

Dlaczego tak ciężko jest czasami schudnąć?

Iwona Wierzbicka



Czy to jeszcze działa?

- Piramida IŻŻ
- 5 porcji węglowodanów w ciągu dnia, dużo warzyw i owoców
- Produkty pełnoziarniste
- Niski indeks glikemiczny
- Kurczak, ryż, izotoniki, odżywki białkowe
- Mniej tłuszczu!!
- Liczą się przede wszystkim kalorie
- Ruszaj się więcej, jeszcze więcej i jeszcze więcej
- Jedz połowę, jedz mniej, NŻ, MŻ
- Produkty fit, slim, błonnik

Piramida IZZ



Nie zapominaj o ruchu!



Źródło: <http://www.izz.waw.pl/pl/>

Instytut Żywności i Żywienia 2009

5 powodów - możliwych

- Insulina
- Tarczyca
- Kortyzol
- Nietolerancje pokarmowe
- Mikrobiota

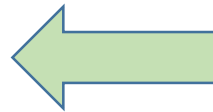


Równoważniki energetyczne

1g białka = 4kcal

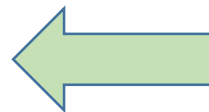
1g węglowodanów = 4kcal

1g tłuszczu = 9kcal



Stąd FOBIA tłuszczowa

1g alkoholu etylowego = 7kcal



druga FOBIA – alkohol
bo kaloryczny!!

Jadłospis dekadowy 15,09 – 26,09.14 r.

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
15,09,14 <i>podwieczerek</i>	Kasza kuskus na mleku. Bułka z masłem, szynką i rzodkiewką. Herbata z cytryną. Malina.	Zupa selerowa. Gulasz wieprzowy. Makaron. Surówka z białej kapusty, marchwi i zielonej pietruszki. Sok owocowy.	Chleb z masłem, jajkiem gotowanym, ogórkiem, papryką, pomidorem, sałatą i rzodkiewką. Kawa z mlekiem.
16,09,14 <i>stoper</i>	Płatki kanguski na mleku. Bułka i chleb ciemny z masłem, twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem. Herbata z cytryną. Arbuz.	Krupnik. Kotlet schabowy. Ziemniaki. Buraczki z cebulką. Kompot.	Bułka z masłem i dżemem. Herbata owocowa. Gruszka.
17,09,14 <i>stoper</i>	Płatki jęczmienne na mleku. Chleb dyniowy z masłem, pastą z jaj i szczypiorkiem. Herbata z cytryną. Nektaryna.	Zupa koperkowa. Fasolka po bretońsku. Ziemniaki. Budyń. Sok jabłkowy.	Chleb z masłem, serkiem topionym i pomidorem. Herbata malinowa.
18,09,14 <i>ostwarke</i>	Makaron na mleku. Bułka kukurydziana z masłem. Jogurt naturalny z bananem. Herbata z cytryną.	Zupa pomidorowa z ryżem. Kotlet pożarski. Ziemniaki. Mizeria z ogórka zielonego i szczypiorku. Kisiel do picia.	Bułka z masłem. Sałatka owocowa. Herbata.
19,09,14 <i>pięster</i>	Kasza kukurydziana na mleku. Bułka i chleb ciemny z masłem, pastą z dorsza i ogórkiem kiszonym. Herbata owocowa. Jabłko.	Barszcz czerwony. Pierogi leniwe. Marchew tarta. Kompot.	Chleb z masłem, wędliną i rzodkiewką i szczypiorkiem. Herbata z cytryną.
22,09,14	Płatki owsiane na mleku. Bułka z masłem, kielbaską krakowską i rzodkiewką. Herbata z cytryną. Marchew do chrupania.	<i>opiekowano</i> Zupa ogorkowa na zeberkach. Jajko w sosie koperkowym. Ziemniaki. Brokuł. Sok wieloowocowy.	Chleb z masłem, serem żółtym i pomidorem. Kawa z mlekiem. Malina.

