2 kg	( 39,1~47,8 )
Podstawowa Przemiana Materii	1347 kcal	( 1299~1506 )
Wskaźnik Talia-Biodra	0,85	( 0,75~0,85 )
Poziom Tłuszczu Trzewnego	6	( 1~9 )
Stopień Otyłości	110 %	( 90~110 )

- Wskaźnik Talia - Biodra - inaczej parametr ten nazywany jest WHR (Waist to Hip Ratio). Wyraża stosunek obwodu talii w centymetrach do obwodu bioder w centymetrach. Stosowany jest w celu określenia rozmieszczenia tkanki tłuszczowej u osób z nadwagą lub otyłością. Jeśli wartość tego wskaźnika dla kobiet jest wyższa niż  $>0,8$  wskazuje to na otyłość typu „jabłko” inaczej nazywaną otyłością brzuszną. Jeśli  $WHR < 0,8$  wskazuje na typ otyłości „gruszka”. U mężczyzn  $WHR > 1$  - wskazuje na otyłości typu „jabłko”, zaś  $WHR < 1$  - wskazują na otyłości typu „gruszka” (gynoidalną).



## Parametry badania

### Parametry badania

---

Masa Mięśni Szkieletowych	24,7 kg	( 21,5~26,2 )
Beztłuszczowa Masa Ciała	45,2 kg	( 39,1~47,8 )
Podstawowa Przemiana Materii	1347 kcal	( 1299~1506 )
Wskaźnik Taśia-Biodra	0,85	( 0,75~0,85 )
Poziom Tłuszczu Trzewnego	6	( 1~9 )
Stopień Otyłości	110 %	( 90~110 )

- Poziom tłuszczu trzewnego - tkanka tłuszczowa trzewna otacza Twoje narządy wewnętrzne. Jest to tkanka hormonozależna. Jej nadmierna zawartość w organizmie sprzyja rozwojowi cukrzycy, nadciśnienia tętniczego czy też miażdżycy.



## Jak obliczyć swoje zapotrzebowanie kaloryczne

Wzór na PPM - podstawową przemianę materii Harrisa i Benedicta

- Dla kobiet PPM  $655,1 + (9,567 \times \text{masa ciała [kg]}) + (1,85 \times \text{wzrost [cm]}) - (4,68 \times \text{wiek [lata]})$
- Dla mężczyzn PPM  $66,47 + (13,7 \times \text{masa ciała [kg]}) + (5,0 \times \text{wzrost [cm]}) - (6,76 \times \text{wiek [lata]})$



## Jak obliczyć swoje zapotrzebowanie kaloryczne

Całkowita przemiana materii (CPM) to szacunkowa oszacować ilość energii jakiej potrzebujemy do funkcjonowania, z uwzględnieniem aktywności w ciągu dnia.

Wzór na CPM- całkowitą przemianę materii

$$\text{CPM} = \text{PPM} \times \text{PAL}$$

# Jak ocenić współczynnik PAL - współczynnik aktywności fizycznej

Poziom aktywności w czasie wolnym	Poziom aktywności w ciągu dnia				
	Bardzo mały	Mały	Umiarkowany	Aktywny	Bardzo aktywny
Bardzo mały	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7
Mały	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8
Umiarkowany	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9
Aktywny	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
Bardzo aktywny	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1

# Legenda do tabeli

Współczynnik aktywności	Poziom aktywności w czasie pracy/szkoły	Poziom aktywności w czasie wolnym
<b>Bardzo mały</b>	brak aktywności, chory, leżący	brak aktywności fizycznej
<b>Mały</b>	Pracownik biurowy, którego aktywność związana jest wyłącznie z obowiązkami domowymi i raz na jakiś czas spacer	Lekka aktywność ok 140 minut tygodniowo
<b>Umiarkowany</b>	Pracownik biurowy, trenujący 2-3 x w tygodniu przez minimum 1h o umiarkowanej intensywności	Średnia aktywność - ok 280 minut tygodniowo
<b>Aktywny</b>	Pracownik biurowy, trenujący 3-4 x w tygodniu minimum 1h	Wysoka aktywność ok 420 min tygodniowo
<b>Bardzo aktywny</b>	Zawodowy sportowiec, trenujący minimum 6h w tygodniu lub osoba ciężko pracująca fizycznie	Bardzo wysoka aktywność 560 minut tygodniowo



## Przykład

- Kobieta, 72 lata, 164 cm wzrostu, waga 62 kg
- Tryb życia - siedzący
- 3 treningi po 1 godzinę = 180 min tygodniowo
- BMI = 23,1
- PPM = 1215 kcal
- CPM = 1850 kcal



## Co zrobić by schudnąć?

- Odejmujemy na początku 200 - 300 kcal z CPM
- ok 20% kaloryczności powinno stanowić białko
- ok 25-30% tłuszcze
- 55-50% węglowodany





## Jak czytać etykiety

- Składniki na etykiecie podawane są w **kolejności malejącej**. Dlatego jeśli cukier jest na pierwszej pozycji to oznacza, że jest go najwięcej.
- Podczas zakupów zazwyczaj sprawdza się zasada, że **im krótsza lista składników tym lepiej**. Jednak czasem produkt składa się np. z wielu ziół i wtedy nie należy się do niej stosować. Nie wszystkie dodatki do żywności są złe, ale konsumenci obawiają się każdego „E”. Przykładowo: witamina C (kwas askorbinowy) kojarzy się pozytywnie, ale E 300 już nie.
- Zwróć uwagę na sposób przechowywania żywności opisane na etykiecie.



