

	Dokumentacja Systemu Zarządzania Jakością	ISO 9001:2015
	Program edukacyjny w zakresie żywienia dla pacjentów z otyłością i nadwagą	
	Numer procedury: PJ71g /PL	Strona Wydanie

Opracował: Lider procesu	Sprawdził: Pełnomocnik ds. SZJ	Zatwierdził: Dyrektor
Data: 16.09.2025.	Data: 16.09.25	Data: 16.09.25
Podpis: <i>Beata Chmurańska</i> <i>Pracownica Oddziałowa</i> <i>Oddziału Chorób Wewnętrznych</i> <i>z Poddziałem Diabetologicznym</i> <i>Dościs Chrzanowski-Jank</i>	podpis: <i>Halina Kaźmierak</i> <i>Pełnomocnik ds. SZJ</i> <i>Dr. System</i>	Podpis: <i>Jarosław Ostrowski</i> DYREKTOR Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Lublinie
EGZEMPLARZ ☐ rejestrowany Nr..... /podlega aktualizacji/ ☐ informacyjny / nie podlega aktualizacji/		

Obowiązuje od: 10.12.2009r.

A. Cele programu:

Cel główny:

- Redukcja masy ciała pacjentów

2. Cele szczegółowe:

- po zrealizowaniu programu pacjent powinien zmniejszyć swoją nadwagę
- stosować dietę niskoenergetyczną, jeśli nadal występuje nadwaga
- kontrolować swoją masę ciała
- zdobyć informacje niezbędne do umiejętnego planowania swojego jadłospisu
- przygotowywać posiłki zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania
- umiejętnie planować zakupy żywieniowe
- zapewnić prawidłowe funkcjonowanie organizmu
- dokonać samooceny swojej aktywności

B. Opis programu:

Program adresowany jest do pacjentów otyłych oraz z nadwagą.

Miejsce realizacji: Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych w Lublinie

CHARAKTERYSTYKA DIETY DLA WIEDZY PACJENTA

Dieta powinna być ubogoenergetyczna, a równocześnie zrównoważona pod względem zawartości podstawowych składników odżywczych. Dla osób otyłych źródłem energii obok pożywienia ma być nagromadzona w organizmie tkanka tłuszczowa.

W diecie największemu ograniczeniu podlegają tłuszcze. Tłuszcze zwierzęce znajdujące się w mleku, jajach, mięsie, drobiu, wędlinach oraz masło i śmietana. Produkty te powinny dostarczać nie więcej niż 10 % energii dobowego zapotrzebowania organizmu. Tłuszcze zwierzęce są źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, ich nadmiar w naszej diecie prowadzi do otyłości, chorób układu krążenia oraz podnosi poziom cholesterolu we krwi.

Produkty zbożowe pełnoziarniste powinny stanowić główne źródło węglowodanów. Pieczywo razowe, pełnoziarniste ma mniejszą wartość energetyczną niż pieczywo jasne. Dodatkowo jest cennym źródłem witamin z grupy B, soli mineralnych oraz błonnika. Błonnika pokarmowy odgrywa znaczną rolę w redukcji masy ciała- zwiększa objętość pożywienia, dając szybsze odczucie sytości. Poprawia pracę przewodu pokarmowego oraz ogranicza wchłanianie węglowodanów i tłuszczu.

Stosując dietę ubogoenergetyczną należy wyłączyć produkty zawierające cukry łatwoprzyswajalne: desery, słodczyce, ciastka, wyroby piekarnicze wszelkiego rodzaju drożdżówki, dżemy. Nadmierna ilość cukru prowadzi do syntezy triglicerydów, które następnie odkładają się w postaci tkanki tłuszczowej oraz w ściankach naczyń krwionośnych przyczyniając się do rozwoju miażdżycy.

Białko zwierzęce o wysokiej wartości biologicznej powinno znajdować się w trzech głównych posiłkach. Znajdziemy je w produktach pochodzenia zwierzęcego: chudy lub półtłusty ser twarogowy, chude mleko, chude mięso, w ograniczonej ilości jaja, wędliny (głównie drobiowe). Tak zwane czerwone mięso należy spożywać tylko kilka razy w miesiącu ze względu na homocysteinę o działaniu miażdżycorodnym, powstającą w organizmie z aminokwasów siarkowych.

Dieta powinna być również bogata w warzywa, w każdej postaci- surowej, sałatek, surówek, czy jako warzywa gotowane. Produkty te dostarczają szereg witamin. Spożycie owoców ze względu na zawartość cukru również powinno być ograniczone do 2 porcji dziennie.

