

*Rozmowa z dr hab. Lucyną Ostrowską,  
kierownikiem Zakładu Dietetyki  
i Żywienia Klinicznego UMB.*



# Jedzmy umiarkowanie

**Jeść bez ograniczeń i chudnąć – oto założenia obecnie najmłodniejszej diety proteinowej francuskiego doktora Pierre'a Dukana.**

Nie musimy liczyć kalorii, ale dozwolone są tylko ryby, chude mięso, jaja, nabiał bez tłuszczu, a dopiero w kolejnych fazach warzywa surowe lub gotowane, następnie pełnoziarnisty chleb i makaron, ryż i owoce o małej zawartości cukru. Jeżeli postawiono by przed nami stół, zastawiony tymi produktami, to niewiele ich zjemy. Nasz organizm wykształcił system odżywiania mieszany. Nie smakuje nam mięso, szczególnie to chude, bez pieczywa i warzyw.

**Gdyby jednak zastosować się do wymogów diety, przynosi ona upragnione rezultaty?**

Białko jest podstawowym składnikiem każdej diety. Ale, aby stosować dietę proteinową, trzeba być osobą zdrową. Nadmiar białka obciąża bowiem wątrobę i nerki oraz zwiększa zawartość kwasu moczowego w surowicy krwi, co może nasilać ataki dny moczanowej. U osób predestynowanych może wystąpić skaza białkowa. Wyeliminowanie węglowodanów prostych i tłuszczu nasyconych, a zwiększenie ilości białka i zastosowanie ćwiczeń fizycznych w znacznym stopniu zmniejsza nawet cellulitis.

**Poleca Pani tę dietę pacjentom?**

Popieram jedzenie chudego mięsa, ryb, rezygnację ze słodczy i wypijanie dużej ilości płynów obojętnych, ale nie jestem zwolenniczką tej diety. Według większości dietetyków, człowiekowi

nien zjadać tygodniowo jedynie 2 jajka i jedno dodane w postaci makaronów czy innych gotowych produktów, a w diecie Dukana można je jeść bez ograniczeń.

Wprawdzie trawienie białka podwyższa termogenezę poposiłkową, co sprzyja oddawaniu ciepła i redukuje masę ciała, ale nadmiar spożywanego białka może obciążać organizm. W diecie proteinowej zaleca się bowiem spożywanie białka zwierzęcego, a to wiąże się z dużym spożyciem tłuszczów nasyconych, co z kolei powoduje wzrost stężenia cholesterolu frakcji LDL. Zbyt duże stężenie kwasu moczowego przy długim jej stosowaniu sprzyja także rozwojowi nadciśnienia tętniczego i choroby niedokrwiennej serca.

Ludzie chętnie stosują dietę proteinową, ponieważ nie czują się głodni. Posiłki wysokobiałkowe trawią się dłużej. Dzieje się tak jednak do czasu włączenia do jadłospisu węglowodanów, a zwłaszcza cukrów prostych. Insulina zmusza wtedy do jedzenia większych ilości pokarmów. Niestety, aspartam, którym zastępujemy cukier, jest związkami kancerogennym, który, gromadzony przez lata, może, przy innych czynnikach ryzyka, spowodować nowotwór.

Muszę jednak stwierdzić, że jest to dieta o dobrym efekcie odchudzającym.

**Można się spodziewać efektu jo-jo?**

Na pewno, ponieważ, stosując dietę wysokobiałkową, zmieniamy torę me-

tabolizmu. Organizm musi sobie radzić z nadmiarem białka. Gdy po pewnym czasie dostaje więcej tłuszczu (nasyconego lub nienasyconego), który jest najprostszy do zmagazynowania w tkance tłuszczowej, to chętnie go zachomikuje. To tak, jakby głodzić zwierzę, a potem podstawić mu pełną miskę. Zje ono za dużo, ponieważ nie wie, czy jutro także dostanie.

