

 Szpital Uniwersytecki w Krakowie	ZALECENIA PIEŁĘGNIARSKIE DLA PACJENTÓW Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ	12 listopad 2025
		Strona 1 z 5

1. Wyjaśnienie problemu

Otyłość jest chorobą przewlekłą, w której nadmierna ilość tkanki tłuszczowej wpływa niekorzystnie na zdrowie. Może prowadzić do cukrzycy typu 2, nadciśnienia, chorób serca, bólów stawów oraz problemów z oddychaniem. Leczenie polega na stopniowej zmianie stylu życia oraz regularnym monitorowaniu stanu zdrowia.

2. Zalecenia dotyczące żywienia

- Spożywać 5 regularnych posiłków dziennie w odstępach 2,5–4 godziny.
- Nie podjadać między posiłkami
- Zmniejszyć wielkość porcji, unikać dodatków.
- Jeść powoli, w spokojnej atmosferze pozwalającej na dokładne przeżuwanie każdego kęsa – odczucie sytości może pojawić się dopiero po pewnym czasie od zakończenia jedzenia
- Unikać spożywania produktów wysoko przetworzonych, takich jak fast food, słone i słodkie przekąski, produkty cukiernicze czy dania instant.
- Zapoznać się z zakładką „Diety” na stronie internetowej Szpitala Uniwersyteckiego, którą można znaleźć w „Strefie pacjenta” → „Informator pacjenta” → „Zalecenia po hospitalizacji”, oraz stosować się do zamieszczonych tam zaleceń dietetycznych po konsultacji z lekarzem prowadzącym i dietetykiem.

Pamiętaj!

Aby dieta była skuteczna i wspierała Twoje zdrowie, ważne jest nie tylko to, co jesz, ale również sposób komponowania posiłków oraz ogólna jakość wybieranych produktów. Poniższa tabela przedstawia produkty, które warto włączyć do codziennego jadłospisu, oraz te, których spożycie należy ograniczać. Zestawienie to stanowi praktyczną pomoc w budowaniu zdrowszych nawyków żywieniowych.

Produkty zalecane i niezalecane w otyłości

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce	wszystkie świeże i mrożone	owoce kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe	mąki z pełnego przemiału pieczywo pełnoziarniste płatki naturalne otręby kasze: bulgur, gryczana, pęczak, jaglana, komosa ryżowa ryż brązowy, dziki, czerwony makarony pełnoziarniste	mąka oczyszczona jasne pieczywo, pieczywo cukiernicze dosładzane płatki śniadaniowe drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana biały ryż jasne makarony
Ziemniaki	gotowane pieczone	ziemniaki z tłustymi sosami, zasmażkami, śmietaną, puree smażone ziemniaki frytki, chipsy placki ziemniaczane
Mleko i produkty mleczne	mleko $\leq 2\%$ tłuszczu produkty mleczne naturalne bez cukru jogurt, kefir, maślanka, skyr chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light naturalne serki twarogowe	mleko $> 2\%$ tłuszczu śmietana, śmietanki jogurty słodzone, desery mleczne sery tłuste: żółte, topione, feta, pleśniowe, mascarpone
Mięso i przetwory mięsne	indyk, kurczak bez skóry chuda wołowina, schab, polędwiczka, cielęcina chude wędliny: pieczony schab, pierś indyka, szynka gotowana	tłuste mięsa: żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęsina, kaczka mięsa smażone w panierce tłuste wędliny: boczek, baleron, salami, mielonki konserwy wędliny podrobowe: pasztety, parówki, kabanosy, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, makrela, łosoś, halibut	ryby w oleju ryby wędzone konserwy rybne paluszki rybne w panierce ryby smażone w panierce
Jaja	gotowane na miękko, twardo, w koszulce	jaja smażone na dużej ilości tłuszczu

