



Fakty i mity żywnościowe

Czy wiesz co jesz?



FAKT czy MIT?





?

**Trzeba jeść 5
posiłków dziennie**

?

?



?





Nie ma jednej złotej zasady – niektórym wystarczą 3 posiłki, inni wolą jeść 5. Ważne, aby jeść regularnie co 3-4 godziny, nie pomijać śniadań i nie podjadać między posiłkami.

MIT!



Warzywa i owoce



produkty zbożowe



mięso nabiał strączki



zdrowe tłuszcze











Dlaczego odpowiednia kompozycja posiłku jest tak istotna?

Posiłek bogaty we wszystkie niezbędne składniki odżywcze zapewnia organizmowi odpowiednią ilość energii, sytość, zdrowie i ułatwia kontrolę masy ciała.

To też jest zbilansowany posiłek



**Głodówki i duży
deficyt kaloryczny
są zdrowe**





Głodówki i duży deficyt kaloryczny są zdrowe

Gdy jesz za mało, organizm nie dostaje składników potrzebnych do prawidłowego działania, przez co może pogorszyć się koncentracja, odporność i nastrój. Długie głodzenie spowalnia też metabolizm, co często kończy się efektem jo-jo, czyli szybkim powrotem utraconej masy ciała.

MIT!





**Każdy produkt fit,
light i high protein
jest zdrowy**



MIT!

**Każdy produkt fit, light i high protein
jest zdrowy**

- często to tylko chwyt marketingowy
- zawierają duże ilości słodzików
- wysokoprzetworzone produkty



20g



22g

10g



czekolada 25 % (miazga kakaowa, cukier, tłuszcz kakaowy, emulgatory: lecytyny (z soi), E492; naturalny aromat waniliowy)

koncentrat białek serwatkowych WPC 80 (mleko) 24,3 %

syrop glukozowy

fruktooligosacharydy

substancja wiążąca: maltitole

nieutwardzony tłuszcz palmowy

substancja utrzymująca wilgoć:

sorbitole

substancje wzbogacające: witamina C, niacyna, witamina E, kwas pantotenowy (B5), witamina B6, tiamina (B1), witamina B12

aromat

emulgator: lecytyny (z soi)

10,8g



miazga arachidowa (35%), daktyle, białko grochu, błonnik z cykorii, sól (1%)



?

**Margaryna
jest zdrowsza
od masła**

?

?



?

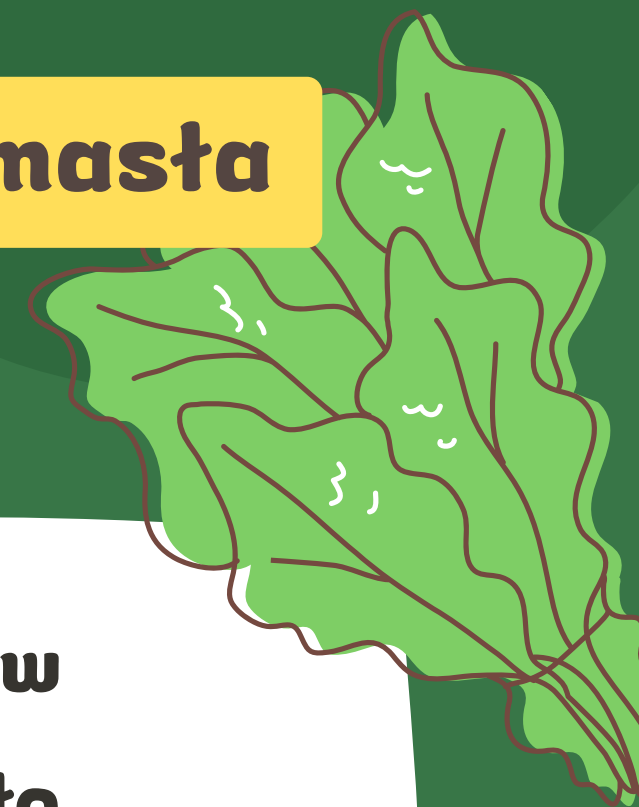




FAKT!

Margaryna jest zdrowsza od masła

Margaryna jest produkowana z olejów roślinnych, dzięki czemu zawiera mało tłuszczów nasyconych, a więcej tłuszczów nienasyconych, które wspierają zdrowie serca. Wiele margaryn jest także wzbogacanych w witaminy A i D.



Zalecane

Tłuszcze roślinne

- oliwa z oliwek
- olej rzepakowy
- margaryna miękka
- olej lniany,
z czarnuszki,
z pestek dyni itp.





Niezalecane





Tłuszcze zwierzęce

- smalec
- masło
- słonina
- tój





**Napoje energetyczne
to dobre źródło
energii przed
lekcją/treningiem**



MIT!

Napoje energetyczne to dobre źródło energii przed lekcją/treningiem



Dobrym źródłem energii są produkty bogate w węglowodany złożone takie jak np. pełnoziarniste pieczywo, makarony i kasze. Napoje energetyczne nie dają prawdziwej energii, bo ich głównymi składnikami są kofeina i cukier, które pobudzają organizm na krótki czas.



?

**Bakterie znajdujące
się w naszych jelitach
mają wpływ na pracę
mózgu**

?

?

?











Bakterie znajdujące się w naszych jelitach mają wpływ na pracę mózgu

Oś jelito–mózg to system, w którym jelita i mózg komunikują się ze sobą przez nerwy, hormony i substancje chemiczne produkowane przez bakterie jelitowe. Badania pokazują, że zdrowe bakterie mogą wpływać na nastrój, koncentrację i apetyt.

