

Wstęp

Ten poradnik powstał w celu pomocy początkującym forumowiczom chcącym zrobić pierwszy krok w kierunku poprawy swojego żywienia lub zdrowia.

Jako student dietetyki i osoba z 15-letnim doświadczeniem we własnej walce z otyłością oraz problemami związanymi z nastrojem i odżywianiem zdecydowałem się stworzyć bardzo uproszczony zestaw wytycznych dotyczących podstaw żywienia. Ten poradnik NIE JEST przeglądem literatury o benefitach poszczególnych interwencji wykraczających poza deficyt kaloryczny. Nie jest też poradą zdrowotną, nie omawia roli poszczególnych związków, takich jak kwasy tłuszczowe ani źródeł aminokwasów egzogennych. Nie analizuje wpływu diety na parametry laboratoryjne takie jak lipidy, ferrytyna czy parametry metabolizmu glukozy. To sprowadzona do granic przyzwoitości heurystyka pierwszych kroków w naukach o żywieniu.

Rozdział I. Fundamenty

1. Odstaw na później wgłębianie się w niuanse biochemii i ewolucji.

Nie wdawaj się w internetowe potyczki ze zwolennikami Carnivore, Vegan, keto czy IF. Skup się na podstawowych potrzebach Twojego organizmu.

2. Bilans energetyczny

Oszacuj swoje dzienne zapotrzebowanie energetyczne. Użyj do tego np. tego kalkulatora:

<https://dietetykaniemazarty.pl/kalkulator-kalorii-kcal/>

3. Makroskładniki

1. Białko – materiał budulcowy. Skup się na dostarczaniu minimum 1.6g/ kg masy ciała.
2. Węglowodany – „domyślne” paliwo organizmu.
3. Tłuszcze – kolejne źródło energii i bardzo ważne funkcje hormonalne.
4. Błonnik- sytość, wsparcie w wypróżnianiu oraz mikrobiota jelitowa.

4. Co naprawdę odpowiada za większość efektów diety?

1. Deficyt energetyczny. Niezależnie jak byś się starał i jak bardzo wierzył w działanie odkrytego w podręczniku biochemii mechanizmu, nie jesteś w stanie złamać praw fizyki.

2. Odpowiednia ilość białka. Utrzymanie masy mięśniowej i odbudowa pozostałych tkanek są kluczowe zwłaszcza podczas zrzucania zmagazynowanych w fatdkach (ok) i wokół narządów (nie ok!) zapasów paliwa.
3. Trzymanie się swoich założeń przynajmniej w 80%, jak najdłużej jak tylko się da. Nauki o żywieniu są kontrowersyjne na wielu poziomach, zwłaszcza w kwestii metodologii. Ale najważniejsza, niepodważalna prawda jest jedna:



Wniosek ten sam w sobie jest nic nie wnoszącym do dyskusji truizmem, ale zależało mi na wciśnięciu w ten tekst jakiegoś prawidełka wymyślonego w kibelku na dwójeczce. Ma też trochę dowodów w literaturze, więc zostaje i koniec.

Rozdział II. Gra w ograniczenie- trzy główne strategie żywieniowe

1. Ograniczenie czasu jedzenia

(Post przerywany / Intermittent Fasting)

Polega na ograniczeniu okresu (okna) w którym spożywasz kalorie.

Zalety:

- Mniej gotowania i pudełkowania
- Większe posiłki
- Potencjalnie większa kontrola nad dojadaniem

Wady:

- Wpływ na zdolność treningową
- Trudności z adekwatnym spożyciem białka
- Wysoka ingerencja w życie społeczne

2. Ograniczenie grup produktów

(Low Carb, Low Fat, Keto, Carnivore itd.)

Działa, bo niemal każda wykluczana grupa produktów jest bogata w kalorie (kasze, ryże, makarony, owoce, oleje i masła czy żywność przetworzona).

Zalety:

- Prosta obróbka produktów
- Krótka lista zakupów
- Potencjalnie większa sytość

Wady:

- Koszmar logistyczny
- Większe prawdopodobieństwo braków mikroskładników
- Przygody z układem trawiennym (biegunka tłuszczowa, zatwardzenie etc)
- Rezygnacja z wygodnych gotowych posiłków i trudniejsza logistyka niż w przypadku 4x ryż, kura, brokuł i oliwa upakowane do kupionych w Ikei pudełek o bardzo dziwnych nazwach

3. Liczenie kalorii

(IIFYM)

Polega na skupianiu się jedynie na ilości kalorii spożywanych w ciągu dnia. Jesz pan wszystko co mieści się w twojej kaloryce

Zalety

- Nieograniczona liczba produktów żywieniowych
- Łatwa do stosowania dla niektórych
- Mniejsze zmęczenie dietą niż w przypadku „czystej michy”

Wady

- niepewność i niedokładność pomiarów i śledzenia
- Mniejsza sytość i większe łaknienie, kiedy opieramy dietę na gęstej energetycznie żywności przetworzonej
- mniejsza poprawa zdrowia względem „czystej michy”

Rozdział III. Jak wybrać strategię?

Zacznij od scharakteryzowania Twoich potrzeb i preferencji. Odpowiedz Sobie na te pytania:

Jak wybrać strategię?

