



Odchudzanie nastolatków bez wyrzeczeń w aspekcie psychofizycznym

SANDRA CZESZEJKO-SOCHACKA

Odchudzanie nastolatków należy rozpatrywać w kontekście edukacji szkolnej, by skutecznie wspierać ich zdrowy rozwój i nawyki żywieniowe. W tym okresie kształtują się bowiem przyzwyczajenia wpływające na odporność, zdolności poznawcze i zdrowie psychiczne.

MÓZG NA DIECIE!

Czy wiesz, że sposób odżywiania wpływa nie tylko na wygląd, ale i na zdolności poznawcze? Nadmiar cukru i niezdrowych tłuszczów może obniżać koncentrację i pamięć, a zdrowa dieta wspiera pracę mózgu oraz układu nerwowego!

Szkola, obok rodziny, odgrywa kluczową rolę w edukacji prozdrowotnej. Warsztaty kulinarne, zajęcia z biologii czy prelekcje dietetyczne pomagają młodzieży w świadomych wyborach żywieniowych. Właściwa dieta, aktywność fizyczna i umiejętność radzenia sobie ze stresem są podstawą zdrowego stylu życia.

SZKOŁA – WIĘCEJ NIŻ NAUKA!

Nie tylko w domu kształtujemy nawyki żywieniowe. Szkoła może być miejscem, w którym uczymy się zdrowego gotowania, poznajemy tajniki diety i dowiadujemy się, jak jedzenie wpływa na nasze ciało i umysł.

Edukacja powinna uwzględniać zagrożenia związane z nadmiarem cukru, tłuszczów trans i konserwantów. Ważne jest także budowanie zaufania między uczniami a nauczycielami, a szkoły powinny dysponować odpowiednimi pomocami dydaktycznymi i szkoleniami dla pedagogów, by skuteczniej realizować cele prozdrowotne.

JEDZENIE A EMOCJE

Czy wiesz, że dieta może wpływać także na nasz nastrój? Brak odpowiednich witamin i minerałów może prowadzić do zmęczenia i obniżonego samopoczucia. Zdrowe odżywianie pomaga radzić sobie ze stresem i poprawia nastrój!

ODCHUDZANIE NASTOLATKÓW BEZ WYRZECZEŃ W ASPEKcie PSYCHOFIZYCZNYM

1. Wybór zrównoważonej diety opartej na podstawowych zasadach żywienia

Dieta ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia, samopoczucia oraz funkcjonowania organizmu. Codzienne wybory żywieniowe mają wpływ na metabolizm, poziom energii i odporność. Współczesne produkty spożywcze często zawierają konserwanty, wzmacniacze smaku oraz inne substancje chemiczne, które mogą prowadzić do poważnych chorób, takich jak cukrzyca, nowotwory, alergie, depresja czy otyłość. Dlatego świadome podejście do odżywiania jest kluczowe dla utrzymania zdrowia.

Wybierając produkty spożywcze, trzeba zwracać uwagę na ich skład. Im mniej przetworzona żywność, tym lepiej dla naszego organizmu. Czytanie etykiet pozwala uniknąć spożywania szkodliwych substancji i wybierać naturalne produkty, bogate w witaminy i minerały.

2. Popularne diety a zdrowe podejście do żywienia

Dieta to zasady żywienia oparte na specjalnym zestawie pokarmów dostosowanych do potrzeb energetycznych i zapotrzebowania na substancje odżywcze organizmu. Aby człowiek był zdrowy, jego dieta musi być: zróżnicowana, pełnowartościowa, zrównoważona. Tylko taka dieta dostarcza wszystkich potrzebnych składników w ilości dostosowanej do wieku, płci, kondycji fizycznej i rodzaju wykonywanej pracy.

Diety takie jak ketogeniczna, Paleo czy Dukana cieszą się popularnością w ostatnich latach, jednak ich długotrwałe stosowanie może prowadzić do niedoborów żywieniowych i problemów zdrowotnych. Najzdrowszym podejściem jest zrównoważona dieta, w której proporcje makroskładników wynoszą:

- **50% węglowodanów** (głównie z pełnoziarnistych zbóż, warzyw i owoców),
- **20% białka** (zarówno zwierzęcego, jak i roślinnego),
- **30% tłuszczów** (ze zdrowych źródeł, takich jak oliwa z oliwek, orzechy, awokado, ryby).