FAKT!



**Soki owocowe często
zawierają podobne
ilości cukru co napoje
gazowane**






FAKT!

Soki owocowe często zawierają podobne ilości cukru co napoje gazowane


Soki owocowe zawierają dużo cukrów prostych (glukozę i fruktozę), podobnie jak napoje gazowane, a brak błonnika sprawia, że cukier szybko trafia do krwi, co może sprzyjać nadwadze i zaburzeniom gospodarki węglowodanowej.

Zjedz owoc w całości zamiast pić sok!




 x7






 x6







 x6



 x7



**Musisz zjeść białko
od razu po treningu,
inaczej mięśnie nie
będą się
regenerowały**





MIT!

Musisz zjeść białko od razu po treningu, inaczej mięśnie nie będą się regenerowały.

Okres po posiłku na zjedzenie białka jest bardziej elastyczny, a regeneracja nie zależy od ściśle określonego 30-minutowego okna po wysiłku. Ważne jest regularne dostarczanie składników odżywczych w ciągu dnia.



WĘGLOWODANY ZŁOŻONE

pomagają utrzymać odpowiedni poziom cukru we krwi i uzupełniają energię po wysiłku.,
na każdą dodatkową 1h treningu + 1 porcja

TŁUSZCZ

podczas lżejszego wysiłku organizm korzysta z tłuszczów jako źródła energii,
na każdą dodatkową 1h treningu + 1 porcja

Dieta w sporcie

BIAŁKO

potrzebne do pracy i odbudowy mięśni,
zalecane 1,2-2g/kg masy ciała/ dobę

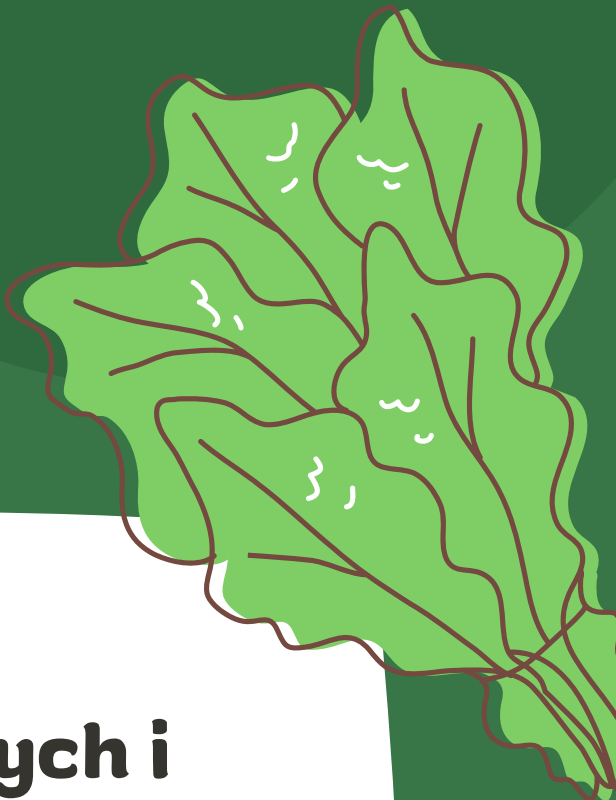
ENERGIA

zapotrzebowanie zależy od dyscypliny sportu, osoby aktywne fizycznie powinny jeść trochę więcej niż osoby niećwiczące



**Cukier i nabiał mogą
nasilać trądzik**





Cukier i nabiał mogą nasilać

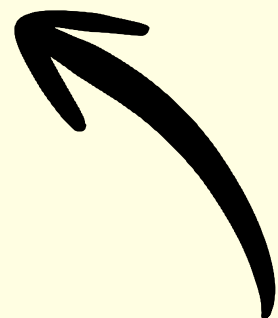
trądzik

Duże ilości cukru, produktów mlecznych i niezdrowych tłuszczów mogą nasilać trądzik. W problemach skórnych najlepsza będzie dieta przeciwzapalna.

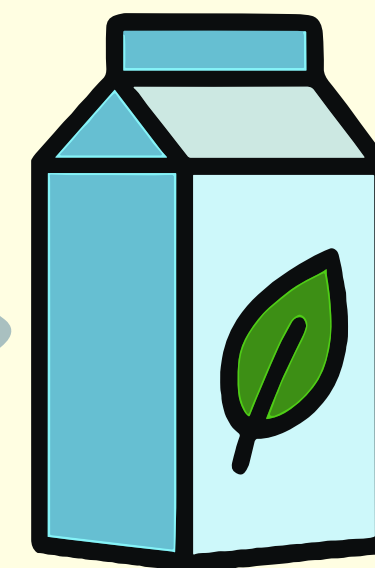
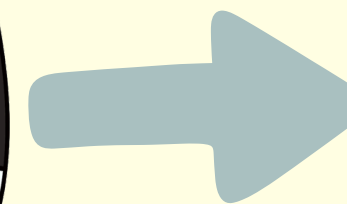
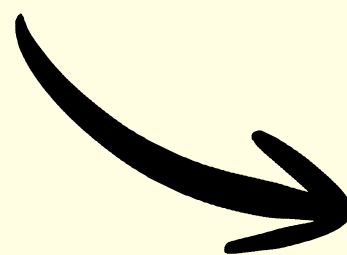
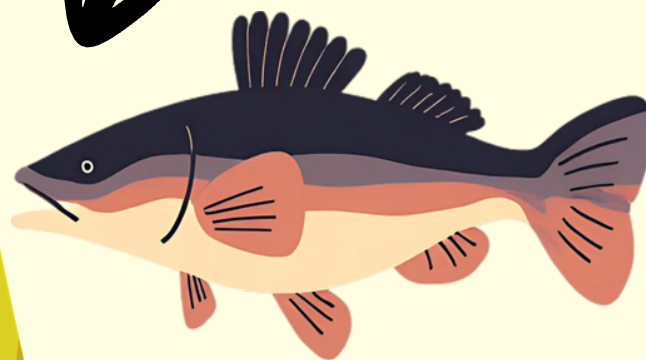
FAKT!



