Gdy potrzebujesz schudnąć spotkaj się ze specjalistą

Jeżeli już postanowimy zmienić swoje nawyki żywieniowe, zawsze na samym początku powinniśmy udać się do specjalisty (dietetyka, doradcy żywieniowego, lekarza specjalizującego się w leczeniu otyłości). Każdemu, kto chce schudnąć raz na zawsze lub zmienić swój styl życia, zalecamy opracowanie osobistej diety przez profesjonalnego dietetyka.

Zanim postanowimy posłuchać czyjejś rady, sprawdźmy, czy osoba ta ma odpowiednie wykształcenie i wiedzę. Zasada ta obowiązuje w dwójnasób, jeżeli cierpimy na jakąś chorobę (serca, układu krążenia, cukrzycę, nadciśnienie, dnę, schorzenia żołądka lub jelit, jeżeli jesteśmy lub byliśmy pacjentami onkologicznymi itp.) lub gdy chcemy schudnąć ponad 10 kilogramów. Zmiana diety może bowiem pomóc w obniżeniu wagi o 2–4 kg w ciągu miesiąca (czyli 24–48 kg w ciągu roku) lub obniżeniu poziomu cholesterolu o ponad 18 mg/dl w ciągu 3 miesięcy (u osób młodszych nawet o 36 mg/dl), ale – paradoksalnie – spowodować również pogorszenie stanu zdrowia.

Niektórzy mogliby pomyśleć, że wizyta u specjalisty jest niepotrzebna. Jest przecież tyle czasopism i książek z zaleceniami, dietami, przepisami na zdrowe żywienie czy radami. Wielu pacjentów przychodzi też do dietetyka i mówi: „Wiem, co powinienem/powinnam robić, ale po prostu tego nie robię”. Skuteczne schudnięcie czy zmiana stylu życia nie jest jednak tak prostym zadaniem, jak mogłoby się wydawać na pierwszy rzut oka – wymaga fachowej wiedzy i indywidualnej oceny. Z tego właśnie powodu skuteczniejsze bywają programy opracowane przez wykwalifikowaną osobę „na miarę” konkretnego pacjenta niż programy uniwersalne czy „samoleczenie”.

Zmiana przyzwyczajeń żywieniowych i stylu życia nie polega bowiem na kilkutygodniowej diecie, po której wrócimy do

dawnych (= niewłaściwych) zwyczajów. Musimy starać się nauczyć właściwych nawyków żywieniowych, które będą nam towarzyszyć przez resztę życia, a my zaakceptujemy je i nie będziemy chcieli ich zmieniać. Konieczne jest więc opracowanie takiej diety, którą będziemy mogli stosować przez całe życie. Dietetyk pomoże nam ją dostosować do naszego stanu zdrowia, upodobań i potrzeb.

Po jakimś czasie układanie jadłospisów będziemy mieć „w małym palcu”, jednak życie przynosi wiele zmian. Mimo starań, by żyć zdrowo, może przyplątać się jakaś choroba, zwiększy się lub zmniejszy aktywność ruchowa (zmiana pracy, zakończenie lub rozpoczęcie uprawiania sportu itp.). Kobiety kilkakrotnie w ciągu życia zmieniają swoje nawyki żywieniowe, najczęściej z przyczyn fizjologicznych (ciąża, karmienie, klimakterium). A na rynku ciągle pojawiają się nowe produkty i urządzenia kuchenne. U dietetyka znajdziemy nie tylko pomoc w zorientowaniu się na rynku, ale przede wszystkim zrozumienie dla naszych problemów. Dietetyk może (powinien) opiekować się nami przez całe życie, podobnie jak lekarz rodzinny czy stomatolog.

Z pierwszą wizytą u dietetyka

Postanowienie o zmianie nawyków żywieniowych nie zawsze pochodzi od samego pacjenta. Często umawiają go osoby z najbliższego otoczenia (żona, dzieci, lekarz prowadzący, rodzice, pracodawca), może mu też brakować odpowiednio silnej motywacji. Nierzadko do gabinetu dietetyka przychodzą też pacjenci, którzy ze swą chorobą lub otyłością żyją przez wiele lat, mają za sobą wiele różnych – przeważnie nieudanych – prób zmiany sposobu odżywiania. Zazwyczaj dobrze wiedzą, co powinni robić, by zmienić dietę, natomiast nie zawsze wiedzą, dlaczego. Brak im motywacji i woli, które są najważniejszym warunkiem dobrej współpracy pacjenta z dietetykiem. Wiele zależy od tego, jak mocne jest ich postanowienie, ile wysiłku są gotowi poświęcić i na ile aktywnie będą współpracować.

Pierwsza wizyta u dietetyka to dopiero początek całej serii zmian.
Pod tym względem w sytuacji o wiele lepszej jest druga grupa pacjentów, którzy sami pragną zmiany. Oni mają motywację, która jest gwarancją wygranej. Pragną zmiany i czują, że jest dla nich dobra, zależy im na sobie, a dobry wynik ich wysiłków jest niemal pewny.