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
	Szklanka wody z sokiem z połówki cytryny						
Śniadanie 7.00	1 jogurt naturalny (200g) lub szklanka mleka 2% 4-5 łyżek naturalnego musli (60g) woda/herbata zielona	1 jogurt naturalny (200g) lub szklanka mleka 2% 4-5 łyżek naturalnego musli (60g) woda/herbata zielona	2 kromki pieczywa (2x 40g) 2 plasterki chudej wędliny kilka plasterków ogórka, szczypiorek, sałata (dowolnie) woda/herbata zielona	1 jogurt naturalny (200g) lub szklanka mleka 2% 2 łyżki naturalnego musli 1 banan pokrojony w plasterki woda/herbata zielona	1 jogurt naturalny (200g) lub szklanka mleka 2% 4-5 łyżek naturalnego musli (60g) woda/herbata zielona	1 kromka pieczywa (do 40g) 2 parówki z szynki (sokołów) 1 pomidor, kilka plasterków ogórka, szczypiorek, sałata (dowolnie) woda/herbata zielona	Jajecznica z pomidorem i szczypiorkiem 2 kromki pieczywa (2x 40g) woda/herbata zielona
II	II śniadanie około 10.00-11.00 (lista)						
Lunch 13.00-14.00	Serek wiejski z pomidorem i bazylią 1 kromka pieczywa (do 40g) woda/herbata owocowa	Serek wiejski z pomidorem i bazylią 1 kromka pieczywa (do 40g) woda/herbata owocowa	Kanapka z wędliną i papryką woda/herbata owocowa	Kanapka z wędliną i papryką woda/herbata owocowa	Salatka z tuńczykiem i kukurydzą woda/herbata owocowa	Salatka z tuńczykiem i kukurydzą woda/herbata owocowa	Salatka z jajkiem i wędzonym łososiem 1 kromka pieczywa (do 40g) woda/herbata owocowa
obiad 17.00-18.00	Filet drobiowy z pieczarkami i warzywami 50g ryżu lub kaszy (½ woreczka) woda/herbata owocowa	Filet drobiowy z pieczarkami i warzywami 50g ryżu lub kaszy (½ woreczka) woda/herbata owocowa	Dorsz pieczony z warzywami 50g ryżu lub kaszy (½ woreczka) ½ brokuła ugotowanego al dente woda/herbata owocowa	Dorsz pieczony z warzywami 50g ryżu lub kaszy (½ woreczka) ½ brokuła ugotowanego al dente woda/herbata owocowa	Kasza gryczana z wędzonym kurczakiem woda/herbata owocowa	Kasza gryczana z wędzonym kurczakiem woda/herbata owocowa	Spaghetti woda/herbata owocowa
P	Do wyboru z listy ok. 20.00						

Jak czasami jemy?

Dzień tygodnia: ŚRODA

Data: 27.02.2013

Praca od-do (godzina): 8⁰⁰ - 16⁰⁰

Godz.	Posiłek	Miejsce posiłku	Skład posiłku	Miara dom. / gramatura % zaw. tł.	Głód	Uwagi po posiłku
Godz.	Aktywność fizyczna	Miejsce aktywności fizycznej	Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trwania akt. fiz.	Inten.	Uwagi po aktywności fizycznej
6:30	Pobudka					
7:00	Kawa =	dom	kawa z mlekiem z ekspresu	1 kubek		
8:00	Kawa	praca	kawa z mlekiem (rozpuszczalna)	1 kubek		
9:00	Kawa	praca	- // -	- // -		
10:00	Kawa	praca	- // - // -	- // -		
12:20	Śniadanie	praca	2 kanapki z szynką		2	
12:45	kawa	praca	kawa z mlekiem (rozpuszczalna)	1 kubek		
13:10	Obiad	dom	rosół z młodym mięsem: 1 got. marchew 100ml 120gr	2 talerze	4	boli mnie głowa
18:00	Organizacja	dom		1 godzina	1	- // -
19:00	napój mlekowy	dom	180 ml - jogurt napój pitny	1,4 g tłuszczu		- // -
	przebieg	dom	baran	1 set		
19:30	Relaks	dom	gorąca			
20:00	Dzień do	dom		36 g		
	Princeo Polo					
21:00	Kolekcja		kanapka z pomidorem	chleb razowy		
21:30			2 kawałki ośczonego wina			
23:00	Spanie					