+



Dieta w trądziku





**Soja szkodzi tarczycy
i powoduje nadmierną
produkcję hormonów**

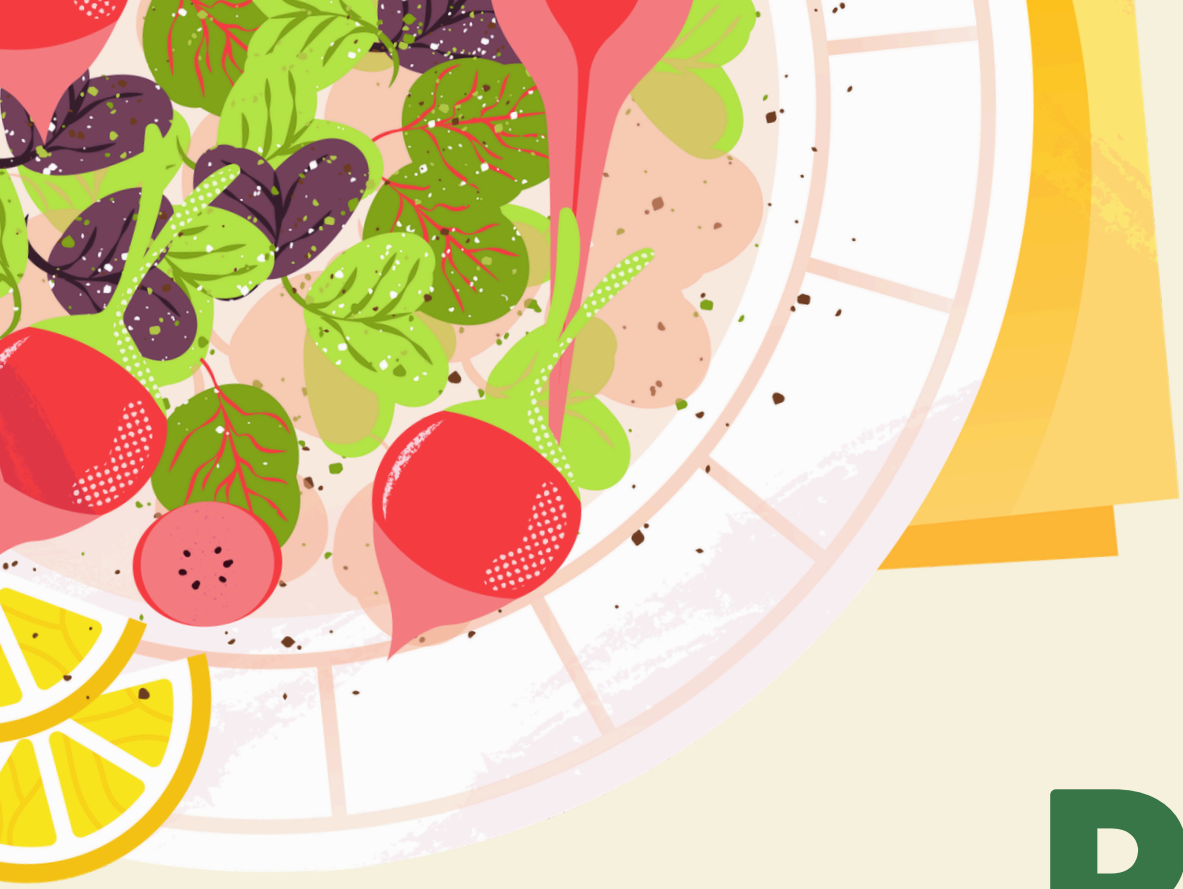




MIT!

