







Otyłość

Produkty zalecane i niezalecane w otyłości

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Tłuszcze 	Oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek), miękkie margaryny wysokogatunkowe, masło.	Margaryna, smalec, majonez.
Cukier, desery i słodczyce 	Sorbety i musy owocowe (bez cukru), jogurt naturalny z owocami zalecanymi (samodzielnie przyrządzony), koktajle owocowe lub owocowo-warzywne.	Cukier, miód, dżem, wszystkie słodczyce, ciasta, pączki, faworki, torty, ciasta z kremem lub bitą śmietaną, tłuste ciasta (np. francuskie), chałwa, lody, słone przekąski (np. chipsy, paluszki, krakersy).
Napoje 	Woda mineralna, soki warzywne i owocowe (mogą być rozcieńczone), domowa lemoniada, kawa, kawa zbożowa, herbata, herbaty owocowe, napary ziołowe, kompoty, kakao – wszystkie niesłodzone.	Wody smakowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyczne, czekolada do picia, napoje alkoholowe.
Potrawy 	Zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych. Mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych. Kasze i makarony zalecane ugotowane na sypko (nie rozgotowywać!).	Zupy na tłustych wywarach, zupy w proszku, zupki chińskie, kluski, pyzy, krokiety, żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki), gotowe dania w słoikach, mięsa i ryby w panierce.

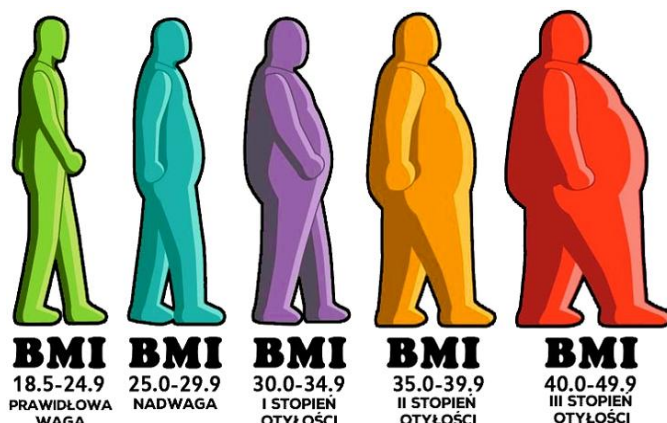
NADWAGA I OTYŁOŚĆ WEDŁUG WHO

BMI (Body Mass Index, czyli indeks masy ciała) to współczynnik powstały w wyniku podzielenia masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wzrostu podany w metrach.

BMI = waga w kilogramach[kg] : kwadrat wzrostu [m²]

Przykład: 60 kg : (1,7 m)² = 20,76 kg/ m² (prawidłowa masa ciała)

BMI	Klasyfikacja WHO
< 18,5 kg/m ²	Niedowaga (osoba szczupła)
18,5 - 24,9 kg/m ²	Prawidłowa masa ciała
25,0 - 29,9 kg/m ²	Stopień I nadwagi (nadwaga)
30,0 - 39,9 kg/m ²	Stopień II nadwagi (otyłość)
≥ 40,0 kg/m ²	Stopień III nadwagi (otyłość olbrzymia)



SKUTKI OTYŁOŚCI



DO NAJCZĘSTSZYCH POWIKŁAŃ OTYŁOŚCI NALEŻĄ:

- CUKRZYCA TYPU 2,
- NADCIŚNIENIE TĘTNICZE,
- ZABURZENIA PROFILU LIPIDOWEGO,
- INSULINOOPORNOŚĆ,
- ZESPÓŁ OBTURACYJNEGO BEZDECHU SENNEGO,
- CHOROBY PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO,
- DNA MOCZANOWA,
- CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW,
- CHOROBA NIEDOKRWIENNA SERCA.

OTYŁOŚĆ RÓWNIEŻ ZWIĘKSZA RYZYKO NIEKTÓRYCH NOWOTWORÓW, NP. ENDOMETRIUM I OKRĘŻNICY ORAZ PIERSI

U KOBIET W WIEKU POMENOPAUZALNYM MOŻE PROWADZIĆ DO ZABURZEŃ PŁODNOŚCI.