**Musimy więc zrezygnować ze smacznych, kalorycznych potraw?**

Od czasu do czasu możemy sobie pozwolić na kawałek tortu, o ile potem wrócimy do systemu zdrowego żywienia i zwiększymy aktywność ruchową. Im dłużej pracuję z pacjentami otyłymi, tym bardziej przekonuję się, że ktoś, kto głównie myśli o zakazach, nakażach i krótkiej diecie, nie ma szans na sukces. Uzyskanie prawidłowej masy ciała jest możliwe tylko wtedy, gdy na trwałe zmienimy nawyki żywieniowe. Albo przyjmie się tę regułę, albo zastosuje się metodę jedzenia restrykcyjnego na zmianę z jedzeniem nawykowym i znowu będzie się tyło. Rozumiem, że polizanie łyżeczki maśła jest smaczniejsze niż spożycie trzech główek sałaty, ale, spalając 1 g tłuszczu, dostarcza się do organizmu aż 9 kcal, zaś 1 g węglowodanów jedynie 4 kcal.

**Która więc dieta jest najlepsza?**

Mamy różne diety: Cambridge, Diamondów, Montignaca, Kwaśniewskie-

cd. na str. 12 ⇔

↳ *cd. ze str. 11*

go, kopenhaską, wiosenną, Andersona, jogurtową, kapuścianą, Gersona, South-Beach, Atkinsa, Haya i jeszcze wiele innych. Każda z nich niestety jest dietą skrajną, opartą głównie na jednej grupie składników pokarmowych. Uważam, że dietą złotego środka jest dieta śródziemnomorska, ale Polacy wybierają z niej tylko wino i oliwę z oliwek, o reszcie zapominając. Każdy z nas lubi inny rodzaj pokarmów, ma inną spoczynkową przemianę materii oraz różne wydatki energetyczne na aktywność zawodową i pozazawodową. Ważne jest, by w czasie diety redukującej deficyt energetyczny wynosił 1000 kcal w stosunku do zapotrzebowania. Aby schudnąć 1 kg w ciągu tygodnia, należy zredukować 7000 kcal w stosunku do zapotrzebowania tygodniowego. Jeśli więc np. zapotrzebowanie kobiety wynosi 2600 kcal, to, będąc na diecie, powinna ona zjadać dziennie 1600 kcal.

#### **A jeśli chcielibyśmy schudnąć szybciej niż 1 kg tygodniowo?**

Jeśli stosuje się różne „cudowne” diety, o których piszą w magazynach kobiecych, to faktycznie schudnie się szybciej, nawet 5 kg w ciągu tygodnia. Zredukujemy wodę w ustroju, białko z mięśni, ale niewiele tkanki tłuszczowej. Potem znowu mamy efekt jo-jo. Warto również wiedzieć, że każda taka szokująca dieta obniża spoczynkową przemianę materii (o 10 – 15 proc.), a więc po każdej następnej diecie, by utrzymać właściwą masę ciała, trzeba jeść coraz mniej. Moim zdaniem, nawet dieta 1000 kcal jest zbyt restrykcyjna, ponieważ nie da się jej długo stosować i w konsekwencji wraca się do starych nawyków. Chyba, że chodzi nam jedynie o to, by schudnąć do wakacji i pokazać się w stroju dwuczęściowym.

#### **Czasem nawet po stracie wielu kilogramów nie można pokazać się na plaży.**

Szybka redukcja masy ciała to przede wszystkim utrata tkanki tłuszczowej podskórnej i tkanki mięśniowej, często też wody z ustroju. Tracimy więc to, co nam daje ładną, napiętą i jędrną skórę, dlatego wygląda ona jakby się postarzała. Wyglądamy gorzej niż przed odchudzaniem. Jedynym zabezpieczeniem przed utratą masy mięśniowej jest zwiększona aktywność fizyczna. Ale

oprócz braku napięcia skóry, efektami takich niezbilansowanych diet są także zaburzenia elektrolitowe (co może spowodować zaburzenia rytmu serca), odwodnienie organizmu, wypadanie włosów, łamliwość paznokci, a u starszych osób zmarszczki, zaparcia, bóle i zawroty głowy, uczucie zimna.