## Data przydatności do spożycia

- Na produktach można znaleźć datę minimalnej trwałości, czyli „**najlepiej spożyć przed**”, która informuje o tym jak długo prawidłowo przechowywany produkt zachowuje swoje właściwości. Dlatego jeśli np. Wasza kasza lub makaron są przeterminowane to nie wyrzucajcie ich od razu do kosza! Dajcie im szansę. Ograniczaj wyrzucanie i marnowanie żywności!
- Z kolei określenie „**należy spożyć do**” oznacza datę po upływie której nie powinno się spożywać produktu, ze względu na ryzyko zatrucia pokarmowego. Tak znakowane są produkty spożywcze takie jak np. śmietana, jogurty, mięso.

## Wartość odżywcza

Srednia wartość odżywcza po przyrządzeniu	W 100 ml	W 1 porcji 75 ml	%RWS* w 1 porcji
Wartość energetyczna	151 kJ 36 kcal	114 kJ 27 kcal	1%
Tłuszcz	0,9 g	0,7 g	1%
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	0,6 g	0,5 g	3%
Węglowodany	5,9 g	4,4 g	2%
w tym cukry	1,3 g	1,0 g	1%
Błonnik	0,2 g	0,2 g	-
Białko	0,9 g	0,7 g	1%
Sól	1,3 g	1,0 g	17%

\* Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ/ 2000 kcal).

Opakowanie zawiera 4 porcje. Wielkość porcji powinna być dostosowana do wieku dziecka.

- Obok zawartości kalorii (zwykle w 100 g i na porcję), producenci mają również obowiązek podawania zawartości białka, tłuszczu i węglowodanów.
- Ale nie tylko — bo obowiązkowe jest także informowanie o zawartości potencjalnie szkodliwych dla zdrowia składników — czyli cukru, nasyconych kwasów tłuszczowych i soli.
- RWS = Referencyjne Wartości Spożycia

# Nadciśnienie tętnicze



# Najważniejsze zalecenia



- Zmniejsz spożycie soli (m.in. nie dosalaj potraw, unikaj żywności wysokoprzetworzonej, ogranicz spożycie wędlin wędzonych i peklowanych)
- Zwiększ spożycie potasu – składnika wpływającego na obniżenie ciśnienia krwi. Znajdziesz go głównie w warzywach, owocach i ziemniakach.
- Ogranicz spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych. Kilka razy w tygodniu wybieraj chudy drób bez skóry i przynajmniej 2 razy w tygodniu sięgnij po ryby. Mięso czerwone jedz tylko kilka razy w miesiącu. Aby obniżyć udział nasyconych kwasów tłuszczowych w diecie wybieraj niskotłuszczowe (do 2% tłuszczu) produkty mleczne (mleko, sery, jogurty).
- Zwiększ spożycie nienasyconych kwasów tłuszczowych. Spożywaj dwa razy w tygodniu ryby morskie pieczone lub gotowane. Unikaj smażenia, ponieważ niweluje ono korzystne właściwości ryby i podwyższa kaloryczność ze względu na dodany tłuszcz. Zadbaj o obecność w diecie oliwy z oliwek oraz oleju rzepakowego.

# Najważniejsze zalecenia



- Zwiększ udział w diecie niskotłuszczowych produktów mlecznych, które są bardzo dobrym źródłem białka i wapnia. Spożywaj 2-3 porcje dziennie produktów mlecznych. Jedna porcja to np. 1 szklanka mleka lub 1 kubek jogurtu (150 g).
- Jedz codziennie 4-5 porcji warzyw (1 porcja to np. 1 szklanka warzyw liściastych lub pół szklanki warzyw gotowanych). Staraj się aby warzywa znalazły się w każdym z trzech głównych posiłków. Owoce spożywaj w ilości 4-5 porcji dziennie – jeśli masz nadmierną masę ciała ogranicz spożycie owoców do 2-3 porcji dziennie. Porcja owoców to 1 średnie jabłko, gruszka, pomarańcza lub ¼ szklanki owoców suszonych.
- W ciągu dnia możesz wypić maksymalnie 2 filiżanki kawy i 3 filiżanki herbaty. Nie pij napojów zawierających kofeinę przed wysiłkiem fizycznym.

# Najważniejsze zalecenia



- Ostrożnie z alkoholem – dopuszcza się niewielkie jego spożycie, ale nie oznacza to, że jest zalecany. Osoba z nadciśnieniem może wypić okazjonalnie umiarkowaną ilość alkoholu: dla mężczyzny jest to 50-60 ml mocnego alkoholu, dwa kieliszki wina lub 0,33 l piwa. Dla kobiety ilości te są o połowę mniejsze.
- Zrezygnuj z palenia papierosów.
- Zwiększ aktywność fizyczną.

