pacjent.gov.pl

Zdrowe odchudzanie

Data aktualizacji
2026-03-17

Jeśli dbasz o dbasz o szczupłą sylwetkę prowadząc zdrowy styl życia, masz szansę zapobiec wielu schorzeniom. Czasami jednak, promowany w wielu miejscach, trend bycia szczupłym może mieć też negatywne skutki. Są nimi:

- szerzenie niezdrowych mitów żywieniowych
- niebezpieczne restrykcyjne diety
- promowanie niedowagi.

Zaburzenia odżywiania (np. anoreksję, bulimię, ortoreksję) ma coraz więcej osób, nie tylko nastolatków. Są to złożone schorzenia psychiczne, które dotyczą nie tylko stosunku do jedzenia, ale także sposobu postrzegania siebie oraz swojego ciała. Nieleczone prowadzą do poważnych powikłań zdrowotnych, a nawet śmierci.

Przeczytaj artykuł: **„Kiedy jedzenie staje się źródłem stresu”.**

> **Szukaj wiedzy na temat redukcji masy ciała w rzetelnych, rekomendowanych źródłach. Podejdź świadomie i racjonalnie do tego procesu.**

Niestety, zarówno dzieci, młodzież, jak i dorośli chętnie korzystają z kontrowersyjnych nowinek żywieniowych, często kosztem swojego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Sprawdzone źródła wiedzy:

- **Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej**
- **Diety NFZ**

Czy potrzebujesz zredukować masę ciała

Dieta redukcyjna zalecana jest przede wszystkim osobom z nadwagą i otyłością, które są istotnymi czynnikami ryzyka wielu niezakaźnych chorób przewlekłych, jak:

- cukrzyca
- miażdżyca
- choroby sercowo-naczyniowe
- nadciśnienie.

Otyłość jest także drugim po paleniu tytoniu czynnikiem ryzyka rozwoju nowotworów.

Nadmierna masa ciała:

- obciąża stawy

- zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory
- obniża jakość życia i codzienne samopoczucie.

BMI a skład ciała

BMI (Body Mass Index) w łatwy sposób określi, czy Twoja masa i stan odżywienia są odpowiednie. Z łatwością możesz go obliczyć dzieląc masę ciała (kg), przez wzrost wyrażony w metrach podniesiony do kwadratu (m^2).

Skorzystaj z kalkulatora BMI na stronie **Diety NFZ**.

Interpretacja wyniku wygląda następująco:

BMI

Źródło: **ncez.pzh.gov.pl**

- U osób dorosłych wyniki przekraczające 24,9 BMI wskazują, że należy zmienić nawyki żywieniowe oraz wprowadzić codzienną aktywność fizyczną.
- Dla osób powyżej 65 roku życia prawidłowe BMI jest nieco wyższe i zostało ustalone w zakresie od 23 do 29,9 kg/m^2. U tych osób od wartości poniżej 23 możemy mówić o niedowadze.

BMI jest wskaźnikiem orientacyjnym i obarczonym ryzykiem błędu. Do jego obliczenia używa się tylko masy, nie uwzględniając składu ciała. Dlatego osoby charakteryzujące się dużą ilością masy mięśniowej (np. aktywne fizycznie) mogą uzyskać wynik zawyżony, podczas gdy ich wszystkie parametry składu ciała są w normie.

Pomiar analizy składu ciała

Aby dokładniej ocenić swój stan odżywienia, warto wykonać specjalistyczny pomiar składu ciała na urządzeniu medycznym wykorzystującym metodę bioimpedancji. Dietetycy w swoich gabinetach korzystają z analizatorów składu ciała. Prawidłowy pomiar jest dokładny i szczegółowy. Pozwala na określenie m.in.:

- zawartości tkanki tłuszczowej w całym ciele
- zawartości tkanki tłuszczowej zlokalizowanej wokół narządów (trzewnej)
- masy mięśniowej i nawodnienia.