Warto opierać swoją dietę na produktach naturalnych, takich jak warzywa, ryby i zdrowe tłuszcze (np. nierafinowana oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy, awokado), pełnoziarniste zboża, strąki.

Unikanie wysokoprzetworzonej żywności oraz cukrów prostych pozwala zapobiec skokom poziomów insuliny, a tym samym poprawia stabilność energetyczną i koncentrację.

3. Zagrożenia związane z przetworzoną żywnością

Nadmierne spożycie *fast foodów*, słodyczy oraz wysokoprzetworzonych produktów prowadzi do wielu problemów zdrowotnych, w tym otyłości, chorób serca i cukrzycy typu II. Przetworzona żywność może także wpływać na nasz mózg, powodując uzależnienie od cukru oraz negatywnie oddziałując na nastrój i zdolności poznawcze.

Jak skutecznie zmienić nawyki żywieniowe?

Zdrowa dieta nie polega na restrykcyjnych ograniczeniach, lecz na stopniowej zmianie nawyków. Podstawowe kroki to:

- Zastąpienie wysokoprzetworzonej żywności naturalnymi produktami.
- Stopniowe ograniczanie cukru i soli sodowej na rzecz soli potasowej.
- Wprowadzenie regularnych posiłków, najlepiej 3-5 dziennie.
- Zjadanie do każdego posiłku minimum 200 g warzyw surowych, kiszonych lub gotowanych.
- Jedzenie owoców tylko do pierwszego śniadania z ulubionymi kaszami lub płatkami.

SANDRA CZESZEJKO-SOCHACKA

- Czytanie etykiet produktów spożywczych i wybieranie tych mniej przetworzonych. Pomaga to unikać szkodliwych substancji, poprawia zdrowie oraz stabilność energetyczną, koncentrację i wspomóc ogólne samopoczucie.
- Zwracanie uwagi na obecność chemicznych dodatków do żywności, np.:
 - **konserwantów** – wydłużających okres trwałości do spożycia (por. tab. 1);
 - **barwników spożywczych** – nadających atrakcyjny i świeży wygląd;
 - **środków aromatyzujących** – nadających atrakcyjny smak i zapach.

Tabela 1. Szkodliwe działanie na zdrowie człowieka niektórych konserwantów

E210 (kwas benzoesowy) i **E211** (benzoestan sodu) to konserwanty dodawane do dżemów, galaretek, majonezów, serów, konserw, koncentratu pomidorowego, soków owocowych. Substancje te mogą szkodzić na nerki, niszczyć florę bakteryjną, wywołują alergię, mogą podrażniać śluzówkę żołądka i jelit i działać rakotwórczo.

E142 (barwnik zieleń brylantowa) występuje w stodyczach, lodach, kremach. Może wywoływać reakcje astmatyczne i alergiczne i działać rakotwórczo.

E951 (aspartam) i **E950** (acesulfam potasowy) to słodziki (ok.150 razy słodsze od sacharozy) stosowane w przemyśle spożywczym; zawarte w wielu napojach bez cukru, produktach dietetycznych, mlecznych, deserach bez cukru, piwach bezalkoholowych, dżemach i musztardach. Może powodować białaczkę, raka płuc, piersi oraz choroby krążenia.

E100 (barwnik kurkumina) i **E800** – fosforany i sztuczne barwniki używane przy produkcji wędlin, margaryn, lodów, czekolad, stodyczy, różnego rodzaju napojów kolorowych i gazowanych. Mogą powodować problemy z nadpobudliwością, bezsennością, depresjami i chorobami układu oddechowego.

E621 (glutaminian sodu) – wzmacniacz smaku używany w bardzo wielu produktach; może być przyczyną alergii, osłabienia organizmu, obniżenia odporności, bólu głowy i depresji.