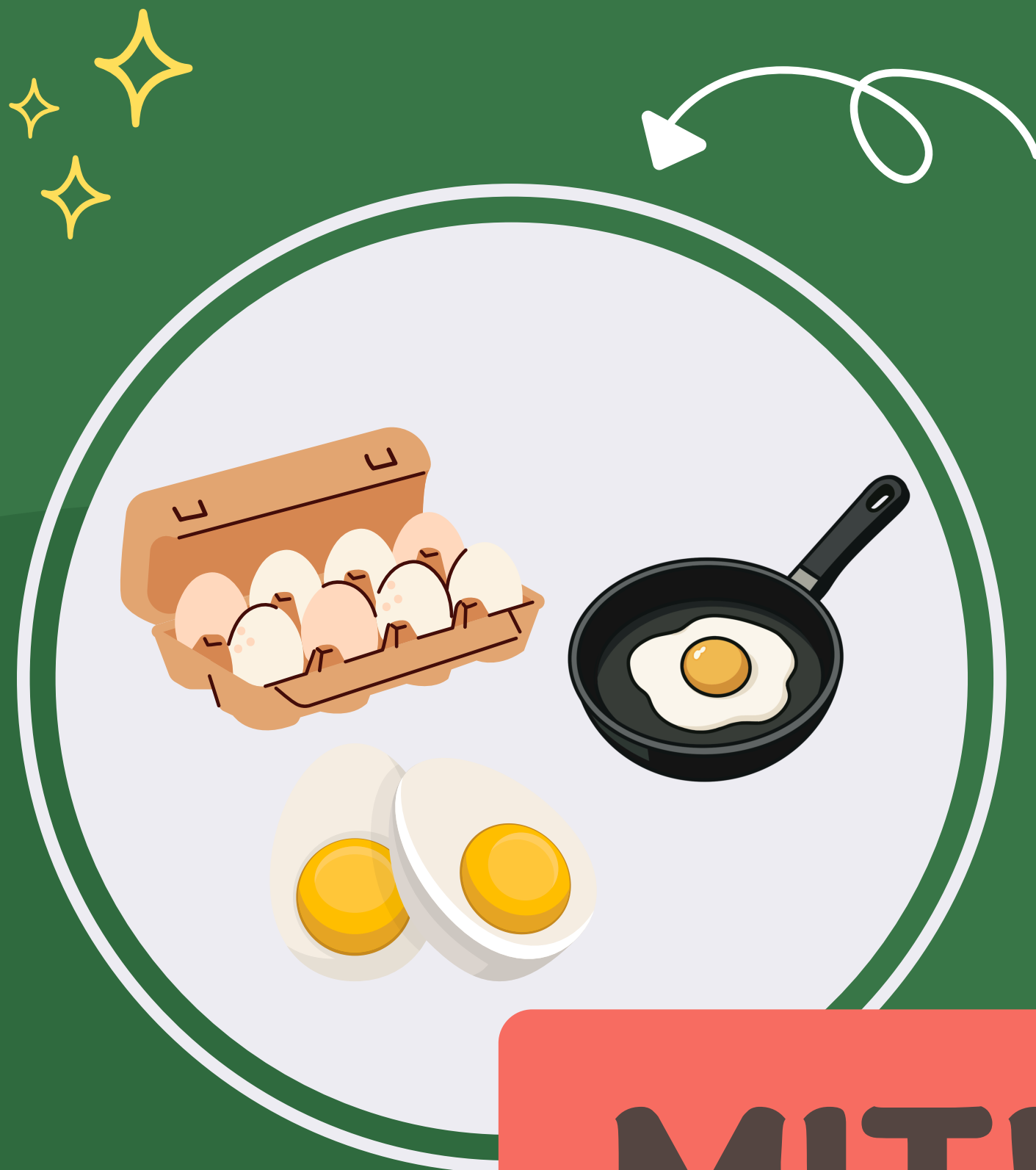
Może jedynie ograniczać przyswajanie leków na niedoczynność tarczycy – odczekaj ok. 3 godziny między lekiem, a produktem sojowym

Zdrowe osoby mogą wyciągnąć wiele korzyści z jedzenia roślin strączkowych. Soja jest nie tylko świetnym źródłem białka i błonnika, ale także jej regularne spożywanie zmniejsza ryzyko udaru, czy cukrzycy typu II. Gdzie możemy znaleźć soję? Soja jest używana np. do produkcji napojów roślinnych, czy tofu.



**Powinno się jeść
maksymalnie 2 jajka
w tygodniu**





Dotyczy to jedynie osób z zaawansowanymi chorobami układu krążenia lub cukrzycą typu II

Jajka należą do bardzo dobrych źródeł białka, dzięki temu możemy też osiągnąć lepszą sytość po posiłku, a zdrowe osoby nie powinny się obawiać ich spożywania. Spokojnie możemy zjadać do siedmiu jajek tygodniowo, a sportowcy nawet do 10–12 sztuk.

MIT!