Twoje wyniki zostaną zestawione z wystandaryzowanymi normami. Dzięki temu uzyskasz informacje o ewentualnych nieprawidłowościach i wskazaniach do redukcji lub zwiększenia masy ciała.

Niedowaga jest niebezpieczna

Pamiętaj o tym, że zarówno nadmiar masy ciała jest szkodliwy, jak i niedowaga. Zbyt niska zawartość tkanki tłuszczowej może prowadzić m.in. do:

- zaburzenia syntezy hormonów
- zanikiem miesiączkowania u kobiet

- rozregulowania układu hormonalnego i problemów z zajściem w ciążę.

Niedowaga często współistnieje z niedostatecznym odżywieniem organizmu, co powoduje osłabienie i rozwój różnych schorzeń.

Jak zdrowo rozpocząć odchudzanie

Unikaj zbyt dużych restrykcji żywieniowych. Niskokaloryczne diety to najczęściej diety niedoborowe w składniki odżywcze. Prowadzą do osłabienia i niedożywienia organizmu. Niska kaloryczność codziennego jadłospisu może prowadzić do redukcji masy mięśniowej, nawodnienia, a w mniejszym stopniu tkanki tłuszczowej. Zwiększa też ryzyko powrotu do wyjściowej masy ciała, czyli tzw. efektu jo-jo.

> **Zalecane tempo odchudzania to od 0,5 kg do maksymalnie 1 kg na tydzień.**

Małe kroki są skuteczne

Warto zacząć od zastosowania metody małych kroków.

- Przeanalizuj swój dotychczasowy jadłospis i zastanów się, jakie błędy występowały w nim najczęściej i nad czym mógłbyś popracować.
- Zadbaj o regularne posiłki. Najlepiej, aby było ich 5 w ciągu dnia, w odstępach nie dłuższych niż 4 godziny. W ten sposób na bieżąco dostarczysz organizmowi niezbędne źródło energii i zadbasz o prawidłowy poziom glukozy we krwi. Dzięki temu zniknie również chęć podjadania pomiędzy posiłkami.
- Pamiętaj, aby pierwszy posiłek zjeść w ciągu godziny od wstania, a ostatni 2-3 godziny przed snem.
- Dbaj o to, aby w każdym posiłku pojawiały się świeże warzywa bogate w witaminy, składniki mineralne i błonnik. W mniejszej ilości niż warzywa, ale też każdego dnia jedz świeże owoce, najlepiej sezonowe.
- Ogranicz, a najlepiej zrezygnuj z jedzenia cukru, słodyczy i słodzonych napojów.
- Zamień przetworzone produkty zbożowe, np. jasne pieczywo na pełnoziarniste – pieczywo z mąki żytniej lub razowej, makarony pełnoziarniste, gruboziarniste kasze, brązowy ryż.
- Wybieraj pełnowartościowe źródła białka – chude sery, jogurty naturalne, fermentowane napoje mleczne, chude mięso i wędliny, jaja.
- Unikaj podjadania pomiędzy posiłkami.
- Komponuj dobrze zbilansowane i urozmaicone posiłki. Staraj się, aby każdy posiłek składał się z produktu białkowego, węglowodanów w postaci pełnoziarnistych produktów zbożowych, niewielkiej ilości zdrowych tłuszczów i sporej ilości warzyw.
- Nawadniaj organizm – pij co najmniej 1,5-2 litrów niesłodzonych płynów dziennie.
- Unikaj smażenia potraw w dużej ilości tłuszczu, z panierką – wybieraj gotowanie, prużenie, duszenie, pieczenie, podsmażanie na małej ilości tłuszczu.
- Unikaj picia alkoholu.
- Ogranicz ilość soli w diecie – do 1 łyżeczki.

Ile energii dziennie potrzebujesz?

