



## Jeśli nie kalorie, to co?

**Każda osoba potrzebuje innej dziennej ilości energii, aby prawidłowo funkcjonować. Jak mierzyć potrzebną energię. Czy tylko liczenie kalorii jest ważne?**

Żeby obliczyć zapotrzebowanie na energię, potrzebujesz kilka parametrów:

- PPM – podstawowa przemiana materii to minimalna liczba kilokalorii niezbędna do prawidłowego działania narządów i przebiegu podstawowych procesów fizjologicznych, jak trawienie czy oddychanie.
- PAL – współczynnik aktywności fizycznej, który określa stopień aktywności związanych ze sportem i codziennymi obowiązkami.
- CPM – całkowita przemiana materii to liczba kalorii potrzebna do prawidłowego funkcjonowania organizmu dla danej osoby. Gdy zjesz tyle kalorii dziennie, Twoja masa ciała będzie stała. Oblicza się wzorem  $CPM = PPM \times PAL$

**Kaloryczność Twojej diety nie może być niższa niż PPM, ponieważ poważnie zagrażałoby to zdrowiu.**

## Jak ocenić masę ciała?

U dorosłych najczęściej oblicza się wskaźnik masy ciała BMI, według wzoru:  $BMI = \text{masa ciała [kg]} / \text{wzrost [m]}^2$ . Wyniki oznaczają:

- <18,5 – niedowaga
- 18,5-24,9 – norma, prawidłowa masa ciała
- 25,0-29,9 – nadwaga
- 30-34,9 – otyłość I stopnia
- 35-39,9 – otyłość II stopnia
- >40 – otyłość III stopnia.

Jeśli masz nadwagę lub otyłość, to od CPM dla obecnej masy ciała i aktywności fizycznej odejmuje się deficyt kaloryczny. Najlepiej, aby dietetyk ustalił deficyt kaloryczny i zapotrzebowanie na energię. Powie, ile kalorii masz dostarczać organizmowi, aby osiągnąć właściwą wagę.

## Czy zawsze warto liczyć kalorie

Jeśli Twoje wyniki wskazują, że dla zdrowia trzeba obniżyć masę ciała, może wystarczy zmienić produkty i ich proporcje na Twoim talerzu. Poznaj zasady [talerza zdrowego żywienia](#).

Jeśli zmiana jakości diety nie pomaga, to spróbuj sprawdzać, ile zjadasz kilokalorii. Problemy z redukcją masy ciała mogą też wynikać m.in. z zaburzeń hormonalnych. Dlatego skonsultuj się ze specjalistami – dietetykiem i lekarzem.

## Gęstość energetyczna

Jest to ilość energii (lub kilokalorii, kcal) na gram produktów. Żywność dzieli się na produkty:

- o niższej gęstości energetycznej – dostarczają mniej kalorii na gram. Możesz jeść ich większe porcje. Są to źródła wody i błonnika: świeże warzywa i owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych.
- o wysokiej gęstości energetycznej – dostarczają więcej kalorii na gram: orzechy, nasiona, oleje, awokado, ale również produkty wysokoprzetworzone – chipsy, frytki, słodczyce.

Podstawą Twojej diety powinny być produkty o niższej gęstości energetycznej. Dzięki temu:

- zwiększysz odczucie sytości
- zaspokoisz apetyt
- łatwiej będzie Ci kontrolować wielkość porcji posiłków
- pomoże Ci to w redukcji lub utrzymaniu masy ciała.

Dodatkiem do codziennych posiłków powinny być tłuszcze roślinne, orzechy, nasiona i pestki. Zawierają zdrowe tłuszcze, jednak mają dużo kalorii. Dlatego ich porcje odmierzasz na łyżce lub na wadze kuchennej. Jest to szczególnie ważne, jeśli jesteś w trakcie redukcji masy ciała.

Unikaj produktów wysokoprzetworzonych. Mają one wysoką kaloryczność, zawartość cukrów, soli, kwasów tłuszczowych typu trans. A jednocześnie brakuje im składników prozdrowotnych.

## Gęstość odżywcza

Jest to ilość składników odżywczych, jak witaminy, składniki mineralne czy błonnik w danym produkcie.

Bardziej wartościowe produkty to te o wyższej gęstości odżywczej, np. warzywa i owoce.

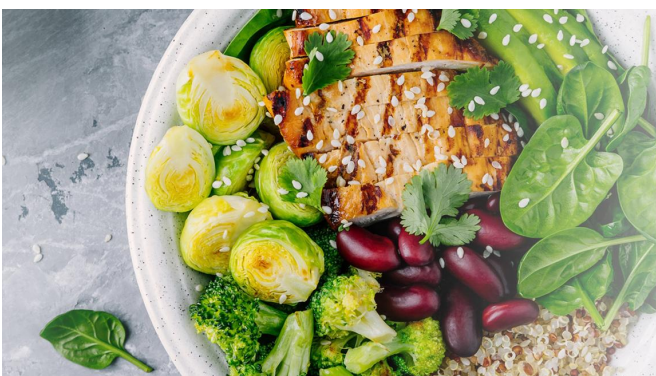
## 10 wskazówek jak zmniejszyć wartość energetyczną diety

1. Zadbaj o wysoki udział produktów o wysokiej gęstości odżywczej i niskiej gęstości energetycznej w Twojej diecie.
2. Zamień tłuste sosy kremowe lub na bazie sera na sosy i zupy na bazie pomidorów.
3. Wybieraj naturalne, niskotłuszczowe produkty mleczne tj. kefiry, jogurty, maślanki, twarogi, bez dodatku cukru.
4. Wybieraj chude mięso i wędliny, głównie chudy drób – indyka, kurczaka.
5. Gotuj, piecz i grilluj bez tłuszczu lub na jego niewielkiej ilości. Staraj się unikać smażenia na dużej ilości tłuszczu.
6. Zamień tradycyjny majonez na jogurt lub majonez o obniżonej zawartości tłuszczu.
7. Dodawaj do posiłków warzywa, nasiona roślin strączkowych (takie jak: soczewica, ciecierzyca, fasola, groch). Możesz nimi zastąpić część mięsa w potrawach.
8. Zamień chipsy z tłustymi dipami na warzywa z hummusem lub domowe chipsy z warzyw.
9. Jeśli jesz poza domem kupujesz jedzenie na wynos lub jesz na mieście, wybieraj posiłki z dużą ilością warzyw. Unikaj dań smażonych na głębokim tłuszczu.
10. Dopraw sałatkę owocową niskotłuszczowym jogurtem zamiast śmietany.

Przeczytaj więcej o tym, jak zdrowo jeść w magazynie

[Ze Zdrowiem nr 13](#)

## Przeczytaj także



### O restrykcjach w diecie

Twoje codzienne jedzenie, czyli dieta, powinno się składać z różnych produktów, które zawierają wszystkie potrzebne składniki

### Talerz zdrowego żywienia

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



### Otyłość – pandemia współczesnych czasów?

Otyłość jest chorobą, którą trzeba leczyć. Powikłania otyłości znacznie pogarszają jakość życia i prowadzą do wielu schorzeń