Źródło: <https://masterdieta.pl/szkodliwe-dodatki-do-zywnosci-lista-szkodliwych-e/>; <https://www.poradnikzdrowie.pl/-aktualnosci/lista-e-co-oznaczajaskroty-e-dodawane-do-zywnosci-aa-ghus-CmFN-GMLt.html>

Warto pamiętać, że dodatki do żywności, mimo że wydłużają okres trwałości produktów i zmniejszają ryzyko zachorowań na niebezpieczne zatrucia pokarmowe, mogą okazać się niebezpieczne, jeśli spożywane są w pokarmach w dużych ilościach. Mogą być przyczyną uczuleń, nieprawidłowego działania nerek, wątroby i przewodu pokarmowego, a nawet nowotworów.

Reasumując, zróżnicowana, pełnowartościowa, zrównoważona dieta oparta na naturalnych produktach to klucz do zdrowia i dobrego samopoczucia. Świadome wybory żywieniowe pomagają uniknąć wielu chorób oraz poprawiają jakość życia. Pamiętajmy, że to, co jemy, ma bezpośredni wpływ na nasz organizm i codzienne funkcjonowanie.

4. Wpływ braku samoakceptacji na wybór diety

Ochudnianie nie dotyczy tylko aspektu fizycznego, ale również psychiki. Zgodnie z autorkami książki „Młodzi przeciwko sobie...”, obraz siebie kształtuje się na podstawie doświadczeń jednostki oraz opinii innych osób, w tym rodziny, rówieśników i autorytetów. Młodzi ludzie codziennie spotykają się z pozytywnymi lub negatywnymi opiniami, co wpływa na samoocenę. Samoakceptacja, wynikająca z tych doświadczeń, pomaga, gdy uznajemy siebie za wartościową osobę. W przeciwnym razie brak samoakceptacji prowadzi do pogorszenia relacji, efektywności i rozwoju osobowości.

W okresie dorastania nastolatki koncentrują się na swojej fizyczności, a negatywne oceny mogą powodować niezadowolenie z wyglądu czy wagi ciała. Często wiąże się to z trudnościami w utrzymaniu umiaru w jedzeniu, co prowadzi do nieopanowanego apetytu i nadmiernego spożywania słodkich.

ODCHUDZANIE NASTOLATKÓW BEZ WYRZECZEŃ W ASPEKcie PSYCHOFIZYCZNYM

W wyniku tego młody człowiek może stracić wiarę w siebie, zacząć się izolować lub wstydzić swojego wyglądu. Zaniżona samoocena utrudnia wykonywanie codziennych obowiązków. Brak samoakceptacji nie jest chorobą, ale może prowadzić do problemów emocjonalnych i zaburzeń odżywiania. Niezadowolenie z efektów odchudzania może prowadzić do obwiniania siebie, co utrudnia dalszy proces. Zdrowa, zbilansowana dieta, która jest smaczna i satysfakcjonująca, jest kluczem do sukcesu. Zmiany w diecie muszą być trwałe, ponieważ niesystematyczne wprowadzanie zdrowych nawyków nie przyniesie oczekiwanych efektów.

Regularne stosowanie odpowiednich zasad żywieniowych powinno zapewnić właściwą wagę na stałe. Warto modyfikować ulubione potrawy, eliminując szkodliwe konserwanty na rzecz zdrowych składników.

- **Rola samoakceptacji w procesie odchudzania**

Brak samoakceptacji może prowadzić do trudności w utrzymaniu zdrowych nawyków żywieniowych, a negatywne opinie na temat wyglądu mogą prowadzić do nadmiernego spożywania słodyczy i problemów z apetytem.

- **Psychiczny wpływ negatywnych ocen w okresie dorastania**

W okresie dorastania nastolatki szczególnie skupiają się na swojej fizyczności. Negatywne opinie wpływają na ich samoocenę, co może prowadzić do izolacji i trudności w codziennym funkcjonowaniu.

- **Znaczenie trwałych zmian w diecie**

Utrwalone na stałe zdrowe wybory żywieniowe są kluczem do sukcesu!¹

¹ J. Wycisk, B. Ziółkowska, *Młodość przeciwko sobie. Zaburzenia odżywiania i samouszkodzenia – jak pomóc nastolatkom w szkole*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2016.

