O restrykcjach w diecie

Data aktualizacji
2024-10-18

Zdrowa dieta musi zawierać wiele rozmaitych produktów, które mają wszystkie potrzebne człowiekowi składniki. Nie może być ani zbyt nisko-, ani zbyt wysokokaloryczna. Niedożywienie, jak i otyłość mogą mieć negatywne skutki. Zapewnienie wszystkich niezbędnych składników jest szczególnie ważne dla dzieci i młodzieży, gdy organizm rośnie i rozwija się.

> **Częstym błędem jest powtarzalność produktów i potraw, stosowanie monotonnej i niewłaściwie zbilansowanej diety.**

Każdy składnik jest potrzebny

Jeśli wykluczasz lub restrykcyjnie ograniczysz w jadłospisie całą grupę produktów, może to doprowadzić Cię do niedoborów pokarmowych.

Każdy składnik spełnia swoją funkcję w organizmie.

- **Węglowodany** – są źródłem energii i odżywiają mózg. Praca mózgu zużywa około 140 g glukozy (węglowodanów) dziennie. Szczególnie ważne są węglowodany złożone zawarte w produktach pełnoziarnistych – są źródłem witamin i składników mineralnych.
- **Tłuszcze** – dają energię i są niezbędne do wchłonięcia witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K). Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 mają dobroczynny wpływ na układ nerwowy i sercowo-naczyniowy. Nie wystrzegaj się tłuszczów, ale zapewnij sobie ich dobre źródło.
- **Białko** – pełni wiele różnorodnych funkcji. Między innymi buduje tkanki organizmu, bierze udział w reakcjach odpornościowych, jest składową enzymów i hormonów, transportuje potrzebne substancje do komórek organizmu.

Ważna jest proporcja między głównymi makroskładnikami, która może się zmieniać w zależności od wieku czy stanu fizjologicznego. Na ogół wynosi:

- 45-65% energii z węglowodanów
- 20-35% energii z tłuszczów
- 10-20% białka.

Dlaczego niezbilansowane, restrykcyjne diety są złe

Niezbilansowane i restrykcyjne diety, jak np. dieta sokowa, kapuściana czy diety drastycznie ograniczające węglowodany mają negatywny wpływ na zdrowie.

Co za dużo i co za mało - to niezdrowo

składnik	gdy jesz go za dużo	gdy jesz go za mało
białko	• Obciąża prace nerek i watroby,	• Niedobór może powodować:

	prowadzi do ich stanów zapalnych i niewydolności. • Przy długotrwałe diecie wysokobiałkowej: • uszkadza kłębuszki nerkowe, nasila białkomocz, zaburza gospodarkę wapniowo-fosforową i zwiększa ryzyko osteoporozy.	• zaburzenia wzrostu i rozwoju • zmniejszoną odporność • zmniejszenie odczuwania sytości • osłabienie siły mięśni w wyniku za małej liczby kalorii. **Szczególnie niebezpieczne jest dla kobiet w ciąży oraz dzieci i młodzieży.**

węglowodany (w tym błonnik)	• Za dużo błonnika powoduje:
	  • zaparcia
	  • zmniejszenie wchłaniania innych składników w jelicie – ryzyko ich niedoborów.
	• Za dużo węglowodanów prostych to:
	  • ryzyko próchnicy
	  • gwałtowny wzrost glikemii poposiłkowej, gdy poziom cukru we krwi szybko wzrasta i szybko maleje.
		• Za mało błonnika prowadzi do zaparć, a nawet do chorób jelit.
		• Skrajnie mała ilość węglowodanów powoduje, że:
		  • mózg i inne komórki organizmu nie mają „paliwa” w postaci glukozy
		  • powstaje kwasica metaboliczna, która powoduje: zmęczenie, rozdrażnienie, bóle głowy, nudności.

tłuszcze	• Jedzenie więcej tłuszczów niż wynosi zapotrzebowanie energetyczne może powodować:
	  • nadwagę i otyłość.
	• Duża ilość nasyconych i trans kwasów tłuszczowych zwiększa:
	  • ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.
		• Brakuje odpowiedniej ilości energii.
		• Może spowodować niedobory:
		  • witamin rozpuszczalnych w tłuszczach
		  • nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i 6, których organizm samodzielnie nie wytwarza i muszą być dostarczane z pożywieniem.
		• U dzieci może prowadzić do zaburzenia wzrostu i obniżenia odporności.
		
		Ważne jest, jakie tłuszcze jesz!