Co nas czeka

✔ wywiad lekarski
✔ badanie lekarskie
✔ komplet analiz biochemicznych
✔ analiza składu ciała i rozmieszczenia tkanki tłuszczowej metodą antropometrii i bioimpedancji
✔ analiza nawyków żywieniowych

Wywiad lekarski
Najważniejszy jest szczegółowy wywiad lekarski, informacja o przebytych chorobach pacjenta, jego rodziny, o dolegliwościach subiektywnych, warunkach socjalnych itp. Dietetyk zadaje liczne pytania dotyczące naszej osoby, najbliższych krewnych, przebytych chorób, operacji, aktualnego stanu zdrowia, przyjmowanych leków, wagi na przestrzeni lat, stylu życia, pracy, odżywiania, ilości przyjmowanych płynów, przyzwyczajeń żywieniowych i dotychczasowej aktywności ruchowej. Nasz dietetyk powinien wiedzieć, czy jadamy śniadania, czy w nocy wyruszamy na tajne wyprawy do lodówki lub spiżarni. Powinniśmy więc na wszystkie jego pytania odpowiadać zgodnie z prawdą i niczego nie zatajać!

Badanie lekarskie
Nie różni się niczym od badania profilaktycznego u lekarza rodzinnego czy internisty. Dietetyk będzie nas ważyć, mierzyć, przyjrzy się budowie ciała, może zmierzyć ciśnienie, obejrzeć język, zbada okolicę brzucha, sprawdzi, czy nie puchną nam kończyny, czy nie mamy zmian artretycznych, skórnych (grzybice, rozstępy itp.).

Badania biochemiczne

Wyniki badań laboratoryjnych dostarczą dietetykowi cennych informacji o naszym stanie zdrowia, a także o błędach w odżywianiu. Analizy krwi powinny dostarczyć informacji o chorobach serca i układu krążenia, chorobach metabolicznych i wywołanych przez zaburzenia hormonalne. Ich wyniki powinny być oceniane równolegle z pozostałymi wynikami badań klinicznych.

Badanie składu ciała i rozmieszczenia tkanki tłuszczowej metodą antropometrii i bioimpedancji

Obecnie najczęściej wykonywane są dwa pomiary – obwodu w pasie i bioimpedancja. Niektórzy dietetycy posługują się jeszcze nieco starszym sposobem mierzenia zawartości tkanki tłuszczowej za pomocą tzw. kalipera na dziesięciu lub czterech fałdach tłuszczu. Pomiar obwodu w pasie najlepiej informuje o rozmieszczeniu tkanki tłuszczowej oraz możliwym ryzyku i komplikacjach związanych z otyłością. Dietetyk posługuje się centymetrem specjalnym lub krawieckim. Wynik powyżej 80 cm u kobiet i 94 cm u mężczyzn to sygnał do zastanowienia się. Jeżeli obwód w pasie jest większy niż 88 cm u kobiet i 102 cm u mężczyzn, redukcja wagi i zmiana stylu życia są konieczne!

Urządzenia do pomiaru tkanki tłuszczowej oparte są na tzw. impedancji bioelektrycznej. Po zaciśnięciu elektrod aparat mierzy skład ciała, rejestrując jego opór przy przepływie prądu o niskim natężeniu – opór ten jest różny dla poszczególnych składników ciała (mięśni, tłuszczu, wody). Wyniki przetwarzane są w skomplikowanych równaniach, które informują nas o ilości tkanki tłuszczowej, wody, masy mięśniowej itp. Poszczególne typy aparatów różnią się liczbą i rozmieszczeniem elektrod, między którymi przepływa prąd. Zaletą tej metody jest jej szybkość (wyniki poznajemy już po dwóch minutach), a wadą zależność od nawodnienia organizmu i warunków anatomicznych (dlatego elektrody powinny być zawsze umieszczane na kończynach górnych i dolnych). Przyjmuje się, że norma ilości tkanki tłuszczowej u kobiet wynosi 20–30%, a u mężczyzn 10–25%.

Analiza nawyków żywieniowych
Podstawową przesłanką opracowania właściwej diety jest ustalenie wartości energetycznej pokarmów, obecności poszczególnych składników odżywczych, a także przyzwyczajeń związanych z jedzeniem. Okresowe obserwacje pozwalają następnie poznać reakcję pacjenta na zalecenia i dostosowywać dietę odpowiednio do jego potrzeb. Systematyczna ocena spożywanych pokarmów ułatwia także indywidualne, zgodne z założonym celem korekty jadłospisu, stosownie do wyników poprzedniej wizyty.
Przy pierwszej wizycie najczęściej jesteśmy pytani o spożywane posiłki w ciągu poprzedzających 24 godzin oraz trzy- lub siedmiodniowe zapisy tego, co zjedliśmy. Jeżeli zapis obejmuje tylko 3 dni, powinien znaleźć się w nich weekend. W żadnym wypadku nie należy zmieniać przyzwyczajeń i nie pomniejszać ilości spożywanych produktów, tłuszczów lub cukrów prostych! Dietetyk przy pierwszej wizycie wręczy nam tabelę, w której będziemy wpisywać spożywane produkty.

Czego może nas nauczyć dietetyk

✔ zmienić nawyki żywieniowe i przyjmowanie płynów
✔ liczyć ilość kcal w posiłkach
✔ ustalać ilość spożywanej soli (sodu)
✔ obliczać udział poszczególnych składników w posiłkach
✔ sprawdzać, czy jemy wystarczające ilości błonnika
✔ realizować specyficzne wymogi żywieniowe (wegetarianizm, choroby, ciąża itp.)
✔ jak urozmaicać poszczególne posiłki
✔ jak zorientować się w ofercie handlowej
✔ zdrowo gotować
✔ jak zrównoważyć dietę przy uprawianiu sportu

Fot. Shutterstock