5. Stosowanie diet odchudzających opartych na właściwym stylu odżywiania bez nadmiernego stresu i wyrzeczeń

Podejmując decyzję o konieczności skorygowania nadmiernej wagi ciała, dobrze jest oprzeć się na dietach odchudzających opartych na zdrowym stylu życia, bez nadmiernych wyrzeczeń i stresu. Andrzej Janus w publikacji pt. „Nie daj się zjeść grzybom *Candida*” wskazuje na rolę diety w przeciwdziałaniu rozwoju chorób cywilizacyjnych, w tym nadwagi². Zwraca uwagę na negatywny wpływ konserwantów, chemicznych środków smakowych i innych substancji znajdujących się w produktach spożywczych o długim terminie ważności. Z tego powodu dieta eliminująca te składniki może pomóc w przywróceniu równowagi flory jelitowej i wspierać utratę nadmiernych kilogramów.

Autor proponuje, by dieta eliminowała produkty takie jak konserwanty, alkohol, cukier, miód, drożdże, słodkie owoce, ziemniaki czy oleje rafinowane. Zamiast tego zaleca spożywanie pełnowartościowych produktów, będących dobrym źródłem antyoksydantów (przeciwutleniaczy)³, jak np. kasza orkiszowa, jaglana czy amarantusowa⁴, bogatych w minerały (wapń, magnez, cynk, żelazo oraz fosfor), błonnik oraz mięso i nabiał bez konserwantów, świeże warzywa oraz – rano – owoce.

Zamiast liczenia kalorii kluczowe jest eliminowanie czynników sprzyjających rozwojowi grzybów *Candida*, które mogą powodować nadmierny apetyt i tym samym przyrost masy ciała. Dieta oparta na eliminacji grzybów z rodzaju *Candida* (wywołujących drożdżycę), pozwala na powrót do optymalnej wagi bez potrzeby liczenia kalorii czy stosowania

² A. Janus, *Nie daj się zjeść grzybom Candida*, Wydawnictwo BIO-SŁONE, Strzelce Opolskie 2008.

³ Antyoksydanty to związki chemiczne (np. witamina C, A, E, karotenoidy, koenzym Q10), których głównym zadaniem jest neutralizacja wolnych rodników tlenowych przyspieszających proces starzenia się i zwiększających ryzyko chorób, m.in. cukrzycy czy miażdżycy.

⁴ Kaszka amarantusowa – rozdrobnione ziarna amarantu (szarłat), pseudozboża uprawnego z rodziny szarłatowatych, które naturalnie występowało na terenie Ameryki Południowej. Roślina miała od początku szerokie zastosowanie. Jej liście spożywano na surowo lub dodawano do innych potraw w celu wzbogacenia ich smaku. Natomiast z nasion szarłat wytworzano mąkę do chleba czy warzenia napojów (Źródło: Wikipedia; dostęp 18.03.2025).

SANDRA CZESZEJKO-SOCHACKA

skomplikowanych zasad. Dieta ta zapewnia pełną równowagę białek, węglowodanów i tłuszczów, z uwzględnieniem warzyw i owoców. Po uzyskaniu prawidłowych parametrów ciała powoli rozszerzamy dietę, aby waga stanęła na właściwym poziomie.

Podstawową kwestią, na którą należy zwracać uwagę, jest to, że nadwaga i otyłość są często wynikiem nadmiernej obecności w jelitach grzybów *Candida*, które rozwijają się w wyniku spożywania przetworzonych produktów. Właściwa flora jelitowa jest niezbędna dla zdrowia organizmu, a jej zaburzenia mogą prowadzić do osłabienia układu immunologicznego, co sprzyja dalszemu przyrostowi wagi i problemom zdrowotnym. Konieczne jest eliminowanie pokarmów, które sprzyjają rozwojowi drożdżaków, takich jak biała mąka, cukier, pieczywo pszenne, potrawy smażone na olejach rafinowanych, chipsy, majonez i słodczyce. Zamiast tego warto wprowadzić do diety m.in. produkty bez konserwantów, grzyby, ryby, mięso ze sprawdzonych hodowli, pełnowartościowe zboża, warzywa, owoce, nasiona i orzechy⁵.