	Values	Soft Lean Mass	Fat Free Mass	Weight	Normal Range
T B W Total Body Water	35,9	46,1	49,1	87,3	30,8 ~ 37,6
Protein (kg)	9,6				8,3 ~ 10,1
Mineral (kg)	3,59				2,85 ~ 3,49
Body Fat Mass(kg)	38,2	12,1 ~ 19,4			

► Mineral is estimated

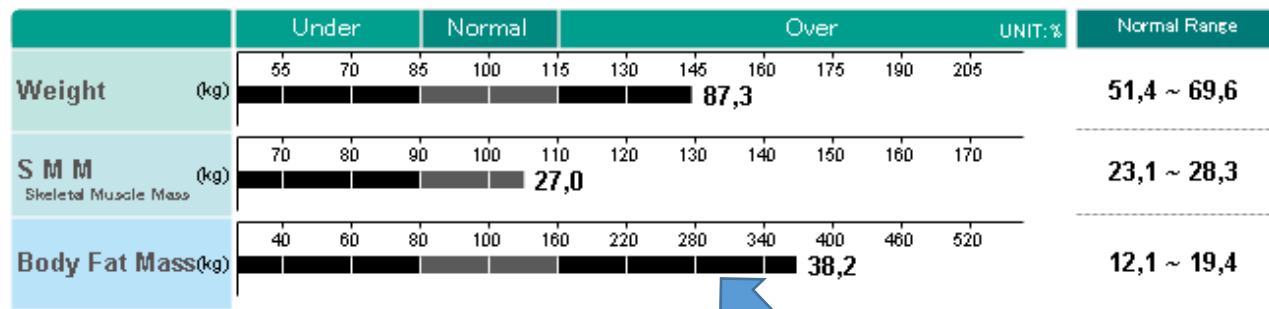
Nutritional Evaluation

Protein	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Deficient
Mineral	<input checked="" type="checkbox"/> Normal	<input type="checkbox"/> Deficient
T B W	<input type="checkbox"/> Normal	<input checked="" type="checkbox"/> Excessive