---

# Cukrzyca typu 2



# Najważniejsze zalecenia

---

- Jedz regularnie i unikaj głodówek. Regularność posiłków jest bardzo ważna dla uniknięcia wahań stężenia glukozy we krwi, dlatego też wyjątkowo niewskazane są wszelkie głodówki i posty. Zazwyczaj zaleca się 5 posiłków co około 3-4 godziny.
- Wybieraj produkty o niskim indeksie glikemicznym ( $IG < 55$ ). Takie pokarmy składają się głównie z węglowodanów złożonych i zawierają znaczne ilości błonnika pokarmowego, przez co nie powodują gwałtownego wzrostu stężenia glukozy we krwi. W tej grupie znajduje się pieczywo i makarony z pełnego ziarna, grube kasze, płatki owsiane, większość warzyw i niektóre owoce (cytrusowe i jagodowe). Należy pamiętać, że IG wzrasta, gdy coś bardzo rozdrobnimy lub rozgotujemy, dlatego należy tego unikać.

# Najważniejsze zalecenia



- Ogranicz alkohol. Alkohol dostarcza ogromnej ilości kalorii, więc jest szczególnie niezalecany w przypadku diabetyków, którzy starają się schudnąć. Dodatkowo może również prowadzić do niebezpiecznej hipoglikemii.
- Unikaj dosalania posiłków. Zawarty w soli sód przyczynia się do rozwoju nadciśnienia tętniczego. WHO zaleca, aby maksymalna dzienna porcja soli powinna wynosić 5 g, czyli tyle co płaska łyżeczka.
- Wybieraj zdrowe tłuszcze. Dietetycy zalecają, aby minimum dwa razy w tygodniu jeść tłustą rybę. Zamiast ryb, które nie każdy lubi, można wybrać suplementację olejem rybim bądź olejem z alg morskich, które są bogatym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 DHA i EPA. Dobrej jakości tłuszcze to również orzechy, pestki i oleje roślinne. Jednocześnie należy ograniczyć lub też całkowicie zrezygnować z tłuszczów pochodzenia zwierzęcego.

# Najważniejsze zalecenia

---

- Jedz zbilansowane posiłki. Zaleca się, aby każdy posiłek składał się z produktu białkowego, węglowodanów o niskim IG, niewielkiej ilości zdrowych tłuszczów i sporej ilości warzyw. Tak zbilansowany posiłek nie powinien spowodować wahań w stężeniu glukozy.
- Pamiętaj o piciu wody. Woda jest konieczna do procesów metabolicznych w organizmie i wspomaga również usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii z organizmu. Jej picie jest również bardzo ważne ze względu na zalecenie zwiększonego spożycia błonnika. Woda to także najlepszy zastępnik dla wszelkich słodkich napojów.

# Choroby wątroby



# Najważniejsze zalecenia

---

- Chorym zaleca się spożywanie 5–6 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia.
- Potrawy powinny być spożywane bez pośpiechu, w spokojnej atmosferze.
- Przygotowane dania powinny być atrakcyjne sensorycznie z uwagi na często współwystępującą utratę apetytu. Przy układaniu jadłospisu należy uwzględnić indywidualne preferencje osób stosujących dietę wątrobową.
- Ograniczenie spożycia produktów, które długo zalegają w żołądku i powodują zaparcia, wzdęcia, czy dolegliwości bólowe (np. żywność o wysokiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych, fast foody, ostre przyprawy, warzywa kapustne). Jeżeli konsumpcja nasion roślin strączkowych nie nasila bólu, mogą one być włączone do planu jedzenia.

# Najważniejsze zalecenia

---

- Ilość tłuszczu w diecie powinna być ustalona indywidualnie dla każdego chorego. Jego źródłem powinny być przede wszystkim produkty łatwostrawne, z których jest on lepiej tolerowany. Należą do nich: oliwa z oliwek, oleje roślinne, masło, miękkie margaryny. Wyeliminować należy boczek, smalec, słoninę.
- Z uwagi na duże ryzyko niedożywienia przy chorobach, należy zadbać o odpowiednią podaż pełnowartościowego białka. Powinno ono pochodzić z chudych gatunków mięs i ryb, jaj oraz chudego nabiału (mleko, sery twarogowe, jogurty, kefir).

# Najważniejsze zalecenia

---

- Preferowane techniki kulinarne to: gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w folii, duszenie bez obsmażania. Ograniczyć należy smażenie, grillowanie, wędzenie oraz duszenie z obsmażaniem.
- Należy zapewnić odpowiednią podaż płynów. Ich źródłem powinna być przede wszystkim woda mineralna, słaba herbata, kawa zbożowa z mlekiem.
- Zalecane jest zrezygnowanie ze spożywania alkoholu, który wykazuje działanie uszkadzające wątrobę.

---

**Jak zatem komponować posiłki?**



# 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);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



## ↓ 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.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie





Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej

---



**AKTYWNI+**