

KRÓTKI PRZEWODNIK DIETETYCZNY

DO GRY „DIETĄ DO CELU!”

Przewodnik powstał, aby pomóc Państwu omówić zagadnienie zbilansowanej diety z wykorzystaniem gry edukacyjnej „Dieta do celu”.

Dodatkowe materiały, które pomogą poszerzyć wiedzę o żywieniu dzieci i młodzieży:

- M. Jarosz, E. Rychlik, K. Stoś, J. Charzewska (red.), „Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie”, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020.
- K. Gutkowska, E. Czarnicka-Skubina, J. Hamułka (red.), „Junior-Edu-Żywienie – wybrane zagadnienia edukacji żywieniowej”, Wydawnictwo SGGW, Warszawa, 2023.

Zbilansowana dieta

Celem gry „Dieta do celu” jest pokazanie młodzieży, że zdrowa i wartościowa dieta nie jest skomplikowana i każdy z nas jest w stanie kontrolować co i ile zjada. Chcemy przypomnieć i utrwalić jakie grupy produktów mogą być komponentami codziennego jadłospisu i jakie konkretne produkty znajdują się w każdej z grup. Dodatkowo zależy nam, aby uczniowie zwrócili uwagę, że dieta to indywidualna sprawa i może się różnić w zależności od potrzeb, czyli wieku, stanu zdrowia, aktywności fizycznej i zawodowej, a w przypadku uczniów oczywiście także od ilości sprawdzianów i klasówek.

Dietetyka nie jest prostą dziedziną nauki. Badania nad sposobem odżywiania, jakością jedzenia i stanem zdrowia populacji powodują, że zalecenia na całym świecie są często przeformułowywane. Powoduje to mętlik w głowach odbiorców i niechęć do śledzenia zmieniających się doniesień z obszaru odżywiania. Tworzenie norm i zaleceń dotyczących żywienia to trudny temat. Można jednak zaobserwować, że niezależnie od tego do jakiej piramidy żywienia zajrzemy, w jej podstawie zazwyczaj będą znajdować się produkty roślinne - zwykle warzywa i owoce. Również duży nacisk będzie położony na wysokie spożycie produktów zbożowych.

W radzeniu sobie z takim natłokiem informacji pomoże zachowanie zdrowego rozsądku, słuchanie potrzeb swojego organizmu, umiejętność krytycznego myślenia i otwartość na zmiany, które wynikają z coraz to nowszych doniesień naukowych. Dzisiaj wiele osób może stać się samozwańczym ekspertem i ogłaszać nowe modne podejście do żywienia, dlatego warto być czujnym i nie poddawać się wszystkim trendom. To co powinno wzbudzać nasze pierwsze podejrzenia to brak fachowej literatury i dowodów naukowych.

W praktyce warto znać ogólne zalecenia dla całej populacji, sprawa komplikuje się, gdy

musimy dostosować te zalecenia do naszych indywidualnych potrzeb, bo każdy z nas jest inny i wyjątkowy. Na przykład, jeśli nie możemy jeść glutenu, musimy wybierać zboża bezglutenowe nie ograniczając w naszej całodziennej diecie ilości produktów zbożowych ogółem. Wybieramy tylko te bezglutenowe. Gdy nie możemy pić mleka i wyrobów z niego przygotowywanych, sięgamy po fortyfikowane napoje roślinne, zielone warzywa, migdały, orzechy laskowe, sezam, figi i morele suszone, aby zapewnić naszemu organizmowi odpowiednią podaż wapnia.

Podsumowując, wystarczająca i zbilansowana dieta jest prosta i różnorodna. Dla osoby zdrowej i aktywnej nie ma aż tak wielu zakazów. Pewne produkty, jak słodycze i żywność wysoko przetworzona, powinny być ograniczane, można powiedzieć - jedzone rekreacyjnie. Pamiętajmy, że nie warto za wszelką cenę skupiać się na tym, aby każdego dnia jadłospis był idealny. Jesteśmy ludźmi i możemy popełniać błędy. Odstępstwa takie jak zjedzenie fast foodu czy batonika są dobre dla naszej równowagi psychicznej. Po prostu miejmy świadomość, jakie konsekwencje może przynieść ich nadmierne spożycie.

W grze nie poruszamy innych aspektów stylu życia takich, jak aktywność fizyczna, sen i dbałość o zdrowie psychiczne. Są to również bardzo ważne elementy, jednak dla lepszej dynamiki gry, skupiliśmy się jedynie na odżywianiu.