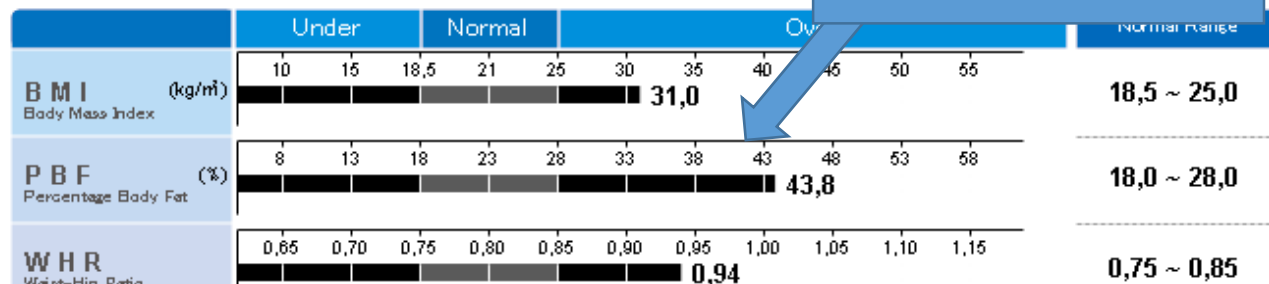
Weight Management

Under
Lean Mass
Evaluation

Muscle-Fat Analysis

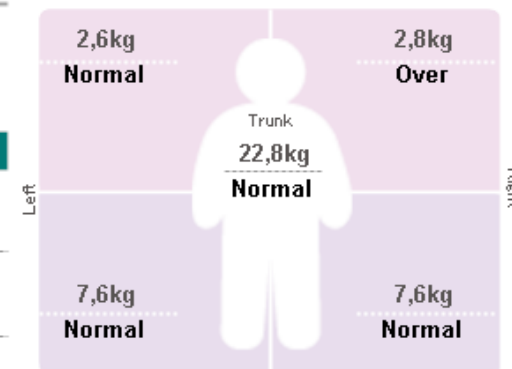


Obesity Diagnosis

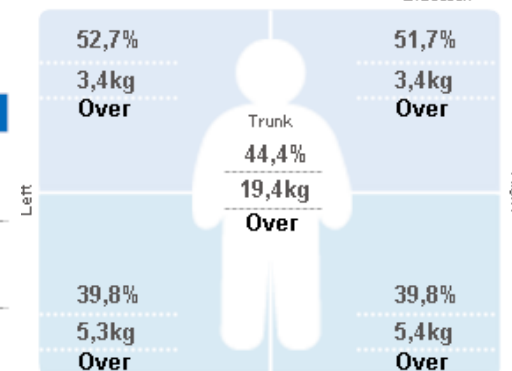


tkanka tłuszczowa

Segmental Lean



Segmental Fat



Dlaczego liczenie kalorii nie sprawdza się?

Dieta 1500kcal

1519kcal	1516kcal	1500kcal – na raz
Kawałek tortu (miodowo-kakaowy) 100g – 429kcal	Golonka bawarska 310g – 552kcal	1 litr lodów Grycan czekoladowe (waga 600g) 1524kcal
Snickers cały 50g – 260kcal	4 jaja gotowane 200g – 312kcal	Pizza Peperoni Pizza Hut 544g – 1583kcal
Porcja pierogów ruskich 200g – 436kcal	Talerz zupy jarzynowej na piersi 300ml – 108kcal	Podwójny Wieś Mac + duże frytki + mała cola (Mc Donald) 340g + 150g + 250ml 934kcal + 448kcal + 103kcal = 1485kcal
Szklanka Coli 240ml – 100kcal	Kasza gryczana 100g – 336kcal	Tłusty czwartek – 5 pączków z lukrem 1 to ok 300kcal = 1500kcal
Bułka maślana 90g – 294kcal	Surówka z warzyw + oliwa 300g + 10g – 208kcal	

Dlaczego liczenie kalorii nie sprawdza się?

- Problem z obliczeniem podstawowej przemiany materii (PPM).
- Problem z określeniem całkowitego zapotrzebowania energetycznego (CPM).
- Jakie wskaźniki aktywności?
- Subiektywne odczucie ciężkości wysiłku fizycznego.
- Zapotrzebowanie energetyczne w cyferkach to jedno, a hormony to drugie.
- Choroby autoimmunologiczne, nietolerancje pokarmowe, trawienie, wchłanianie.
- Swoiste oddziaływanie pokarmów.
- Codzienna zmienność: samopoczucie, zdrowie, choroba, aktywność fizyczna.