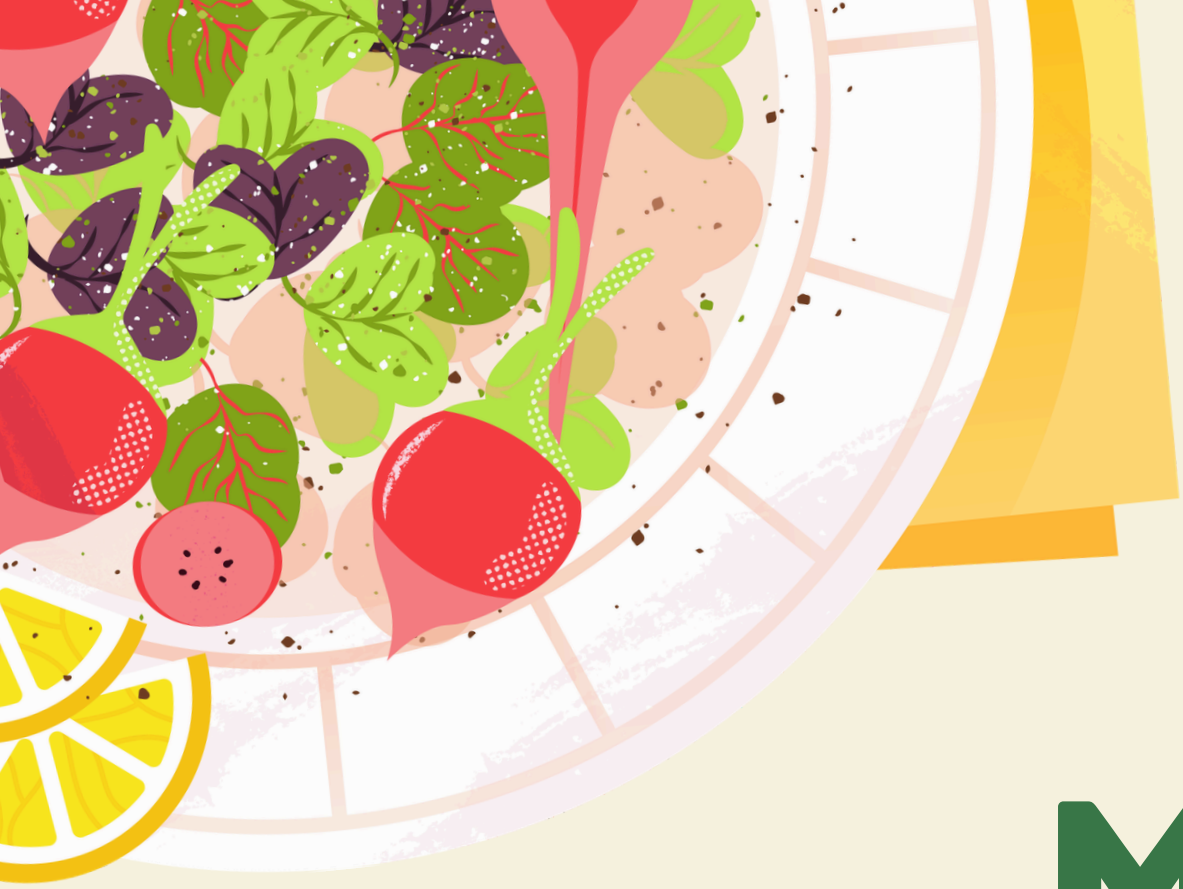
**Dieta bez mięsa może być
zdrowa i zawierać
wszystkie potrzebne
składniki odżywcze**





Dieta wegetariańska może być zdrowa i zawierać wszystkie potrzebne składniki odżywcze! Mięso nie jest jedynym źródłem białka – możemy je znaleźć np. w roślinach strączkowych, tofu, orzechach, jajkach, czy nabiale. Żelazo również możemy dostarczyć z jajek, komosy ryżowej, pestek dyni, płatków owsianych, czy sezamu.

FAKT!



?

**Muszę codziennie
suplementować witaminę C,
z dietą ciężko
ją dostarczyć**

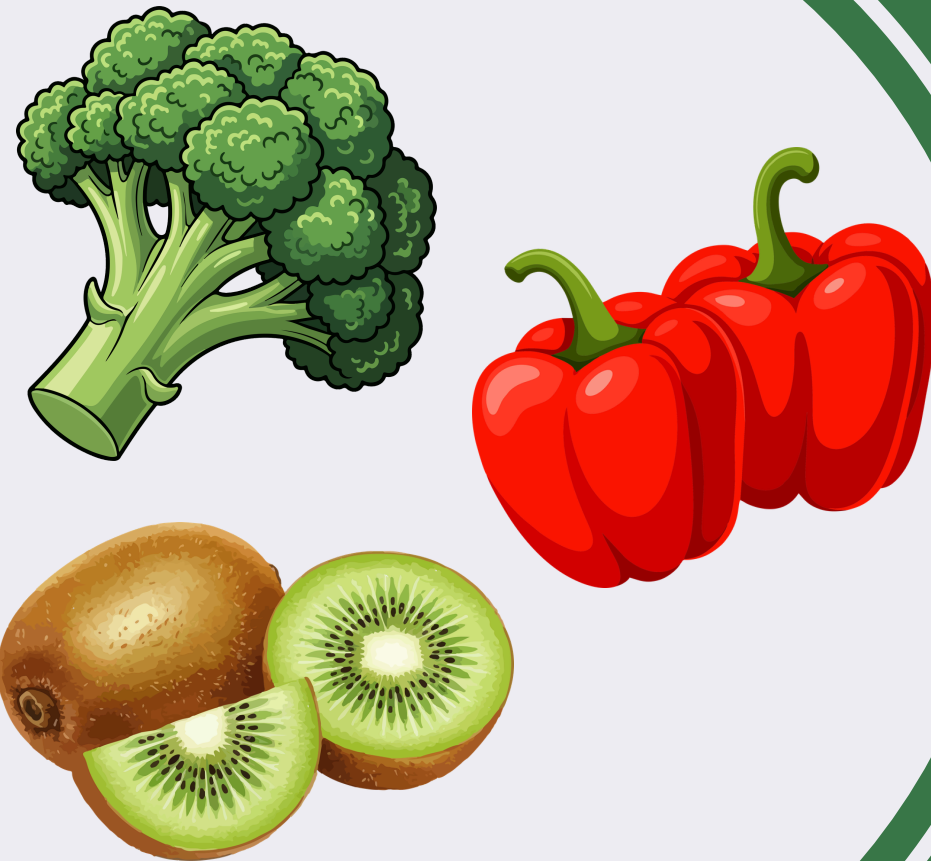
?

?

?





Witamina C jest jedną z najłatwiejszych do dostarczenia witamin z pożywieniem







MIT!