Jeśli jesteś zdrową osobą, dieta zgodna z zasadami racjonalnego żywienia spełnia zapotrzebowanie Twojego ciała. Nie potrzebujesz stosowania restrykcyjnych diet

> **oczyszczających, wykluczających ani opartych na jedzeniu wąskiej grupy produktów.**

Głodówki

Jedną z metod restrykcyjnego, nieracjonalnego odżywiania jest głodówka. Nie jest sposobem na skuteczną, czyli długotrwałą redukcję masy ciała. Może prowadzić do poważnych powikłań, zaburzeń funkcjonowania serca i układu pokarmowego. Długotrwałe głodzenie może doprowadzić do zaniku kosmków jelitowych, zaburzeń wchłaniania składników odżywczych, zmniejszenia wydzielania enzymów trawiennych, zaburzeń wodno-elektrolitowych, niedoborów składników pokarmowych i omdleń. U kobiet może dojść do zaburzeń miesiączkowania.

> **Głodówka nie jest sposobem na skuteczną, czyli długotrwałą redukcję masy ciała.**

Głodówka może spowodować szybki ubytek masy ciała. Jednak wtedy ubywa nie tylko tłuszczu w organizmie, ale także wody i masy mięśniowej. Rezultaty są tylko pozornie zadowalające.

Niedożywienie jest groźne

Niedożywienie rozwija się, gdy organizm dostaje za mało energii, witamin i składników odżywczych. Wynika z kłopotów z wchłanianiem lub z niejedzeniem potrzebnych składników.

Do głównych przyczyn niedożywienia należą:

- zmniejszone przyjmowanie składników odżywczych (np. w wyniku zaburzeń połykania, ograniczania jedzenia)
- zwiększenie metabolizmu (np. po rozległych urazach)
- zaburzenia trawienia i wchłaniania (np. przewlekła biegunka, choroby jelit)
- utrata substancji odżywczych (np. dializoterapia).

Niedożywienie można podzielić na:

- **ilościowe** – gdy jesz za mało, a organizm dostaje zmniejszoną ilość składników odżywczych
- **jakościowe** – gdy dostarczasz za mało ilości mikro- i makroskładników, czyli jesz niewłaściwe produkty, np. wysokokaloryczne posiłki o niskiej gęstości odżywczej (tzw. „puste kalorie”).

> **Również osoby z nadmierną masą ciała mogą być niedożywione!**

Długotrwałe niedożywienie powoduje niedobory energetyczno-białkowe. Jest to szczególnie groźne dla dzieci, młodzieży i kobiet w ciąży. Skutkiem tego może być zahamowanie rozwoju fizycznego, intelektualnego, upośledzenie funkcji poznawczych i zaburzenia odporności.

Niedobór:

- wapnia i witaminy D może prowadzić do nieprawidłowej mineralizacji kości, a to do krzywicy u dzieci i osteoporozy w późniejszym wieku
- żelaza, folianów i witaminy B12 – powoduje niedokrwistość.

Konsekwencjami niedożywienia są m.in.:

- zmniejszenie masy ciała
- osłabienie siły mięśniowej
- niedobory pokarmowe

- upośledzenie odporności
- zanik mięśni oddechowych, pogorszenie sprawności wentylacyjnej
- zanik kosmków jelitowych i osłabienie perystaltyki jelit (co prowadzi do zaburzeń trawienia i wchłaniania)
- zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej
- niedokrwistość i zaburzenia krzepnięcia
- bradykardia, zaburzenia pracy serca
- osłabienie kości
- utrudnione gojenie ran
- utrudnione leczenie wielu chorób.

W skrajnych przypadkach niedożywienie prowadzi do śmierci.

Jeśli masz problemy ze zdrowym jedzeniem, korzystaj z pomocy specjalistów:

- lekarzy
- dietetyków
- psychologów.

Oni zdiagnozują problem i zaproponują odpowiednią terapię.

Przeczytaj więcej o tym, jak zdrowo jeść w **13 numerze magazynu Ze Zdrowiem**.

Wejdź na portal **Diety NFZ** .

Przeczytaj także

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie

Talerz zdrowego żywienia

Zalecenia dotyczące odżywiania można przedstawić w formie talerza. Tak prosta i przejrzysta forma ułatwi każdemu zastosowanie ich w życiu codziennym

Jak zdrowo zacząć dietę wegetariańską

W ciągu ostatnich lat wzrasta zainteresowanie dietami roślinnymi. Wiesz, jak zdrowo przejść na dietę wegetariańską?