Ograniczeniu powinno także ulec spożycie soli kuchennej oraz ostrych przypraw, pobudzają łaknienie. Wszelkiego rodzaju dodatki do zup czy sosów- w postaci zasmażek powinno się w diety eliminować.

W diecie redukcyjnej bardzo ważne jest regularność i częstotliwość spożywania posiłków. Jadłospis powinien zawierać 5 posiłków (3 główne, 2 przekąski), a przerwy pomiędzy nimi nie powinny przekraczać 4 godzin.

Należy zadbać również o prawidłowe nawodnienie organizmu. Zmianę nawyków żywieniowych należy traktować jako zmianę dotychczasowego stylu życia. Co związane jest z przestrzeganiem zdrowego stylu życia w długiej perspektywie. Konieczna jest także regularna aktywność fizyczna np. spacer.

II. PORADY DLA PACJENTÓW – JAK PRZYGOTOWYWAC POSIŁKI

Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze, w szybkowarach, w naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody, w kuchenkach mikrofalowych, w kombiwarze. Mogą też być duszone bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie na ruszcie, patelni teflonowej bez dodatku tłuszczu, grillowane.

Ostre przyprawy nie są polecane, warto stosować natomiast te, które charakteryzują się właściwościami przyspieszającymi przemianę materii: kminek, kolendra, majeranek, ogórecznik, ruta i seler.

III. INDYWIDUALNE OBLICZENIE ZAPOTRZEBOWANIA ENERGETYCZNEGO PACJENTA

Zapotrzebowanie energetyczne oblicza się indywidualnie biorąc pod uwagę jego aktywność fizyczną (rodzaj wykonywanej pracy, tryb życia), wiek, płeć oraz wydatek energetyczny potrzebny do podstawowych procesów życiowych, czyli podstawowej przemiany materii. Na początek dokonujemy obliczeń podstawowej przemiany materii (PPM). Osoba w średnim wieku na podstawowe procesy życiowe (w spoczynku) potrzebuje około 1kcal/ 1kg masy ciała/ 1 godzinę. Dla dokładniejszego ustaleń podstawowego zapotrzebowania energetycznego możemy posłużyć się wzorami:

Mężczyźni:

$$10 \times \text{masa ciała (kg)} + 6,25 \times \text{wzrost (cm)} - 5 \times \text{wiek (lata)} + 5$$

Kobiety:

$$10 \times \text{masa ciała (kg)} + 6,25 \times \text{wzrost (cm)} - 5 \times \text{wiek (lata)} - 161$$

Następnie obliczamy indywidualne całkowite zapotrzebowanie energetyczne mnożąc uzyskany wynik (wartość PPM) przez współczynnik aktywności fizycznej, który wynosi:

Dla małej aktywności 1,4 i 1,5

Dla umiarkowanej aktywności 1,7

Dla dużej aktywności 2,0

Np. indywidualne całkowite zapotrzebowanie energetyczne dla osób o umiarkowanej aktywności fizycznej oblicza się:

$$\text{ICZE} = \text{PPM} \times 1,7$$

IV. INDYWIDUALNE OBLICZANIE STOPNIA NADWAGI I OTYŁOŚCI Z PACJENTAMI

Ocena masy ciała na podstawie monogramu opartego na zasadach wskaźnika BMI

$$\text{BMI} = \text{MASA CIAŁA (kg)} / \text{WYSOKOŚĆ (m)}^2$$

V. METODYKA PLANOWANIA DIETY- ĆWICZENIA Z PACJENTAMI

1. Ustalić zapotrzebowanie energetyczne:
 - obliczyć podstawowy wydatek energetyczny (PPM)
 - obliczyć indywidualne całkowite zapotrzebowanie energetyczne

VI. PODSUMOWANIE ZAJEĆ

- odpowiedzi na dodatkowe pytania pacjentów
- zaproszenie na kolejne spotkanie
- rozdanie broszur i ulotek

Bibliografia do procedury PJ 71g \ PL:

1. G. Jurkowska, K. Łagoda. Pielęgniarstwo internistyczne. PZWL, Warszawa 2021
2. L. Kłosiewicz,- Latoszek, M. Jarosz. Otyłość: zapobieganie i leczenie.PZWL, Warszawa 2019
- 3.A. Szczeklik, P. Gajewski. Interna Szczeklika – mały podręcznik 2019\2020. Medycyna praktyczna. Warszawa 2019
- 4.A. Payra, H.M.Baker. Dietetyka i żywienie kliniczne. PZWL. Warszawa 2013
5. J. Kempisty, U. Chorzępa. Leczenie żywieniem. PZWL. Warszawa 2019