Należy również zwrócić uwagę na psychologiczną stronę odchudzania. Wiele osób, które wielokrotnie próbowały schudnąć, traci motywację z powodu porażek, co prowadzi do spadku samooceny. Warto podkreślić, że tradycyjne diety, które opierają się na liczeniu kalorii, głodówkach i monotonicznych posiłkach, mogą prowadzić do efektu jo-jo, co tylko pogłębia frustrację. Zamiast tego warto skupić się na wprowadzeniu zrównoważonej diety, która nie będzie wiązana się z wyrzeczeniami. Istotny jest nacisk na odpowiednią edukację żywieniową i dbanie o równowagę psychiczną. Problem nadwagi jest bardzo złożony, a uzależnienie od jedzenia jest podobne do innych uzależnień, takich jak alkoholizm czy palenie papierosów. Istotne jest, aby traktować nadwagę jak nałóg i działać zgodnie z planem, eliminując niezdrowe nawyki żywieniowe.

W tym kontekście najtrudniejsze jest utrzymanie umiaru, bo nie możemy całkowicie odstawić

jedzenia jak innych używek. Często osoby, które nie radzą sobie z nadmiernym apetytem, zaczynają objadać się, a po chwilowym zaspokojeniu apetytu poczucie winy i frustracja prowadzą do dalszego pogłębienia problemu.

Ogromną rolę w procesie odchudzania odgrywa wsparcie społeczne. Należy pamiętać, że dieta powinna być indywidualnie dopasowana do potrzeb organizmu, a odpowiednia motywacja i pomoc ze strony rodziny, przyjaciół, a także specjalistów takich jak dietetycy, mogą znacznie ułatwić utrzymanie nowo wprowadzanych nawyków żywieniowych.

Proces odchudzania nie kończy się tylko na uzyskaniu pożądanej masy, ale wiąże się z poprawą ogólnego stanu zdrowia, samopoczucia psychicznego i zwiększoną samoakceptacją. Aby uniknąć powrotu do starych nawyków, istotne jest wprowadzenie stałych zmian w stylu życia, które pozwolą na utrzymanie osiągniętych rezultatów. Warto przy tym pamiętać o regularnych ćwiczeniach fizycznych, technikach oddechowych, ziołolecznictwie oraz pracy nad poprawą samooceny.

Podsumowując, zdrowe odchudzanie powinno opierać się na zrównoważonej diecie, dostosowanej do indywidualnych potrzeb organizmu, bez drastycznych diet i nadmiernych wyrzeczeń. Ważnym elementem jest też świadome podejście do psychologicznych aspektów odchudzania i eliminowanie złych nawyków żywieniowych, które mogą prowadzić do efektu jo-jo. Proces ten wymaga cierpliwości, konsekwencji oraz wsparcia ze strony otoczenia.

- Aby wspomóc proces odchudzania w diecie eliminującej produkty wzmacniające fermentację i rozwój grzybów *Candida*, nie należy spożywać produktów długoterminowych z konserwantami, alkoholu, cukru, miodu, drożdży, słodkich owoców, ziemniaków, mąki pszennej, słodczych kupowanych w sklepie, rafinowanych olejów oraz tłuszczu utwardzanych.

⁵ A. Janus, *Nie daj się zjeść...*, op. cit.