	jajecznica na parze omlet bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	jaja z dużą ilością tłustych sosów
Tłuszcze	oliwa z oliwek olej rzepakowy olej lniany margaryny miękkie	smalec, słonina margaryny twarde oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Nasiona strączkowe i przetwory	gotowane strączki: ciecierzycza, soczewica, fasola, bób, soja strączki ze słoika/puszki pasty strączkowe tofu, tempeh makarony strączkowe	niskiej jakości przetwory strączkowe produkty z dużą ilością tłuszczu: parówki sojowe, kotlety w panierce, pasztety sojowe
Orzechy, pestki, nasiona	wszystkie naturalne: włoskie, laskowe, pestki dyni, słonecznika	solone w czekoladzie, karmelu, miodzie w posypkach, panierkach
Cukier, słodczyce, słone przekąski	gorzka czekolada $\geq 70\%$ musy i sorbety bez cukru jogurt naturalny z owocami słodziki: ksylitol, stevia, erytrol niskosłodzony dżem domowe wypieki bez cukru	cukier: biały, trzcinowy, kokosowy syropy miód słodczyce: ciasta, batony, mleczna czekolada, chałwa słone przekąski: chipsy, paluszki, krakersy, nachosy galaretki/kisiele bez cukru
Napoje	woda kawa/herbata bez cukru napary ziołowe kompoty niskosłodzone niesłodzona lemoniada	alkohol słodzone napoje energetyki nektary, syropy wysokosłodzone
Przyprawy i sosy	zioła świeże i suszone przyprawy bez dodatku soli domowe sosy (cytryna, jogurt, niewielki olej)	mieszkanki przypraw z solą kostki rosołowe gotowe sosy
Zupy	na wywarze warzywnym lub chudym zabielane mlekiem $\leq 2\%$ lub jogurtem	tłuste wywary zasmażki zupy instant
Gotowe dania	mrożonki warzywne mieszkanki kasz i strączków zupy kremy gotowe dania warzywne pasty warzywne	fast food: zapiekanki, kebab, burgery, hot dogi mrożone pizze kotlety panierowane gotowe sosy i zupy puddingi, kaszki i batony proteinowe

Obróbka technologiczna
potraw

gotowanie w wodzie
gotowanie na parze
pieczenie w folii/rękawie
duszenie
grillowanie
pieczone w air fryer

smażenie na głębokim tłuszczu
obsmażanie
pieczenie w dużej ilości
tłuszczu
panierowanie

Pamiętać o nawodnieniu: 1,5–2 l wody dziennie, o ile lekarz nie zaleci inaczej.

3. Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej

- Zaczynać od lekkiej aktywności, dostosowanej do możliwości (np. 10–15 minut spaceru dziennie).
- Zwiększanie aktywności przy okazji codziennych czynności np. zapakowanie dalej od sklepu i dojście piechotą, wysiadanie przystanek wcześniej i dojście do domu, wybranie schodów zamiast windy
- Stopniowo zwiększać czas ruchu do 150–300 minut tygodniowo.
- Wybierać bezpieczne formy: spacer, pływanie, rower stacjonarny, nordic walking.
- Unikać przeciążeń i nagłego, intensywnego wysiłku.
- W razie bólu w klatce piersiowej, duszności lub zawrotów głowy – przerwać wysiłek i skontaktować się z lekarzem.

4. Kontrola masy ciała i zdrowia

- Ważyć się raz w tygodniu (nie częściej), o stałej porze (najlepiej rano).
- Monitorować obwód talii.
- Regularnie kontrolować:
 - ciśnienie tętnicze,
 - poziom glukozy,
 - profil lipidowy.
- Stosować się do zaleceń lekarza dotyczących leków lub ewentualnej konsultacji dietetycznej/bariatrycznej.

5. Zmiana nawyków i wsparcie

- Wprowadzać zmiany stopniowo, aby utrzymać je na dłużej.
- Unikać podjadania i jedzenia emocjonalnego – pomocne mogą być techniki relaksacyjne lub rozmowa z psychologiem.
- Korzystać z pomocy rodziny lub grup wsparcia.
- Ustalić realne cele: np. spadek masy ciała o 0,5–1 kg na tydzień.

6. Profilaktyka powikłań

- Dbać o skórę w fałdach – mycie, dokładne osuszanie i stosowanie środków przeciw odparzeniom.
- Unikać długotrwałego siedzenia; wykonywać ćwiczenia przeciwzakrzepowe.
- Zgłaszać dolegliwości takie jak: duszność, obrzęki nóg, rany trudno gojące się, bóle w klatce piersiowej.

7. Motywacja

Otyłość jest chorobą, którą można skutecznie leczyć poprzez zmianę stylu życia. Każdy mały krok (np. codzienny spacer czy ograniczenie słodczy) prowadzi do poprawy zdrowia i samopoczucia. Ważna jest systematyczność, nie perfekcja. Można dopisać że w podtrzymaniu motywacji mogą pomóc spotkania z psychologiem