Omówienie założeń przyjętych w grze:

Woda jako jedyne pozytywnie punktowane źródło płynu

W grze jedyne płyny jakie zostały ujęte, to woda i napoje gazowane. Te drugie są przedstawione negatywnie – jako źródło cukru, mogą też zawierać kofeinę i inne niezalecane dodatki. Zrezygnowano z soków, herbat i kawy, ponieważ woda najlepiej nawadnia nasz organizm. Zdrowej osobie bardzo ciężko jest się przewodnić, ponieważ nasz organizm doskonale radzi sobie z nadmiarem wody. Ryzyko przewodnienia i zaburzenia gospodarki wodno – elektrolitowej pojawia się przy spożyciu 0,7 – 1 l wody na godzinę.

Woda gazowana - Nie ma wystarczających dowodów na to, że woda gazowana jest niezdrowa. Jest tak samo dobrym źródłem nawodnienia, jak woda niegazowana.

Dlaczego niektóre produkty miały punkty ujemne?

Produkty, za które odejmowano punkty, to produkty, które powinny być ograniczane na co dzień w naszej diecie. Jeśli w tygodniowym i miesięcznym bilansie występują sporadycznie i rekreacyjnie nie wpłyną źle na stan naszego zdrowia, jednak jedzone zbyt często, bez poczucia kontroli i świadomości ich wpływu na nasz organizm, mogą w przyszłości doprowadzić do wystąpienia poważnych chorób.

Czerwone mięso jedzone regularnie (nawet 150 g dziennie) może zwiększać ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Zaś wysokie spożycie cukru ma niekorzystny wpływ na każdy aspekt naszego zdrowia, według norm średnio zdrowa osoba powinna spożywać 50g cukru na dobę i nie chodzi tu o cukier sypany do herbaty, ale węglowodany proste.

Czy jedzenie może być mniej lub bardziej wartościowe? Zawierać lepsze lub gorsze składniki? Na czym to polega?

W codziennej diecie duże znaczenie ma jakość produktów, które wybieramy. Dlatego warto czytać etykiety, kontrolować skład produktów i jego wartość odżywczą. Starać się wybierać produkty z jak najmniejszą liczbą dodatków (za wyjątek można uznać produkty, gdzie znajduje się wiele przypraw lub są wzbogacone w witaminy i składniki mineralne). Za mało wartościowe uznawane są produkty wysoko przetworzone, ponieważ zazwyczaj są one pozbawione witamin i składników mineralnych, nienasyconych kwasów tłuszczowych i błonnika. Dostarczają za to dużo kalorii soli, nasyconych kwasów tłuszczowych i cukrów prostych. Wszystkie 6 grup produktów wymienionych w grze (poza słodyczami i fast foodami) powinny pojawiać się na naszych talerzach w odpowiednich proporcjach, te produkty możemy uznać za wartościowe, ponieważ razem dostarczą nam wszystkich niezbędnych do funkcjonowania i utrzymania zdrowia makro i mikro elementów.

Poza jakością znaczenie ma także ilość, ponieważ jak powiedział Paracelsus: "Wszystko jest trucizną, decyduje tylko dawka.", czyli kontrolowana i niska ilość cukrów prostych, soli czy nasyconych kwasów tłuszczowych w tygodniowym bilansie nie będzie aż tak szkodliwa.

Kebab i deser mleczny

W trakcie testowania gry zauważyliśmy, że te dwa produkty wzbudzają często pytania o powód, dla którego pojawiły się w swoich grupach. Kebab zakwalifikowano do żywności typu fast food a deser mleczny do produktów mlecznych.

Jesteśmy świadomi, że dania typu pizza, kebab, burger mogą być przygotowywane na wiele sposobów i mogą być pyszne i sycące, a jednocześnie wartościowe, zdrowe i zbilansowane. Jednak na potrzeby gry przyjmujemy, że te dania zostały przygotowane w barach szybkiej obsługi, zostały zakupione jako gotowy produkt niskiej jakości i są wysoko przetworzone. Zdecydowaliśmy tak, ponieważ chcemy doprowadzić samych uczniów do refleksji, że przygotowując posiłki samemu, mamy lepszy wpływ na ich jakość oraz ilość użytych dodatków. Gotowanie samemu może być bardziej kłopotliwe, szczególnie dla nastolatków, ale na pewno przynosi więcej korzyści i warto podjąć się tego wyzwania.

Deser mleczny z dużą ilością tłuszczu i cukru również nie jest pożądanym produktem w naszej diecie, jednak obecnie na rynku pojawia się coraz więcej produktów mlecznych z prostym składem i bez dodatku cukru. Również przygotowanie takiego deseru samodzielnie będzie dobrym wyborem.

Krótkie omówienie diet z trzeciej rozgrywki

Dieta dla osób z cukrzycą typu 2

Osoby chore na cukrzycę powinny w szczególny sposób zadbać o dietę, ponieważ jest ona jednym z podstawowych warunków prawidłowego leczenia. Osoby ze zdiagnozowaną cukrzycą muszą kontrolować spożycie węglowodanów, ponieważ to właśnie węglowodany mają największy wpływ na poziom cukru we krwi.

