

Zalecenia dietetyczne Centrum Ziółolecznictwa

Ojca Grzegorza Sroki

1. Zalecenia ogólne

W naszych zaleceniach podzieliliśmy produkty żywnościowe na nast. kategorie:

- Produkty zalecane
- Produkty zalecane z ograniczeniami
- Produkty niewskazane



Produkty zalecane można spożywać niemalże w dowolnej ilości. Należy jednak uważać na węglowodany (zwłaszcza zawarte w owocach) – zalecamy przyjmowanie nie więcej niż 5g węglowodanów na dzień w fazie I diety i 15g w fazie II oraz 30g w fazie III.

FAZA	CO SPOŻYWAĆ	CZAS TRAWNIA KURACJI	PRZYPUSZCZALNA REDUKCJA MASY CIAŁA
I	Można spożywać jedynie produkty z kategorii produktów zalecanych - nie więcej niż 5g tłuszczu na dzień. Jeżeli jeden z posiłków składał się z ryby można spożyć do 10g tłuszczu + spożywać do 5g węglowodanów na dzień.	1-2 tygodnie	3-5 kg/tydzień
II	Można spożywać produkty z I i II grupy tj. zalecane oraz zalecane z ograniczeniami. Jednakże nie więcej niż 20g tłuszczu na dzień. Jeżeli jeden z posiłków składał się z ryby można spożyć do 30g tłuszczu + spożywać do 15g węglowodanów na dzień.	Dowolnie długo, ale nie krócej niż 2 tygodnie	2-4 kg/miesiąc
III	Unikać tłustych mięs (wieprzowina) i tłustego nabiału + spożywać do 30g węglowodanów na dzień.	Dowolnie długo aż do redukcji masy ciała do wartości prawidłowej	Osoby z dużą tendencją do tycia w tej fazie nie będą prawdopodobnie traciły wagi. Inne osoby powinny tracić 1-2 kg/miesiąc

Bardzo często osoby chore na otyłość są uzależnione od jedzenia ziemniaków, pieczywa, ryżu czy też makaronu. Takie osoby mogą rozpocząć kurację kilkudniową fazą ograniczającą spożycie tych produktów, poprzez zmniejszanie ilości ich spożycia, tak aby np. chleb zastąpić pieczywem chrupkim a 3 ziemniaki 1.

Jeżeli ktoś pragnie zgubić parę kilogramów i nie ma tendencji do tycia, to wystarczy ograniczyć węglowodany poprzez wyeliminowanie z diety: pieczywa, ziemniaków, ryżu, kasz, makaronów oraz tłuszczu z tłustego nabiału i mięsa (zwłaszcza wieprzowego). I to w zasadzie powinno wystarczyć. Jednak dla części chorych na otyłość należy przeprowadzić radykalną zmianę stylu życia na zawsze.

2. Przygotowanie posiłków

- Podstawowym założeniem naszej diety jest to aby pacjenci spożywali swe posiłki co najmniej 3 razy dziennie, a najlepiej 5 razy dziennie. Zdajemy sobie sprawę, że trudno przygotowywać tyle posiłków, dlatego zalecamy 1 lub 2 typowe posiłki dziennie zastąpić koktajlem zrobionym z np. 1 tabletki musującej multiwitaminy lub 1g musującej tabletki Vit. C, do której to po jej rozpuszczeniu dodaje się 2 łyżeczki czubate preparatu Regulobon. Preparat ten zawiera błonnik owsiany, błonnik z łupiny babki płesznik oraz bakterie probiotyczne. Ma to tą zaletę, iż koktajl ten wypity ex tempore tj. od razu po zrobieniu powoduje, iż błonnik silnie pęcznieje w żołądku powodując uczucie sytości. Jednocześnie przyspiesza perystaltykę i zapobiega zaparciom. Drugim typowym szybkim pokarmem może być jogurt naturalny lub kefir o obniżonej zawartości tłuszczu i niskim poziomem węglowodanów z 1-2 łyżeczkami wspomnianego Regulobonu.
- Preferujemy posiłki z jak najmniej przetworzonych produktów. Sugerujemy raczej unikać posiłków smażonych i pieczonych o ile to możliwe na korzyść posiłków gotowanych – zwłaszcza na parze.
- Przy przygotowywaniu posiłków należy zwrócić szczególną uwagę na stosowanie soli. W zasadzie jest ona dozwolona ale należy ją stosować umiarkowanie. Sól można zastąpić przyprawami, które są nie tylko dozwolone ale wręcz gorąco polecane, ponieważ wzbogacają smak potraw i poprawiają trawienie.
- W Polsce utarło się, iż danie obiadowe powinno składać się z zupy i II dania. Dopuszczamy spożywanie zup, jednakże muszą one być robione na chudych wywarach mięsnych np. z piersi kurczaka, można też wywar mięsny wychłodzić, a po wychłodzeniu z górnej jego warstwy zebrać tłuszcz.