Gdy przechodzisz na dietę odchudzającą, sprawdź, jaką wartość kaloryczną powinien mieć dzienny jadłospis, aby był bezpieczny dla Twojego zdrowia. Zdrowa i dobrze zbilansowana dieta wyzwala pełnię energii, nie odczuwasz głodu po posiłku, a stopniowy spadek masy ciała wynika głównie z redukcji tkanki tłuszczowej. Bezpieczna dieta minimalizuje również ryzyko powrotu utraconych kilogramów po

zakończeniu jej stosowania – pod warunkiem, że zdrowe nawyki żywieniowe pozostają z Tobą na stałe.

PPM I CPM, czyli jak obliczyć indywidualną kaloryczność

Aby oszacować potrzebną dzienną kaloryczność diety, należy określić indywidualną Podstawową Przemianę Materii (PPM), a na jej podstawie – Całkowitą Przemianę Materii (CPM).

Podstawowa Przemiana Materii (PPM) to minimalna liczba kilokalorii, niezbędna do zapewnienia prawidłowego funkcjonowania narządów i podstawowych funkcji fizjologicznych. Nie uwzględnia ona codziennej aktywności życiowej i aktywności fizycznej.

> **Kaloryczność codziennego jadłospisu nie powinna być niższa niż PPM, ponieważ stanowiłoby to poważne zagrożenie dla zdrowia.**

Całkowita Przemiana Materii (CPM) to suma dziennego wydatku energetycznego, uwzględniająca Podstawową Przemianę Materii oraz codzienny tryb życia i aktywność fizyczną. Określa zapotrzebowanie kaloryczne niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu – jeśli zakładasz utrzymanie stałej masy ciała.

Aby łatwo dokonać obliczeń, możesz skorzystać z dostępnych na stronie **Diety NFZ** kalkulatorów PPM i

CPM.

Jeśli chcesz, aby Twoja dieta pozwalała na redukcję masy ciała, od wyniku Całkowitej Przemiany Materii odejmij tzw. deficyt energetyczny – liczbę kilokalorii pozwalającą na stopniowy i bezpieczny ubytek masy ciała.

> **Zalecany dzienny deficyt energetyczny wynosi maksymalnie ok. 500 – 800 kcal.**

Zdrowy styl życia

Zdrowy styl życia, który pomaga w walce z nadmiernymi kilogramami, to nie tylko dieta, ale także regularna aktywność fizyczna. Każda jej forma pomaga się pozbyć nadmiernej tkanki tłuszczowej.

Możesz wybrać ulubioną formę ruchu, np.:

- dłuższe spacery
- zajęcia fitness
- jazdę na rowerze
- pływanie.

Poprawisz swój stan zdrowia i możesz zapobiec chorobom cywilizacyjnym.

Ogromne znaczenie ma także odpowiednia liczba godzin i jakość snu:

- najlepiej śpij co najmniej 7 godzin dziennie.
- staraj się zasypiać i wstawać o stałych porach.
- godzinę przed snem unikaj korzystania z urządzeń elektronicznych np. telefon, tablet, komputer. Ułatwi Ci to zasypianie.

Przeczytaj więcej o zdrowym jedzeniu w **13 numerze magazynu NFZ „Ze Zdrowiem"**.

Wejdź na stronę **Diety NFZ** i sprawdź, jakie masz BMI – Body Max Index. Skorzystaj z planu żywieniowego **Nadwaga i otyłość**.

Zapisz się na bezpłatną indywidualną poradę dietetyka w **Centrum Dietetycznym Online** Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego.

Bez wychodzenia z domu skorzystaj z porady:

- dietetyka
- psychodietetyka
- specjalisty do spraw aktywności fizycznej.

Przeczytaj także

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?

Otyłość – pandemia współczesnych czasów?

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

Diety eliminacyjne - czy warto wykluczać produkty?

Dieta eliminacyjna może służyć zdrowiu, jeśli wymagają tego wskazania medyczne. Stosowana nieumiejętnie – potrafi zaszkodzić