Zacznij od scharakteryzowania swoich potrzeb i preferencji. Odpowiedz sobie na kilka pytań:

- Jak wygląda Twój dzień i kiedy najchętniej jesz?
- Co lubisz jeść i z czego nie chcesz rezygnować?
- Ile czasu i uwagi chcesz poświęcać diecie?
- Czy lubisz liczyć, ważyć i analizować?
- Czy masz problem z podjadaniem lub kontrolą porcji?
- Jak ważne są dla Ciebie jedzenie poza domem i wspólne posiłki?
- Czy łatwiej trzymasz się sztywnych zasad, czy elastycznych ram?
- Czy dana strategia współgra z Twoimi przekonaniami i wyobrażasz sobie stosowanie jej przez lata?

Jak interpretować odpowiedzi?

Ograniczenie czasu jedzenia (IF) może pasować do Ciebie, jeśli dobrze tolerujesz dłuższe okresy bez jedzenia, preferujesz większe i rzadsze posiłki oraz masz problem z ciągłym podjadaniem. Wyznaczenie wyraźnego początku i końca okresu jedzenia może po prostu usunąć część okazji do spożywania dodatkowych kalorii. Gorzej sprawdzi się, jeśli lubisz jeść często, potrzebujesz dużej elastyczności godzin posiłków albo wspólne posiłki wypadają poza Twoim oknem żywieniowym.

Ograniczenie grup produktów może być wygodne, jeśli lubisz proste i jednoznaczne zasady, nie przeszkadza Ci powtarzalność posiłków i łatwiej powiedzieć sobie „tego nie jem” niż pilnować wielkości porcji. Kosztem jest mniejsza elastyczność. Im więcej produktów wykluczasz, tym trudniejsze mogą być restauracje, podróże, wspólne posiłki i spontaniczne jedzenie.

Liczenie kalorii (IIFYM) daje największą swobodę wyboru produktów i zwykle najłatwiej pogodzić je z restauracjami, wspólnymi posiłkami czy zachciankami. W zamian wymaga regularnego kontrolowania ilości jedzenia. Najlepiej współgra więc z osobami, którym nie przeszkadza ważenie, liczenie i prowadzenie zapisów. Sama swoboda

wyboru produktów może jednak niewiele pomóc osobie, której głównym problemem jest częste podjadanie albo trudność w kontrolowaniu porcji.

Nie zapominaj też o **zgodności strategii z Tobą samym**. Jeżeli określony sposób żywienia wydaje Ci się intuicyjny, odpowiada Twoim przekonaniom i zwyczajnie lubisz w ten sposób jeść, jego utrzymanie może kosztować Cię znacznie mniej wysiłku. Strategia, której zasad nie znosisz, pozostaje kiepskim wyborem nawet wtedy, gdy świetnie wygląda na papierze.

Nie musisz również wybierać jednej metody na zawsze. Strategie można modyfikować i łączyć. Liczenie kalorii nie zabrania ograniczenia produktów, z którymi masz problem, a IF nie wymaga rezygnacji z kontroli kaloryczności.

Szukasz nie strategii idealnej, tylko takiej, której ograniczenia najmniej przeszkadzają Ci w normalnym życiu.

Rozdział IV. Silna wola przegrywa z otoczeniem- domyślne środowisko żywieniowe.

Zaprojektuj swoje otoczenie

- Produkty problematyczne: najtrudniejszymi elementami bywają bakalie czy masła orzechowe. Nie pomaga fakt, że są to produkty z reguły produkty „prozdrowotne”, więc dodatkową, niewliczoną w kalorie porcyjkę można usprawiedliwić
- Produkty bezpieczne: surowe mięso, owoce i warzywa, oliwa, puszkowane strączki czy nieugotowane skrobie jak makaron czy ryż. Efektywnie ciężiej jest nabijać kalorie kapustą z oliwą i jabłkami, choć i takie przypadki się zdarzają (mówię o sobie)

Zmniejszenie liczby decyzji

- Nie podejmuj 30 decyzji dziennie.
- Spraw, aby dobry wybór był najłatwiejszy.
- Nie walcz z lodówką. Niech będzie pusta. Pusta lodówka pomieści więcej dzików i coli zero. No i peptydów. Nie zapominajmy o peptydach.

Rozdział V. Najczęstsze pułapki

- Szukanie idealnego protokołu. Nie ma rozwiązań, są tylko kompromisy.
- Perfekcjonizm. Jest fizycznie niemożliwy i zatruwa życie, choć myślenie o nim niejednemu daje erekcję. Albo i nie. Mi dawało.
- Myślenie "wszystko albo nic". To, że zjadłeś Snickersa czy bułkę z pasztetem nie znaczy, że dzień jest stracony. Jutro też jest dzień. Chillera wariacie.
- Kopiowanie influencerów. Tych ludzi traktować należy jak cyrkowców- fajnie się ogląda jak robią fikołki nad ogniskiem w zamian za pieniądze, ale doszukiwanie się w tym głębszego sensu jest daremne.
- Zbyt szybkie tempo zmian. Nie bierzesz udziału w sprincie tylko dystansie wytrzymałościowym trwającym dekady. Masz więc czas na zawiązanie butów czy dwójeczkę za paprotką.

Podsumowanie

Podsumowując, oblicz kalorykę i białko, nie doktoryzuj się z proporcji węgli do tłuszczów, wrzuć sobie jabłko, masło a nawet pizzę. Staraj się proaktywnie tworzyć środowisko przyjazne zdrowym wyborom i ruchowi. Choć ruch to całkowicie osobny temat.

Jeżeli potrzebujesz pomocy z jadłospisem, adherencją planu czy psychologicznym aspektem jedzenia, oferuję coaching żywieniowy i behawioralny.