Przed obiadem lub innym posiłkiem o dużej zawartości tłuszczu zalecamy także spożywanie 3 kaps. preparatu **Chitobon**. Składa się on z dwóch substancji. Pierwsza z nich to chitosan. Chitosan otrzymuje się z różnych organizmów morskich, głównie skorupiaków. Po podaniu doustnym pęcznieje on w żołądku zmniejszając przy tym uczucie głodu. Druga jego własność to działanie zmniejszające wchłanianie się tłuszczów, w tym też cholesterolu. Drugim składnikiem Chitobonu jest chrom- organiczny związek otrzymywany z drożdży. Chrom jest pierwiastkiem śladowym, odpowiedzialnym m.in. za przedostawanie się glukozy do komórek ciała. Jeżeli w organizmie brak jest chromu to stężenie glukozy we krwi jest wysokie, a w komórkach niskie. Powoduje to zwiększenie apetytu na słodczy. Dlatego też uważa się, że dostarczenie chromu do organizmu hamuje ilość zjadanych słodczy. Reasumując - **Chitobon** zmniejsza ilość zjedanego pokarmu, zmniejsza się wchłanianie tłuszczu i zmniejsza się też apetyt na słodczy. Ważne aby przyjmować go na ok. 20 min. przed posiłkiem i popić 1 szklanką wody.

3. Zalecenia dietetyczne CZOG a dieta dr Dukana

Korzystający z naszej diety mogą kierować się w swoim jadłospisie zaleceniami diety dr Dukana. Jednakże to co proponujemy nie jest dietą Dukana. Różnica polega na tym, iż dopuszczamy spożywanie niektórych warzyw i owoców. Zachęcamy jednak do korzystania z przepisów diety Dukana zawartych w publikacjach na jej temat. Z jednoczesnym uwzględnieniem zaleceń z tabel przedstawionych poniżej.

Może wywołać zdziwienie, że niektóre produkty pomimo wysokiej zawartości tłuszczu np. twaróg półtłusty o zawartości tłuszczu 4,7% znajdują się w grupie „zalecane z ograniczeniami”, a mleko, jogurt, kefir o zawartości tłuszczu 1,5% w grupie „niewskazane”. Wynika to z tego, że w mleku, kefirze i jogurcie znajduje się dużo węglowodanów, a ponad to spożywa się ich dużo więcej niż np. twarogu. Dlatego też mając do wyboru dwa te same produkty, z których jeden ma większą zawartość tłuszczu i mniejszą węglowodanów a drugi mniejszą zawartość tłuszczu a większą węglowodanów lepiej wybrać ten o mniejszej zawartości węglowodanów).

Dieta wg CZOG różni się -w naszym odczuciu- pozytywnie od diety Dukana ponieważ redukuje możliwość zaparcć poprzez dostarczanie pełnowartościowego błonnika, zmniejsza też prawdopodobieństwo awitaminozy u osób stosujących tą dietę.

Przyjmujemy z diety dr Dukana zasadę maksymalnej eliminacji węglowodanów przyswajalnych i tłuszczu. Duża zawartość białka zalecana w diecie może u niektórych osób zmobilizować nerki i wątrobę do „cięższej” pracy. Aby wspomóc oba te narządy zalecamy stosowanie poza wymienionym powyżej Regulobonem i Chitobonem, dwóch preparatów Hepatobonu 2xdz. po 1 kaps. oraz któregoś z ziołowych leków wspomagających prace tych narządów – Nefrobonisol 1-2x dz. 1 łyżeczka lub Nefrobonisanu 1-2 x dz. napar 1 saszetki. Oba te środki zalecamy stosować w godz. rannych lub dopołudniowych.