Żeby spełnić dzienne zapotrzebowanie na witaminę C wystarczy zjeść np.:

- **1 czerwoną paprykę**
- **2 kiwi**
- **1 szklankę truskawek**
- **¼ brokuła**
- **1 dużą pomaracze**
- **½ czerwonej papryki + 1 łyżkę natki pietruszki**



**Gluten należy wykluczyć
z diety jedynie mając
celiakie, nietolerancję
glutenu lub chorobę
Duhringa**

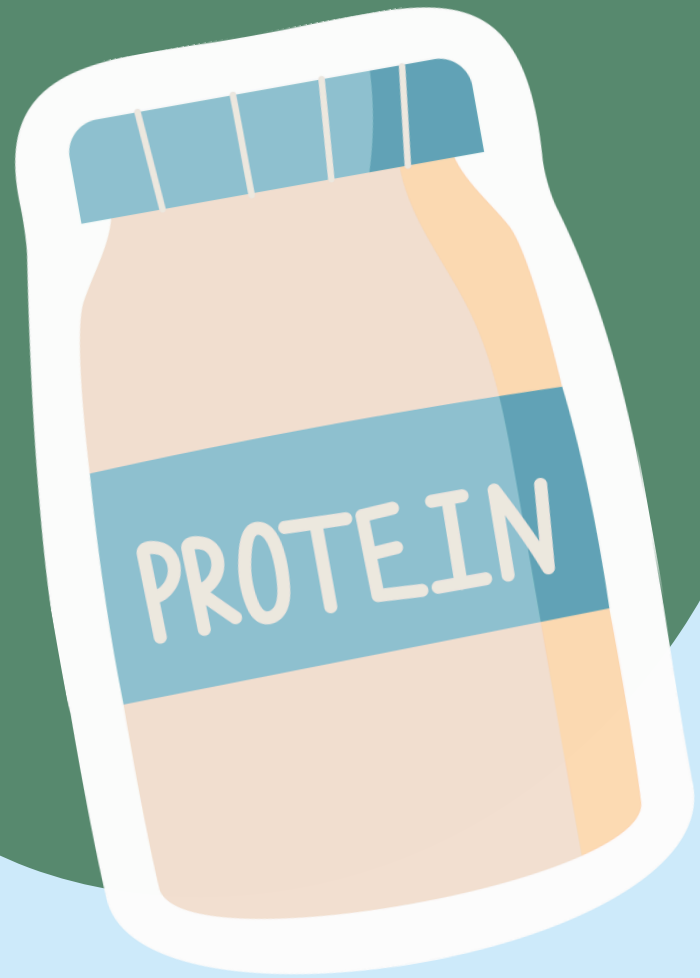




FAKT!

TAK! W innych przypadkach wykluczenie glutenu z diety nie ma medycznego uzasadnienia. Produkty zawierające gluten są często cennym źródłem błonnika, witamin, czy składników mineralnych. Bezglutenowe produkty często zawierają więcej tłuszczu, czy soli.





Doustne suplementy diety






Żywność specjalnego
przeznaczenia medycznego





Czym są doustne suplementy diety?

-  To rodzaj żywności specjalnego przeznaczenia medycznego,
-  Stosuje się je u pacjentów niedożywionych lub z ryzykiem rozwoju niedożywienia, którzy nie mogą zrealizować zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze z klasyczną dietą,
-  Skuteczność ich stosowania powinna być monitorowana przez wykwalifikowanych członków personelu medycznego (dietetycy, lekarze, pielęgniarki).

Formy ONS:

Preparaty w płynie



Preparaty w proszku



Jogurty



Batony



klasyfikacja ONS

Hipokaloryczne
< 1 kcal/ml



Izokaloryczne
ok. 1 kcal/ml

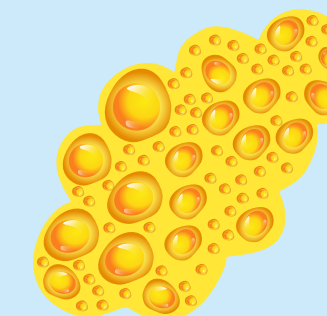
Hiperkaloryczne
> 1 kcal/ml



Wysokobiałkowe



Wysokotłuszczowe



Z błonnikiem

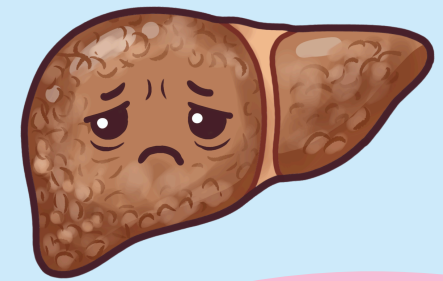


ONS są też/dla

diabetyków



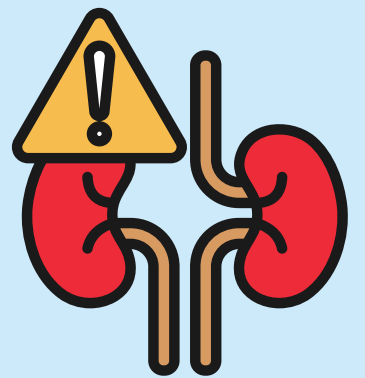
osób z chorobami wątroby



osób z chorobami trzustki



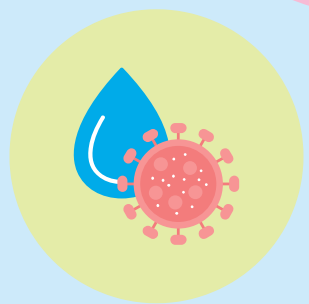
osób z przewlekłą chorobą nerek



osób dializowanych



immunomodulujące





Jak stosować ONS?