<http://www.ajwendieta.pl/blog/publikacje/liczenie-kalorii-nie-tedy-droga/>

Zapotrzebowanie energetyczne w cyferkach to jedno a hormony i zdrowie to drugie

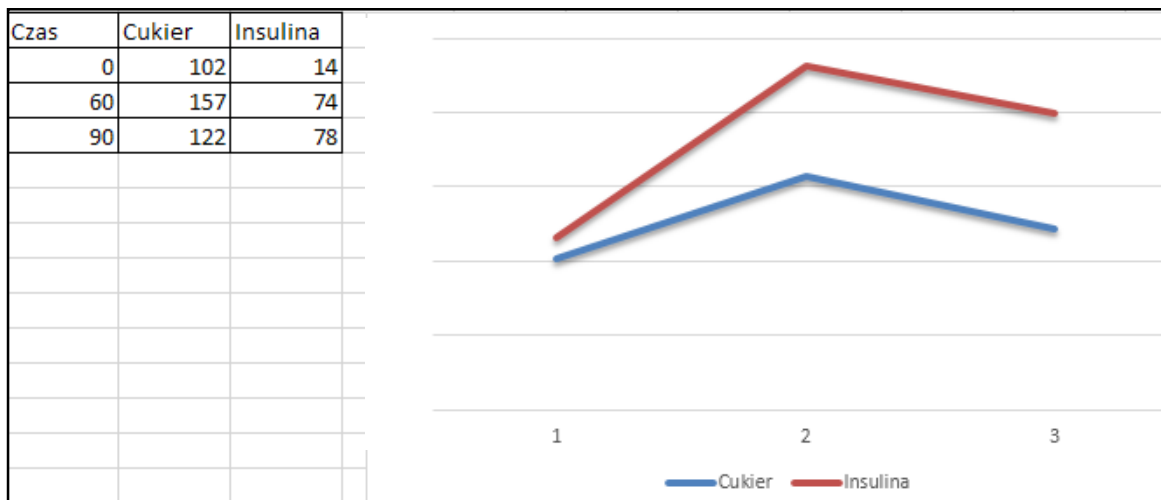
- Osoby o niższym poziomie tkanki tłuszczowej, a wyższym mięśniowej będą spalały więcej kalorii, bo mięśnie są bardziej energochłonne, także istotna jest nie tylko waga ciała, ale również skład ciała (analyzer składu ciała).
- Duże znaczenie ma odżywienie organizmu. Wysycenie składnikami odżywczymi. Czyli: dotychczasowy sposób odżywiania, zdolność do wchłaniania. BADANIA!!
- Hormony tarczycy. Konwersja F4->Ft3.
- Kortyzol.
- Insulina.
- Nietolerancje pokarmowe.
- Zaburzenia flory jelitowej.
- Choroby

1. INSULINA

- Gryzienie
- Picie
- Słodki smak
- Węglowodany to cukry!!

