

## JEDÁLNIČEK PRE OBÉZNYCH PACIENTOV

Typ potraviny	ODPORÚČANÉ	S OBMEDZENÍM	NEVHODNÉ
<b>TUKY</b>	znížiť celkovú spotrebu, olivový olej	rastlinné oleje – slnečnicový, sójový	maslo, masť, palmový a kokosový olej, stužené margaríny, oškvarky
<b>RYBY</b>	chudé, sladkovodné a morské		ikry, rybie vnútornosti, vyprážané ryby
<b>MÄSO</b>	morka, kura, teľacina, biele mäso, mladá jahňacina	chudé hovädzie, chudá šunka, hydinové údeniny	kačica, hus, bravčové, prerastené hovädzie vnútornosti, jaternice, tlačienka, klobásy, salámy, mleté mäso, paštéty
<b>POLIEVKY</b>	netučný vývar, zeleninové nezapražené		tučné polievky z mäsa, zapražené, smotanové
<b>MLIEČNE VÝROBKY</b>	nízkotučné mlieko a mliečne nápoje s obsahom tuku menej ako 2% (jogurt, kefír, acidko)	polotučné mlieko, syry so zníženým obsahom tuku do 30% tuku v sušine	plnotučné a kondenzované mlieko, smotana, šľahačka, smotanový jogurt, syry nad 40% tuku v sušine
<b>VAJCIA</b>	bielok	1-3 vajcia za týždeň len na prípravu jedál	vaječný žĺtok a majonézové šaláty
<b>OVOCIE A ZELENINA</b>	akákoľvek čerstvá a mrazená zelenina, čerstvé alebo sušené ovocie (okrem banánov)	zemiaky	pečené zemiaky, hranolky, chipsy, smažená zelenina, solené zeleninové konzervy, kandizované ovocie, zaváraniny v cukre
<b>STRUKOVINY</b>	fazuľa, šošovica, hrach, sója, pohánka, ovsené vločky, nesladené musli (pri obezite s obmedzením pre ich kalorický obsah)		
<b>PEČIVO A OBILNINY</b>	celozrnný chlieb, nízkovaječné cestoviny, pečivo z tmavej múky	netučné pečivo	zákusky, torty
<b>DEZERTY, CUKRÁRSKE VÝROBKY</b>	želé, ovocná vodová zmrzlina, nesladené ovocné šaláty	koláče a múčniky z ovsených vločiek a cereálií s malým množstvom tuku a vajec	smotanové zmrzliny, nanuky a nanukové torty, čokoláda, kokosové tyčinky, napolitánky, bonbóny
<b>ORECHY</b>		vlašské a lieskové orechy, mandle, pečené gaštany, mak	kokosové orechy, slané oriešky
<b>NÁPOJE</b>	čaj, prekvapkávaná alebo instantná káva, voda, minerálka, nízkokalorické nealko nápoje, ovocné šťavy bez cukru (pri obezite s obmedzením)	kakao, ovocné koktaily, víno (do 2 dl)	čokoládové nápoje, alkohol
<b>RÔZNE</b>	koreniny všetkého druhu, jogurtové dressingy	dressingy s nízkym obsahom tuku	prisoľovanie, majonéza, smotanové dressingy, hot-dog, langoše, hamburger

# ZÁKLADNÉ ODPORÚČANIA PRE RODIČOV A DETI PRE LIEČBU DETSKEJ OBEZITY

## REŽIMOVÉ OPATRENIA:

### Nakupovanie

Vyberajte potraviny s nižším obsahom tuku. Pozor na potraviny označené ako Racionálny, BIO, DIA, LIGHT, zdravé atď. Toto označenie nezaručuje vhodné zloženie z hľadiska obsahu živín a energie, ľahko potom môže dôjsť s pocitom správneho výberu k nadmernej konzumácii.

Nakupujte vždy najedení. Ak máte hlad, vyberáte potraviny bez premýšľania a ľahko podľahnete pokušeniu na "niečo dobré".

### Pravidelnosť v jedle

Rozdeľte jedlo do 5 dávok (3 hlavné jedlá - raňajky, obed a večera a 2 vedľajšie - desiata a olovrant).

Pravidelné intervaly medzi jednotlivými jedlami (max. 3 hodiny).

Zapisujte si, čo ste zjedli. Nič v zápise nevynechajte, klamali by ste sami seba!

Nikdy nevynechávajte raňajky, nedodržanie tohto pravidla vedie k hladu v popoludňajších hodinách a k vyššiemu príjmu stravy.

Hlad pri nedostatočnom príjme tekutín – skúste dať dieťaťu najprv napiť vhodný nápoj.

Zelenina alebo ovocie k zahnaní hladu alebo chuti medzi jedlami. Nikdy by ste nemali hladovať!

Posledné jedlo dňa by malo byť cca 3 hodiny pred spánkom.

Nejedzte pri televízii, počítači, pri hre a pod. Vždy jedzte za stolom, urobte si čas, jedzte v pokoji, nie v strese.

## DIETOLOGICKÉ PRAVIDLÁ

### Pestrosť stravy

Ak sa dostaví chuť na niečo, čo sa úplne nezlučuje s novým "životným štýlom", netrápajte sa kvôli tomu. Výnimočne si doprajte, riadne vychutnajte, ale iba malé množstvo (napr. 2 štvorčky čokolády).

Žiadna potravinu v rozumnom množstve nie je nebezpečná a každá menej vhodná potravinu sa dá nahradiť vhodnejším variantom.

### Tepelná úprava pokrmov

varenie, dusenie, pečenie, zapekanie, grilovanie

výrazne obmedziť alebo úplne vylúčiť vyprážanie, pečenie a opekanie na väčšom množstve tuku.

Obmedzte používanie zápražky alebo väčšieho množstva múky na zahustenie pokrmov.

### Dodržiňte pitný režim

Dieťa by malo vypiť cca 1 - 1,5 l tekutín denne. Potreba sa zvyšuje pri vysokých teplotách vzduchu, intenzívnom športovom výkone alebo v čase choroby pri horúčkach a hnačkách.

### Venujte sa pohybu

Pravidelná pohybová aktivita je nevyhnutným prostriedkom pre úspešnú liečbu detskej obezity. U detí, ktoré sa pravidelne venujú pohybu (cvičenie) sa skôr prejavujú pozitívne výsledky liečby.

Ak sa dieťa dlhodobo nehýbalo - začínajte pozvoľna - pre začiatok je vhodná rýchla chôdza, jazda na bicykli, plávanie. Aktívny pohyb by mal byť denne v priemere 60 minút a viac.