Zgodnie z zaleceniami,



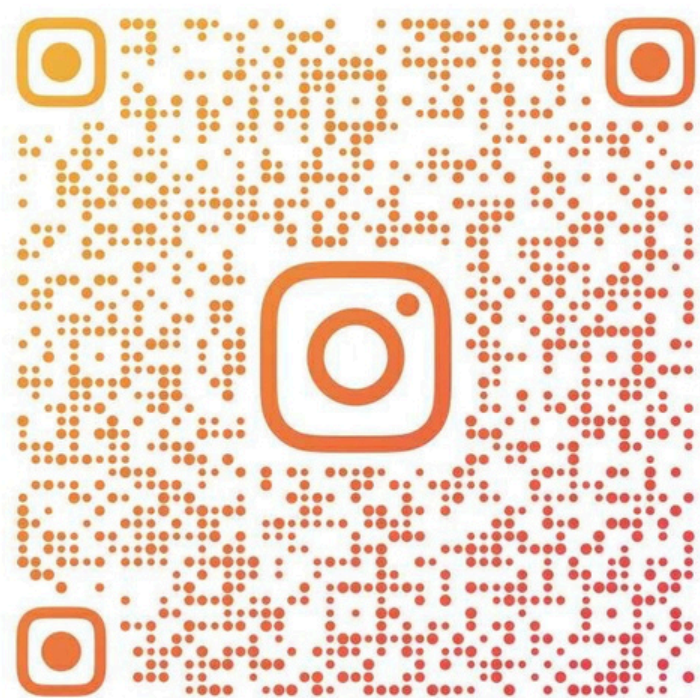
Należy wprowadzać je stopniowo,



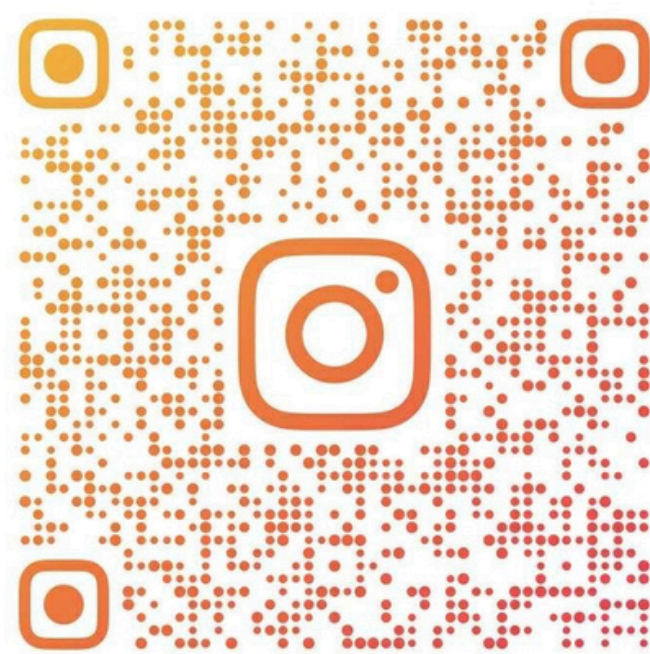
Preparaty w płynie należy wypijać powoli, małymi łyчками, popijając wodą,



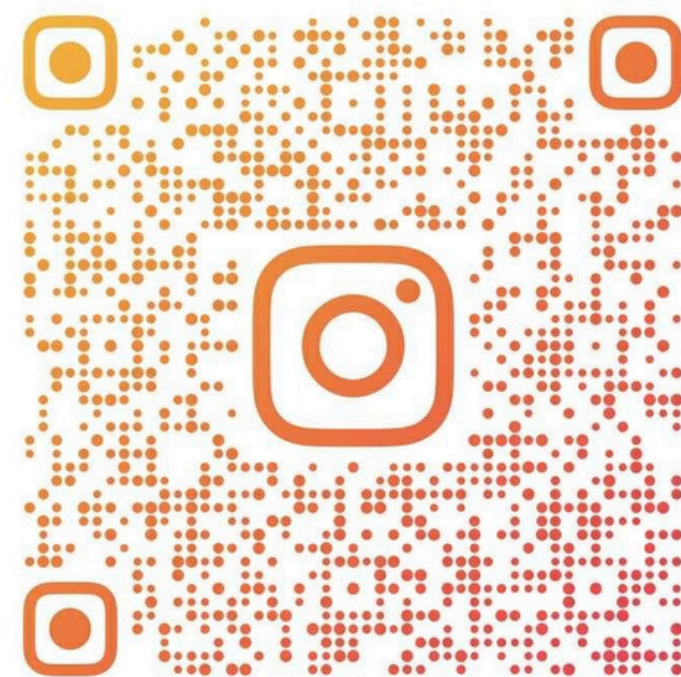
W przypadku biegunki muszą być w temperaturze pokojowej.