ODCHUDZANIE NASTOLATKÓW BEZ WYRZECZEŃ W ASPEKcie PSYCHOFIZYCZNYM

- Dieta jako styl życia nie wymaga liczenia kalorii ani indeksu glikemicznego⁶. Ma na celu przywrócenie optymalnej wagi poprzez wybór wartościowych produktów, a nie eliminowanie podstawowych składników odżywczych.
- Odpowiednie produkty. Zaleca się spożywanie pełnowartościowych produktów, takich jak mąka orkiszowa, kasza jaglana, płatki owsiane, nasiona roślin strączkowych, orzechy, nasiona słonecznika, a także oliwa z oliwek i oleje nierafinowane.
- Wysokiej jakości żywność, pozbawiona konserwantów, jest bardziej przyjazna dla układu pokarmowego, ogranicza fermentację i pomaga w odbudowie flory jelitowej.
- Nałogi żywieniowe. Porównując nałogowe objadanie się do uzależnienia od alkoholu, można zauważyć, że nadmierne jedzenie jest trudniejsze do zwalczania, ponieważ jedzenie jest niezbędne do życia.
- Potrzebna zmiana myślenia. Zmiana sposobu myślenia, motywacja oraz psychologiczne wsparcie są pomocne, by skutecznie zmieniać nawyki żywieniowe i pozbywać się uzależnienia od jedzenia.
- Pierwsze śniadanie powinno być węglowodanowe, np. płatki owsiane z owocami i nasionami, ponieważ mózg o poranku potrzebuje dużej dawki cukrów, aby prawidłowo funkcjonować przez resztę dnia.
- Zamiast cukru białego można używać zamienników, takich jak ksylitol i erytrol, które pozwalają przygotować zdrowe desery, np. ciasta, torty czy koktajle.
- Rola warzyw. Aby zachować prawidłową wagę, warto codziennie spożywać około 200 g warzyw (surowych, gotowanych lub kiszonych) do każdego posiłku, co daje uczucie sytości i dostarcza niezbędnych witamin oraz błonnika.



6. Zaburzenia psychofizyczne w żywieniu – anoreksja i bulimia.

Lekarze psychiatrzy i psychologowie uważają, że anoreksja i bulimia to zaburzenia odżywiania związane z nieprawidłowym postrzeganiem ciała oraz koncentracją na jedzeniu. Leczenie tych zaburzeń wymaga podejścia kompleksowego, obejmującego psychoterapię, a także współpracę z dietetykiem. Ważne jest wsparcie rodziny, akceptacja małych sukcesów i stopniowe wprowadzanie zmian w diecie. Dieta powinna obejmować białka, węglowodany, tłuszcze, owoce oraz warzywa, a unikać szkodliwych dodatków oraz wspierać pracę mózgu i systemu nerwowego.

⁶ Indeks glikemiczny (IG) dotyczy tylko węglowodanów i klasyfikuje żywność w zależności od tempa wchłaniania cukru we krwi, czyli obrazuje, jak szybko rośnie stężenie cukru we krwi po zjedzeniu danego produktu. Produkty o wysokim indeksie glikemicznym szybciej ulegają strawieniu, co powoduje gwałtowny wzrost, a następnie szybki spadek poziomu cukru we krwi, co nie jest korzystne dla zdrowia, z kolei produkty o niskim i średnim indeksie glikemicznym nie powodują tak dużych wahań poziomu glukozy we krwi.

SANDRA CZESZEJKO-SOCHACKA



Przykładowe menu to:

- **Śniadanie:** koktajl z kaszy jaglanej, owoców, nasion siemienia lnianego i kefiru.
- **Obiad:** kasza gryczana, kotlet mielony, surówka z selera.
- **Podwieczorek:** zupa wielowarzywna.
- **Kolacja:** chleb, jajecznica, sałatka z pomidorów.

Wsparcie, cierpliwość i pozytywne podejście są ważne w procesie leczenia.

Osoby chorujące na zaburzenia odżywiania – anoreksję i bulimię – przywiązują dużą wagę do przeświadczenia, że kontrolę mają jedynie nad tym, co jedzą. Może to wynikać z nieprawidłowego rozwoju osobowości i trudnej sytuacji w środowisku rodzinnym, a szczególnie nadmiernej kontroli stosowanej przez rodziców. W procesie leczenia zaburzeń odżywiania kluczowe jest wsparcie rodziny, akceptacja małych sukcesów oraz stopniowe wprowadzanie zmian w diecie.

7. Zagrożenia dla zdrowia wynikające z diet modowych

Diety modowe, takie jak dieta śródziemnomorska, DASH⁷, MIND⁸, Keto⁹, wegańska czy Mayo Clinic¹⁰, są popularne, ale często pomijają kwestie szkodliwych dodatków, konserwantów i długoterminowych skutków. Wymieniona jako pierwsza dieta śródziemnomorska w założeniach jest jedną najzdrowszych diet, która od wieków pozostaje codzienną dietą mieszkańców krajów położonych w obszarze

⁷ Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension – dieta zapobiegająca nadciśnieniu) to uniwersalna dieta o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych. W tej diecie ogranicza się spożycie czerwonego mięsa, starchy, soli i cukru (Źródło: Wikipedia; dostęp 18.03.2025).