4. Napoje w diecie CZOG

Chorzy stosujący dietę CZOG powinni pić duże ilości płynów nie zawierających węglowodanów i tłuszczów czyli wodę, herbatę naturalną lub ziołową. Można też spożywać kawę bez cukru i śmietany z odrobiną mleka.

W czasie diety koniecznie należy pić 1,5 - 2 litrów płynów dziennie lepiej pić wodę przegotowaną, gdyż wg tradycyjnej medycyny Chińskiej (TCM) nie wychładza ona organizmu, co ma znaczenie w odchudzaniu. Trawienie protein związane jest z uwalnianiem dużych ilości ubocznych produktów przemiany materii w postaci kwasu moczowego i aby go usunąć z organizmu, należy pić odpowiednią ilość płynów.

Należy pamiętać, że cukier jest zakazany. Zastąpienie cukru słodzikiem jest również według naszej diety niewskazane.

Uwaga! Bardzo często na wyrobach, w których cukier zastąpiono środkiem słodzącym można znaleźć określenie „light”. Nie oznacza to jednak, że ilość kalorii zmniejszono tu do minimum, gdyż w produktach tych często głównym nośnikiem energii jest tłuszcz. Wyroby te są produkowane głównie z myślą o diabetykach.

Jeżeli nie możemy się oprzeć zjedzeniu produktu o wysokiej zawartości tłuszczu można na 20 min. przed jego spożyciem zażyć 3 kaps. Chitobonu popijając szklanką wody. Spowoduje to zmniejszenie wchłonięcia się tłuszczów ze spożywanego pokarmu. Jednakże zachęcamy raczej do spożywania produktów niskotłuszczowych i jak najrzadszego stosowania tego zabiegu.

Aby zredukować masę ciała pacjentom polecamy modyfikację diety i rozważne dawkowanie wysiłku fizycznego. Rozważne, gdyż nie jest prawdą stwierdzenie: „im bardziej się zmęczysz, tym więcej schudniesz”. Wysiłek fizyczny powinien być „dawkowany” jak każdy lek w odpowiedni sposób. Aktywność fizyczna powinna trwać co najmniej 30, a najlepiej 60 minut i powinna wywołać odpowiedni efekt fizjologiczny w naszym organizmie. Ten efekt możemy mierzyć szybkością tętna. I tak w czasie wysiłku fizycznego tętno powinno utrzymywać się na poziomie 65% tętna maksymalnego (HR max).

HR max u mężczyzn 220 – wiek
HR max u kobiet 226 – wiek
np. mężczyzna lat 50: $220-50=170$, czyli jego HR max= 170 $65\% \text{ z } 170 = \text{około } 110$
U 50-letniego mężczyzny tętno w czasie wysiłku powinno oscylować na poziomie około 110 uderzeń na minutę

Osobom, które jedzą szczególnie dużo w czasie zdenerwowania – czyli zjadają stres zalecamy – zażywanie Depribonu 1-2 x dziennie. Pozytywne efekty jego działania pojawią się po 3-4 tygodniach jego stosowania.

PRODUKTY ZALECANE**PRODUKTY ZALECANE
Z OGRANICZENIAMI****PRODUKTY
NIEWSKAZANE****WARZYWA****Obok nazw warzyw podano zawartość węglowodanów przyswajalnych w 100g**