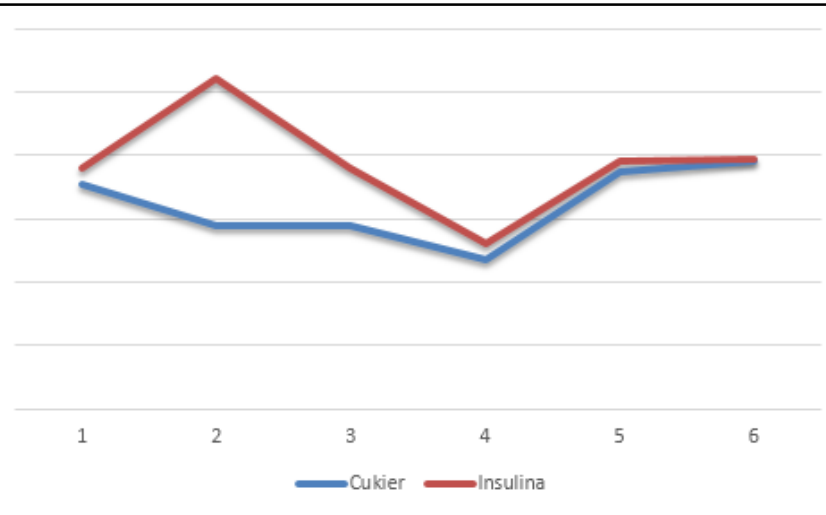


1. INSULINA - INSULINOOPORNOŚĆ

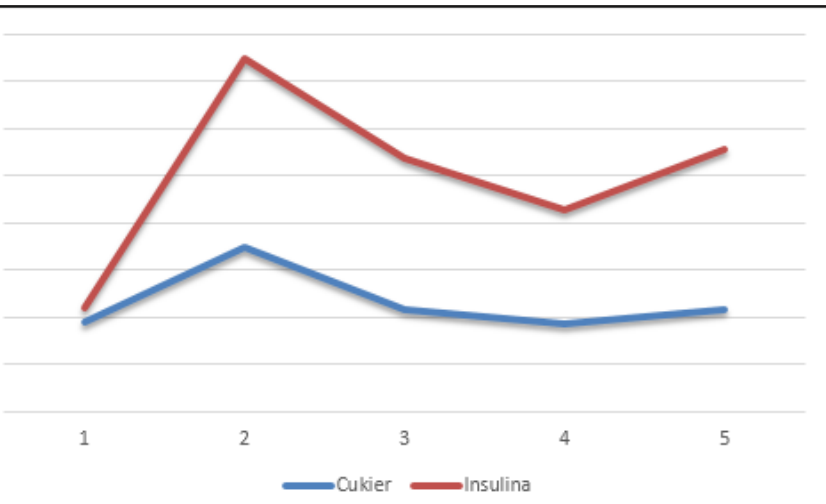


1. INSULINA - INSULINOOPORNOŚĆ

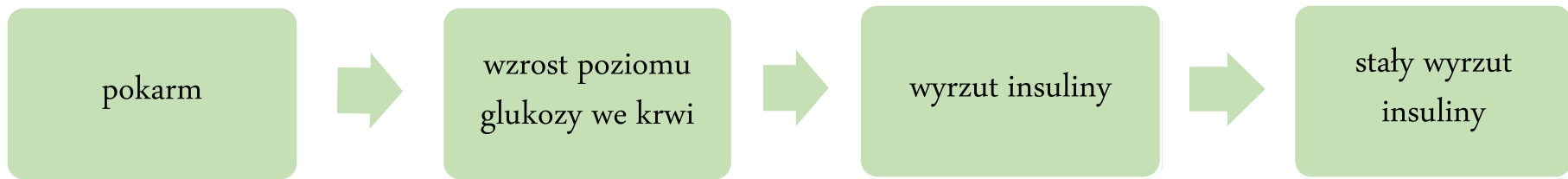
Czas	Cukier	Insulina
0	71	5
60	58	46
120	58	18
180	47	5
240	75	3
300	78	1



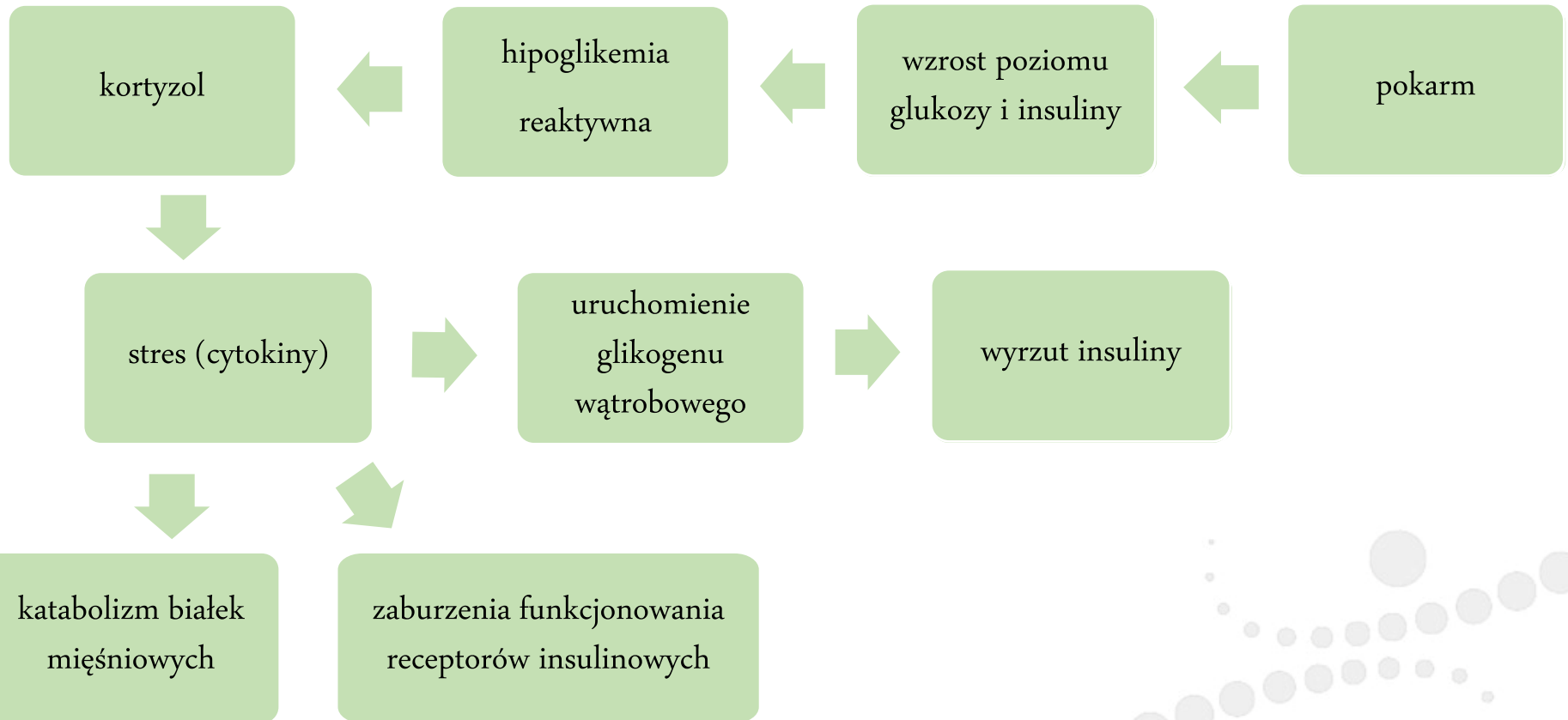
Czas	Cukier	Insulina
0	95	14
30	173	200
60	107	161
90	92	122
120	107	170