⁸ Dieta MIND to sposób żywienia ukierunkowany na nieprzetworzoną żywność bogatą w błonnik (warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy, nasiona roślin strączkowych) oraz białko (drób, ryby, nasiona roślin strączkowych), czyli dwa składniki odżywcze o szczególnie istotnym wpływie na regulację apetytu (Źródło: Wikipedia; dostęp 18.03.2025).

⁹ Dieta keto polega na wyeliminowaniu z jadłospisu węglowodanów, a tym samym spowodowaniu, by organizm zaczął czerpać energię z ciał ketonowych (β -hydroksymasłanu, acetooctanu i acetonu). Są one produktem spalania tłuszczów i (obok glukozy) dodatkowym źródłem energii (Źródło: Wikipedia; dostęp 18.03.2025).

¹⁰ Dieta Mayo Clinic promuje jedzenie pełnowartościowych, nieprzetworzonych produktów takich jak warzywa, owoce, pełnoziarniste zboża, wysokiej jakości białka i zdrowe tłuszcze. Wskazuje również na ograniczenie spożycia cukrów, soli oraz tłuszczów nasyconych i trans. Zaleca zrównoważone posiłki (Źródło: Wikipedia; dostęp 18.03.2025).

ODCHUDZANIE NASTOLATKÓW BEZ WYRZECZEŃ W ASPEKcie PSYCHOFIZYCZNYM

Morza Śródziemnego. Nawet w dzisiejszych czasach do wypieku chleba, pizzy, ciast, makaronów lub pierogów używają tam mąki durum, która jest uznawana w systemach prozdrowotnych za produkt bardziej wartościowy niż mąka pszenna. Nierafinowana oliwa z oliwek, wytłaczana metodami domowymi, dostarcza wielu nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega 3 i Omega 6 i wspomaga system nerwowy, odpornościowy, chroniąc przed zaburzeniami lipidowymi. Powszechnie spożywane pomidory, papryka, cebula i czosnek poza wartościowymi witaminami i mikroelementami wspomagają układ odpornościowy. Pozostałe z wymienionych diet mogą prowadzić do niedoborów wyeliminowanego z jadłospisu składnika pokarmowego. Diety oparte na liczeniu kalorii, bez uwzględnienia wartości odżywczych, mogą również powodować niedobory i osłabienie organizmu. Ostatecznie restrykcyjne diety prowadzą do wyniszczenia organizmu, jak i anoreksji.



Warty jest uwagi system Zdrowej Diety 2600 kcal, w której jemy 50% węglowodanów, 30% tłuszczów, 20% białek, z owocami rano i warzywami do syta. Unikamy konserwantów, co pozwala na naturalne odczuwanie głodu co 2,5 godziny i przyspiesza metabolizm. Diety modowe, takie jak keto czy wegańska, mogą prowadzić do niedoborów żywieniowych, a diety oparte tylko na liczeniu kalorii, bez uwzględnienia wartości odżywczych, mogą osłabić organizm.

8. Insulinooporność i cukrzyca typu II w procesie utraty zbędnych kilogramów

Insulinooporność (*insulin resistance*, IR) to stan zmniejszonej wrażliwości tkanek obwodowych (głównie mięśni i komórek tłuszczowych) na działanie insuliny, hormonu odpowiedzialnego m.in. za regulowanie stężenia glukozy we krwi. W rezultacie poziom glukozy przyjmuje nieprawidłowe

wartości¹¹. Reakcja na insulinę jest upośledzona, co powoduje, że trzustka musi produkować większą jej ilość w celu regulacji glikemii.