### *Szybka redukcja masy ciała to przede wszystkim utrata tkanki tłuszczowej podskórnej i tkanki mięśniowej, często też wody z ustroju*

#### **Krązą mity, że osoby starsze lepiej wyglądają z lekką nadwagą.**

Nie jestem zwolennikiem drastycznego obniżania masy ciała u osób starszych. Wystarczy, że schudną oni tyle, żeby mieć prawidłowe parametry metaboliczne – unormowane: ciśnienie tętnicze, poziom cholesterolu LDL i triglicerydów, glukozy w surowicy krwi. Skuteczna dieta pozwoli im ustrzec się przed cukrzycą, dną moczanową, kamicią żółciową i zmniejszyć bóle stawowe. Żeby to osiągnąć, osoby te potrzebują zredukować od 5 do 10 proc. wyjściowej masy ciała. Na pewno nie jest to taka ilość, żeby wyglądać jak w wieku 18 lat. Moim zdaniem, osoby już po 35 roku życia powinny obniżyć dietę jedynie o 500 kcal dziennie i redukować masę ciała 0,5 kg tygodniowo. Ciało nie jest w stanie wyselekcjonować, który nadmiar tkanki tłuszczowej usunąć, a który zostawić. Dlatego często twarz staje się mniej wyraźnie wypełniona, zarysowują się zmarszczki, zmniejsza się biust, a przy dużej otyłości tworzy się fartuch skórny na brzuchu.

#### **Równomierne odchudzanie jest niemożliwe?**

Natura jest przekorna. Przewidywanie tego, w jaki sposób schudnie pacjent po zastosowaniu nawet zbilansowanej diety, to jak wróżenie z fusów. Oczywiście, odpowiednie ćwiczenia fitness czy gimnastyka artystyczna modelują sylwetkę, ale to są lata ciężkiej pracy. To, że Brazylijki wyglądają tak pięknie, jest efektem zabiegów chirurgii plastycznej. Ich matki od momentu

poczęcia zbierały pieniądze na to, by dziewczynki mogły sobie poprawić to, czego natura im nie dała. To jest ich posag. A że u nas matki zbierają na to, by kupić córkom piękne obrusy i zastawy stołowe, to ideały w Polsce rzadziej chodzą po ulicach.

#### **Ale jedni są w stanie zbliżyć się chociaż do ideału, inni nie.**

Każdy z nas ma inny garnitur genetyczny. Są geny, które sprzyjają gromadzeniu się tkanki tłuszczowej i odpowiadają za niższą spoczynkową przemianę materii. Część z nas mniej wydatkuje wskutek termoregulacji, inni mają także gorszą odpowiedź genetyczną na ruch. To wszystko powoduje, że niektórzy muszą jeść mniej i więcej ćwiczyć, żeby utrzymać odpowiednią masę ciała. Dlatego warto przynajmniej raz w dorosłym życiu zmierzyć swoją spoczynkową przemianę materii, np. metodą BIA – bioelektroimpedancji. Uważam, że przy urodzeniu każdy z nas dostaje tę samą talię kart na dobry początek, tylko temu, kto w dzieciństwie popełnił błąd i zaczął jeść nadmierne ilości słodczy, zabrano za karę asa. Gdy później zaczął palić papierosy, zabrano mu kolejnego, za jedzenie w nadmiarze – pozbawiono go jeszcze jednego asa itd. Bez najwyższych kart bitwy nie wygra.

#### **Nie wymagamy od siebie za dużo? W końcu żyje się tylko raz.**

Poczucie szczęśliwości i zadowolenia z własnego ciała prawie już nie występuje w naszym społeczeństwie. Kobiety zawsze chcą być szczuplejsze. Mężczyźni często nie widzą swoich wad, więc nawet z brzuchem na pasku czują się przystojni i eleganccy. Wszystko jest kwestią wyboru: albo jedziemy na narty, dobrze się bawimy i ryzykujemy, że złamiemy nogę, albo rezygnujemy i jesteśmy zmęczeni, ale bezpieczni. Z wyglądem jest podobnie. Albo odżywiamy się umiarkowanie, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, i w nagrodę zachowujemy szczupłą sylwetkę, albo wybieramy słodczy i tłuste potrawy, bo nam na tym nie zależy. Coś za coś. Ale jeśli ktoś uważa, że żyje się tylko raz, to niech nie dba o siebie i zapomni o ładnym wyglądzie. Chyba że chce się nosić po królewsku.

Rozm. **Beata Jarmuszewska**