Sałata 1,5*	Bakłażan 3,8*	Bób 8,2*
Ogórek 2,4*	Kalarepa 4,3*	Groszek zielony konserwowy 10,1*
Szpinak 0,4*	Papryka czerwona 4,6*	Groszek zielony 11,0*
Kapusta pekińska 1,3*	Cebula 5,2*	Ziemniaki 16,8*
Cukinia 2,2*	Kapusta biała 4,9*	Kukurydza 20,1*
Seler naciowy 1,8*	Fasolka szparagowa 3,7*	Fasola 45,9*
Pomidor 2,4*	Por 3,0*	Soja 17,0*
Szparagi 2,2*	Dynia 4,9*	Groch 45,2*
Szczypiorek 1,4*	Kapusta włoska 5,2*	Soczewica 48,6*
Cykoria 3,1*	Włoszczyzna 4,1*	
Rzodkiewka 1,9*	Brukselka 3,3*	
Papryka zielona 2,6*	Marchew 5,1*	
Kalafior 2,6*	Burak 7,3*	
Brokuły 2,7*	Pietruszka, korzeń 5,6*	
Boćwina 1,1*		
Seler korzeniowy 2,8*		
Kapusta kwaszona 1,3		
Ogórek kwaszony 1,4		
Papryka konserwowa 3,2		

OWOCE**Obok nazw owoców podano zawartość węglowodanów przyswajalnych w 100g**

Maliny 5,3*	Agrest 8,7*	Awokado 2,8*
Truskawki 5,2*	Ananas 6,5*	Banan 13,7*
Arbuz 4,2*	Cytryna 4,7*	Brzoskwinia 8,8*
Grejpfrut 5,1*	Jabłko 7,3*	Czarne jagody 8,9*
Melon 3,8*	Mandarynki 7,0*	Czereśnie 8,9*
	Pomarańcze 6,7*	Gruszka 9,3*
	Porzeczki białe 6,5*	Kiwi 10,0*
	Porzeczki czerwone 5,9*	Mango 10,5*
	Porzeczki czarne 6,8*	Morele 9,3*
	Poziomki 6,3*	Nektarynka 9,6*
		Śliwki 9,5*
		Winogrona 15,7
		Wiśnie 8,9*
		Owoce suszone >50*

PRODUKTY MLECZNE**Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g****W nawiasie podano zawartość węglowodanów w 100g produktu**

Mleko, jogurt, kefir 0% tłuszczu 0*	Mleko, jogurt, kefir 0,5% tłuszczu 0,5* (5,1)	Mleko, jogurt, kefir 1,5% tłuszczu 1,5* (5,0)
Ser twarogowy chudy 0,5*	Ser twarogowy półtłusty 4,7*	Mleko, jogurt, kefir 2% tłuszczu 2* (4,9)
Serek wiejski chudy		Mleko, jogurt, kefir 3,5% tłuszczu 3,5* (4,8)
Inne sery z zawartością tłuszczu < 3%		Mleko zagęszczone 7,5* (9,4)
		Śmietanka kremowa 12,18,30% tłuszczu
		Śmietanka do kawy 9% tłuszcz 9*
		Ser brie 28,0*
		Ser camembert 23,0*
		Ser edamski tłusty 23,4*
		Ser twarogowy tłusty 4,7*
		Serek typu fromage 37,1*
		Ser topiony 27,0*
		Ser typu feta 16,0*

RYBY**Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g**

Dorsz - filet 0,3*	Łosoś- filet 13,6*	Węgorz 25,6
Karp - filet 4,2*	Makrela 11,9*	
Morszczuk - filet 2,2*	Śledź solony 15,4*	
Mintaj - filet	Pstrąg tęczowy 9,6	
Pstrąg strumieniowy 2,1		
Szczupak 0,8		
Tuńczyk - filet 4,6*		
Dorsz wędzony 0,5		
Halibut 1,9		
Tuńczyk w sosie własnym z puszkii		

JAJA KURZE**Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g**

Białko jaja 0,0*	Jajo kurze 10,7*	
	Żółtko jaja 32,0*	

MIEŚO**Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g**

Cielęcina chuda, sznycłówka, udziec, łopatka 2,4*	Królik, tuszka 8,0*	Wołowina średnio tłusta 15,7*
Wołowina chuda, pieczeń 3,6*	Wieprzowina, schab środkowy 10,0*	Wołowina bardzo tłusta 32,0*
Wołowina - polędwica 3,5		Wieprzowina boczek 53,0*
Konina 2,5*		Wieprzowina, schab karkowy 22,8*
Stek wołowy z polędwicy		

PODROBY**Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g**

Nerki wieprzowe 3,8	Żołądek z kurczaka 4,3	Ozór 11,1
Wątróbka cielęca 3,3	Wątróbka kurczaka 6,3	
Wątroba wieprzowa 3,4	Serce wieprzowe 4,8	
Wątroba wołowa 3,1		
Flaki 2,2		