Ta sytuacja prowadzi do problemów zdrowotnych, takich jak cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe, otyłość i zaburzenia hormonalne, czyniąc je istotnym zagrożeniem zdrowotnym we współczesnym społeczeństwie. W diecie dla osób z insulinoopornością ważne jest utrzymywanie niskiego indeksu glikemicznego, włączanie warzyw do każdego posiłku i ograniczenie owoców. Ważne jest, aby do każdego posiłku dodawać surowe lub kiszone warzywa, co pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi. Należy jeść 3-6 posiłków dziennie, unikać produktów z konserwantami i białego cukru. Dieta powinna być dopasowana indywidualnie.

¹¹ M. Makarowska, D. Musiałowska, *Dieta w insulinooporności*, Wydawnictwo JK, Łódź 2018.

SANDRA CZESZEJKO-SOCHACKA



Warto mieć na uwadze, że wrażliwość komórek na insulinę zależy w ok. 50% od naszych genów, w ok. 25% od aktywności fizycznej, a w ok. 25% od stopnia i rodzaju otyłości¹².

Ważne jest, aby nauczyciele i specjaliści wspierali młodzież w edukacji dotyczącej zdrowego odżywiania. Należy unikać popularnych, modowych diet, które często nie mają podstaw naukowych. Samodzielne podejmowanie decyzji dietetycznych, bez konsultacji ze specjalistą, może prowadzić do zagrożeń zdrowotnych. Edukacja w szkołach może pomóc młodzieży zrozumieć zależność między prawidłowym odżywianiem a zdrowiem.

PODSUMOWANIE

Doniostłość analizowanych problemów związanych z kształtowaniem się odpowiednich nawyków dietetycznych wymaga pogłębionej analizy uzyskanej od specjalistów z różnych dziedzin nauki, jak lekarzy, psychologów, dietetyków, pedagogów i socjologów. Potrzebne jest również włączenie się praktyków, przede wszystkim nauczycieli mających duże doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą.

Szkoły jako miejsca, w których odbywa się nauczanie i uczenie się związane ze zdrowiem i rozwojem, powinny organizować ciekawe spotkania z ekspertami od prawidłowego odżywiania, aby młodzież mogła skutecznie bronić się przed modowymi trendami nieopartymi na zasadach zrównoważonej konsumpcji. Internet nie zawsze dostarcza właściwych rozwiązań. Na zakończenie można stwierdzić, że przedstawione zagadnienia wymagają dalszej analizy o charakterze interdyscyplinarnym. Holistyczne ujęcie tematu umożliwi bezpieczne odchudzanie uczniów z problemami nadwagi. Samodzielnie podejmowane decyzje, bez oparcia na wiedzy specjalistów, mogą tworzyć zagrożenia

zdrowia fizycznego i psychicznego. Trzeba zwłaszcza przestrzec przed stosowaniem różnych leków wspomagających odchudzanie bez porady lekarza specjalisty. Natomiast zakres pracy dietetyka dotyczy przede wszystkim ustalenia indywidualnej diety i udzielania wsparcia w procesie zmian.

Wspieranie systemu edukacji w szerzeniu wiedzy dotyczącej zdrowego odżywiania powinno być oparte na profesjonalnych i sprawdzonych poradnikach dietetycznych, prelekcjach i wskazówkach dydaktycznych. Pozwoliłoby to w dostępny sposób wyjaśniać uczniom zależności między prawidłowym odżywianiem a zdrowiem. Odchudzanie na własną rękę może bowiem prowadzić do zniechęcenia i wielu błędów dietetycznych. ●

Sandra Czeszejko-Sochacka – autorka poradników dietetycznych – „Zdrowa dieta 26 w przepisach na całe życie”, „Poradnik Zdrowej Diety”, „Zgrabna sylwetka bez wyrzeczeń”, „Jeden tydzień rewolucji kulinarnych”, „Zdrowa Dieta – Poradnik dla pokolenia XXI wieku” i „Bądź piękna jak Kleopatra”. Prowadzi wykłady z dietetyki w policealnej szkole, prelekcje i warsztaty kulinarne dotyczące zagadnień dietetycznych oraz organizuje wyjazdy promujące zdrowy styl życia.

¹² Wg Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej: <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/insulinoopornosc-a-zespol-metaboliczny-charakterystyka-i-diagnostyka/>