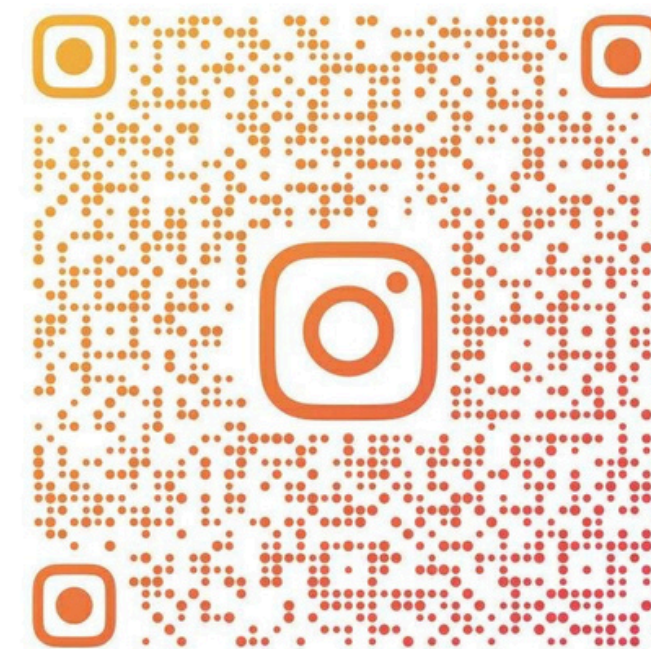
@DR.DAMIAN.PAROL



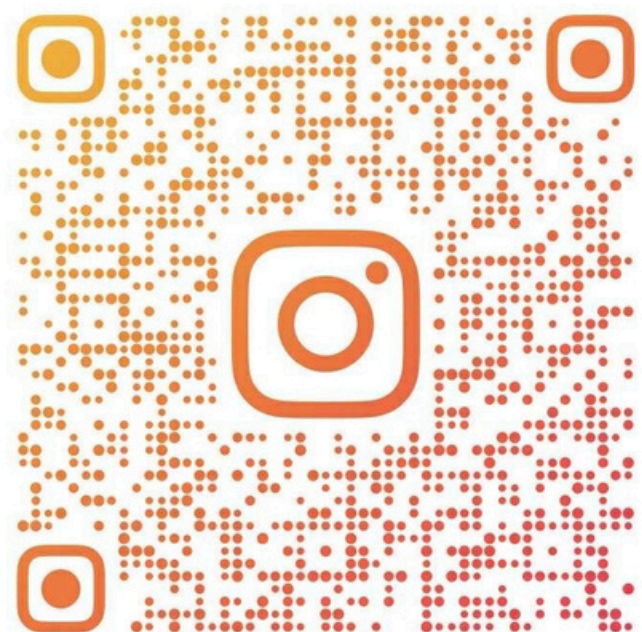
@MICHAL_WRZOSEK



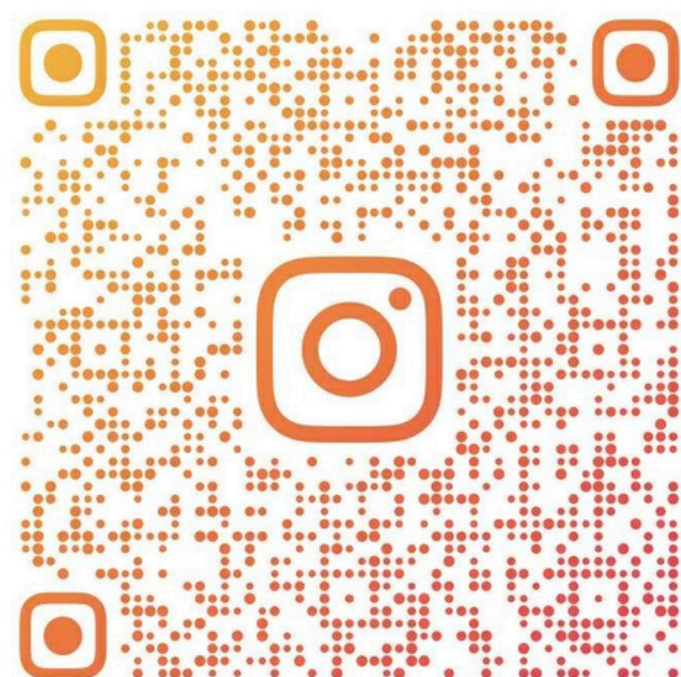
@ROKSANA_SRODA



@DIETETYKA.OPARTANAFAKTACH



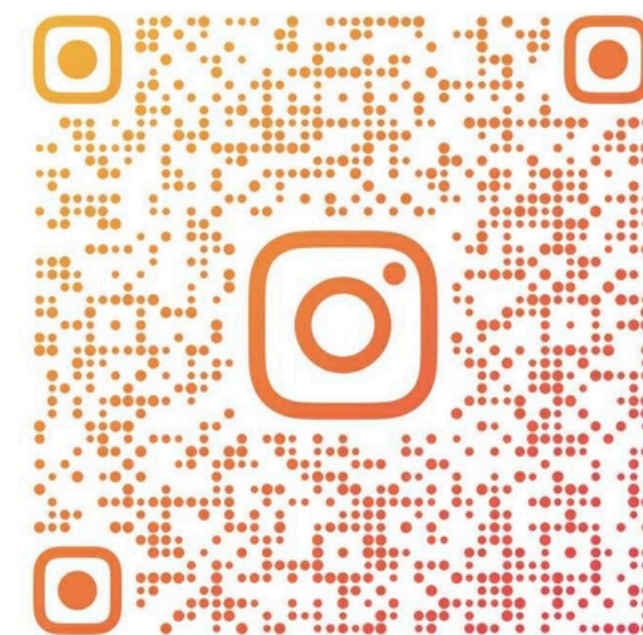
@FIT_RECENZJE



@DIETETYKANIENAZARTYPL



@DIETETYKPOWSZECHNY



@SUPLEMENTUJEMY





**DZIEKUJEMY
ZA UWAGĘ**



Zachęcamy do zadawania
pytań