Ograniczanie niektórych rodzajów żywności dotyczy wszystkich osób chorych na cukrzycę. Białe pieczywo, biały makaron, słodkie napoje, słodycze, ciasta i cukierki, mogą gwałtownie podnosić poziom cukru we krwi, dlatego gracze otrzymują za nie ujemne punkty. Ponadto produkty te mają bardzo małą wartość odżywczą (mało witamin, składników mineralnych i błonnika) i dużą ilość kalorii, których nadmiar w diecie może powodować przyrost masy ciała, a u osób z cukrzycą często obserwuje się otyłość. Utrzymanie prawidłowej masy ciała korzystnie wpływa na leczenie.

Białko obok produktu zbożowego, czyli jednego ze źródeł węglowodanów - białko jest wolniej trawione i wchłaniane niż węglowodany. Dzięki temu daje dłuższe uczucie sytości, a poziom cukru po ich spożyciu podnosi się miarowo. Dlatego dużą korzyść przynosi w jednym posiłku łączenie białek z węglowodanami.

Dieta dla osób z nadciśnieniem

Dieta odgrywa bardzo duże znaczenie w terapii nadciśnienia tętniczego, może spowalniać rozwój choroby i pomagać w jej leczeniu. W dietoterapii nadciśnienia tętniczego bardzo skuteczne są dieta DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension) oraz dieta śródziemnomorska. Główne zalecenia w tych dietach to ograniczenie spożycia soli, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz cukrów prostych, przy jednoczesnym zwiększeniu spożycia pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców. Dlatego właśnie w tej rozgrywce dodatkowo ujemne punkty można otrzymać za tłuste sery i czerwone mięso, które są źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych. Przetworzone mięso, czyli m.in.: wędliny i kiełbasy oraz tłuste sery to także znaczące źródło soli, która bardzo podnosi ciśnienie krwi. Zaś warzywa i owoce to doskonałe źródło potasu, który obniża ciśnienie krwi. W diecie osób chorych na nadciśnienie tętnicze należy też zwracać uwagę na jakość tłuszczu i wybierać tłuszcze roślinne i ryby.

Dieta dla młodych sportowców

Trenujący intensywnie sportowcy to osoby, które mogą pozwolić sobie na nieco więcej swobody w swojej diecie. Najważniejsze elementy diety sportowca to odpowiednio wysoka podaż kalorii dostarczana regularnie w ciągu dnia, wysoka podaż białka oraz nawodnienie. Nieodpowiednia podaż płynów ma większy wpływ na jakość występu sportowego niż za mała podaż kalorii. Ile kalorii będzie musiał zjeść młody zawodnik zależy od uprawianej dyscypliny i indywidualnych celów sportowca.

Dlatego intensywnie trenująca młodzież powinna dobrze zapamiętać, które produkty w naszej diecie dostarczają białka. Cenne jest zarówno białko zwierzęce jak i roślinne. Warto mieć na uwadze, że najczęściej występującymi niedoborami w dietach młodych sportowców jest nieystarczająca ilość żelaza, wapnia i witaminy D. Dlatego poza źródłami białka nie można zapominać o pozostałych grupach produktów na piramidzie lub talerzu zdrowia.

Podsumowanie

Niestety wiele chorób, które kiedyś potocznie nazywano cywilizacyjnymi, a dziś bardziej adekwatnie dietozależnymi, ma związek z tym co jemy. Dieta nie jest jedynym i kluczowym czynnikiem pojawiania się w naszym życiu ciężkich i przewlekłych chorób, ale na pewno ma spore znaczenie.

Warto zauważyć, że nawet jeśli nie chorujemy na cukrzycę ani nadciśnienie, to także musimy uważnie dobrać to, co jemy i ograniczać w dużej mierze te same produkty, co osoby chorujące. Podane tu jako przykład dieta śródziemnomorska i dieta DASH od lat cieszą się ogromną popularnością wśród lekarzy i dietetyków i są często wybierane jako najzdrowsze i najlepsze diety dla ogółu populacji.

Źródła:

- Stolińska H. Zakłamane jedzenie, Otwarte, Kraków, 2020.
- M. Jarosz, E. Rychlik, K. Stoś, J. Charzewska (red.), „Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie”, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020.
- <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-krazenia/nadcisnienie-tetnicze-zalecenia-i-jadlospis/>. [dostęp z dn. 08.09.2023 r.]
- e-book: K. Wolnicka, A. M. Taraszewska (red.) „Żywienie w cukrzycy typu 2 i insulinooporności”, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa, 2022.

- <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/dzieci-i-mlodziez-aktywnosc-fizyczna/bialko-w-diecie-mlodego-sportowca/>. [dostęp z dn. 08.09.2023 r.]