1. INSULINA - INSULINOOPORNOŚĆ



1. INSULINA - INSULINOOPORNOŚĆ



1. INSULINA - INSULINOOPORNOŚĆ

Inne mechanizmy insulinooporności:

- Autoagresja
- Dysbioza jelitowa
- Stany zapalne: IL-1, IL-6, TNF alfa
- Nietolerancje pokarmowe
- Kortyzol, hormony tarczycy, glukagon

Co może powodować **WZROST wagi** w insulinooporności?

- Zboża glutenowe
- Alkohol – każdy
- Słodcy (wyjątek czekolada gorzka ?)
- Zboża, pseudozboża bezglutenowe
- Soki owocowe
- Owoce
- Aminokwasy (m.in. arginina, alanina, glutamina)
- Marchew, buraki, dynia
- Wyobraźnia
- Guma do żucia
- Białko (częstsze podjadanie)
- Nabiał
- Słodki smak lub w ogóle smak
- Woda z cytryną
- Herbata/napary ziołowe
- Bulion
- Izotoniki

Co jeszcze?

- Tłuszcze trans
- Oleje roślinne
- Orzechy
- Pestki
- Chemia w żywności
- Nerozpoznana żywność
- Obróbka termiczna
- Niewłaściwe zakwaszenie żołądka



Co robi z tobą insulina?

- Zachcianki
- Permanentne myślenie o jedzeniu
- Muszę zjeść tu i teraz, natychmiast, cokolwiek
- Mdłości, zasłabnięcia, zimne poty (hipoglikemia reaktywna)
- Senność, brak energii
- Blokuje hormon glukagon
- Zamienia cię w maszynę do odkładania i magazynowania
- Zamyka w kole
- Doprowadza do cukrzycy
- Buduje
- Tworzy stany zapalne

Badanie - insulina

Krzywa cukrowa i insulinowa 0, ½, 1, 2, 3 po obciążeniu 75g glukozy

„Proszę o wykonanie badania krzywa cukrowa i insulinowa (poziom insuliny) 0, ½, 1, 2, 3 po obciążeniu 75g glukozy”.

Badania nie należy wykonywać jeśli glukoza na czczo jest powyżej 120 lub hemoglobina glikowana przekracza wartości referencyjne.

Insulina - walka

- Ograniczenie węglowodanów do nawet 50g na dobę – 2-3 miesiące.
- Następnie zwiększenie 150-200g na dobę.
- Węglowodany nie powinny pochodzić ze źródeł glutenowych, gdyż insulinooporność często powiązana jest ze stanami zapalnymi i chorobami autoimmunologicznymi.
- Z diety należy wyłączyć nabiał, który zawiera „stymulatory” insuliny oraz działa prozapalnie.
- Modulacja aktywności fizycznej.
- Testy nietolerancji pokarmowej i alergii.
- Badanie kału pod kątem mikroflory -> probiotykoterapia.
- Suplementy.
- Leki.