DRÓB**Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g**

Pierś kurczaka bez skóry 1,3*		Udko kurczaka ze skórką 10,2*
Udko kurczaka bez skóry 6,0		Skrzydło kurczaka 12,2*
Pierś indyka bez skóry 3,7*		Podudzie indyka ze skórą
Podudzie indyka bez skóry 3,7*		Gęś 31,8
		Kaczka 28,6

OWOCE MORZA**Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g**

Homary 0,9*		
Krewetki 0,8*		
Raki		
Ostrygi 5,0*		
Małże		
Kalmary		
Surimi		

WĘDLINY**Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g**

Szynka wołowa lub wieprzowa - bardzo chuda 2,0*	Polędwica z indyka 4,6	Baleron 20,0*
Szynka z indyka 1,6*		Kabanosy 24,0*
Wędzonka wołowa gotowana 3,1		Kiełbasy wieprzowo - wołowe 19,6*
Szynka z piersi kurczaka 1,2		Parówki 34,3*
Szynka wołowa gotowana 2,0		Pasztetowa 35,7*
Kiełbasa szynkowa z indyka 2,0		Salceson 32,0*
Polędwica z piersi kurczaka 1,2		Polędwica 10,0*

PRODUKTY ZBOŻOWE**Obok nazw produktów podano zawartość węglowodanów przyswajalnych w 100g**

	Pieczywo chrupkie Wasa 4,1 - 1 kromka	Pieczywo jasne 56,4*
		Pieczywo ciemne 44,4*
		Płatki owsiane 62,4*
		Płatki kukurydziane 77,0*
		Makaron 75,8*
		Kasza gryczana 63,4*
		Kasza jaglana 68,4*
		Kasza jęczmienna perłowa 68,8*
		Ryż biały 76,5*
		Ryż brązowy 68,1*

TŁUSZCZE**Obok nazw produktów podano zawartość tłuszczu ogółem w 100g**

		Olej rzepakowy 100,0*
		Olej słonecznikowy 100,0*
		Olej sojowy 100,0*
		Oliwa z oliwek 100,0*
		Margaryna miękka 60,0*
		Margaryna twarda 80,0*
		Masło „ekstra” 83,0*
		Masło z olejem 64,0*
		Słonina 89,0*
		Smalec 99,5*

SŁODYCZE, PRZEKĄSKI

		Chipsy bekonowe 38,0*
		Batony czekoladowe 16-25*
		Czekolada mleczna 33,0*
		Czekolada gorzka 34,0*
		Markizy 23,0*
		Ciasto kruche 24,0*
		Keks 18,0*
		Sernik 18,0*

NAPOJE**Obok nazw produktów podano zawartość węglowodanów przyswajalnych w 100g**

Herbata zwykła bez cukru 0,0	Sok wielowarzywny 5,5*	Coca cola 10,4
Herbaty ziołowe bez cukru 0,0	Sok pomidorowy bez cukru 2,2*	Napoje gazowane o Samku owocowym 10,3
Woda 0,0		Soki owocowe 9-10,0*
Kawa bez cukru – ew. z mlekiem		

PRZYPRAWY

Bazylija	Kostki rosołowe	Cukier
Chrzan	Musztarda	Czekolada
Cynamon	Ocet winny	Ketchup
Cytryna (nie jako napój)	Odtłuszczona śmietana	Majonez
Czosnek	Olej parafinowy	Masło
Estragon	Sezam	Śmietana
Gałka muszkatołowa	Sól	Soja
Goździk	Skrobia kukurydziana	Sos sojowy
Imbir	Otręby owsiane	
Kardamon		
Kminek		
Kolendra		
Korniszony		
Kurkuma		
Mięta		
Ostra papryka		
Kostki rosołowe bez tłuszczu		
Papryka		
Pieprz		
Pietruszka		
Rozmaryn		
Sos pomidorowy i pomidory z puszki		
Cebula		
Trawa cytrynowa		
Wanilia (laski lub mielona bez cukru)		

*źródło: Tabele żywieniowe Instytutu Żywności i Żywienia