2. TARCZYCA

TSH < 2 mU/l

Ft4 ~ 50%

Ft3 ~ 70%

aTPO < 5 IU

aTG w normie referencyjnej



2. TARCZYCA - konwersja

- nadmiar aktywności fizycznej w stosunku do podaży energetycznej diety
- stres
- choroba
- operacja chirurgiczna
- mało odżywczy pokarm (niska gęstość odżywcza)
- niedobór selenu, cynku, żelaza
- niski poziom ferrytyny
- niedobór węglowodanów w diecie (sprawa indywidualna)
- niedobór kwasów tłuszczowych nasyconych



2. TARCZYCA – reverse T3 (rT3)

- nadmiar kortyzolu (stres) lub jego niski poziom (wyczerpanie nadnerczy)
- huśtawki insulinowe
- niedobór składników pokarmowych
- nadmiar aktywności fizycznej
- niedobór snu
- zaburzenia metylacji (uszkodzony gen MTHFR)



3. KORTYZOL

Kortyzol jest hormonem stresu, jego zadaniem jest zwiększyć dowóz glukozy w sytuacji stresowej, co ułatwia ucieczkę. Taka była jego pierwotna rola. Obecnie nie mamy potrzeby uciekania, a kortyzol często utrzymuje się na wysokim poziomie.

- Stany zapalne
- Modulacja flory bakteryjnej jelit
- Zła konwersja Ft4 -> Ft3
- Nadmian rT3
- Insulinooporność



3. KORTYZOL - panaceum

- więcej relaksu
- spacery na świeżym powietrzu
- przerwy w pracy
- więcej snu
- nie oglądanie przed snem telewizora, komputera czy smartfona
- czasami zrezygnowanie z dodatkowej godziny fitnessu na korzyść dłuższego snu
- dieta – stabilizacja gospodarki hormonalnej i usunięcie czynników prozapalnych
- zero kawy, herbaty, alkoholu
- suplementacja

4. NIETOLERANCJE POKARMOWE

Konsekwencje

- zwiększona przepuszczalność jelita cienkiego (choć może być tak, że to ona przyczynia się do powstawania nadwrażliwości pokarmowych)
- choroby autoimmunologiczne
- stany zapalne
- problemy trawienne, migreny, katar, astma, stany zapalne żołądka, zaburzenia rytmu pracy serca, problemy skórne, nadciśnienie, „brain fog”
- **insulinooporność i cukrzyca typu II, otyłość**

4. NIETOLERANCJE POKARMOWE

Wyniki badań Erlingera wskazują, że to dieta eliminacyjna zmniejszająca stan zapalny w istotnie większym stopniu w porównaniu z aktywnością fizyczną i dieta niskoenergetyczna zmniejszają masę ciała otyłych osób, u których otyłość była powiązana z tworzeniem się prozapalnych cytokin. Po 9 tygodniach diety eliminacyjnej u ponad 80% z niemal tysięcznej grupy pacjentów odnotowano spadek wagi ciała.

5. MIKROBIOTA

Nieprawidłowa flora bakteryjna jelit, nadmiar Clostridium, bakterii proteolitycznych oraz Candidy mogą negatywnie oddziaływać na same jelita, rozszczelniając je lub gdy już są rozszczelnione przenikać do organizmu tworząc groźne stany zapalne.

- Jelita to nasz drugi mózg
- Produkowane tam jest 80-90% serotoniny



5. MIKROBIOTA – jak dbać

- kiszonki
- żywność fermentowana, na zakwasie
- żywność dojrzewająca
- żywność surowa
- brud
- błonnik ?
- probiotyki – prebiotyki
- uwaga na leki: antybiotyki, ipp, sterydowe, przeciw zapalne, kwas acetylosalicylowy

Co jeszcze może być problemem w „odchudzaniu”?

okulary słoneczne

Dziękuję za uwagę

www.ajwendieta.pl