

Gdy masz 40-55 lat

W tym wieku większość kobiet wchodzi w okres menopauzy. Mają mniej energii, za to większy apetyt. Schudnięcie jest więc większym wyzwaniem. Trzeba zrobić to nie tylko skutecznie, ale i bezpiecznie.

Nasi eksperci: dr Ewa Matyska-Piekarska i mgr Małgorzata Różańska specjalistki ds. żywienia z Europejskiego Centrum Leczenia Otyłości Dzieci i Dorosłych w Warszawie.

Po 40. roku życia stopniowo jajniki zaczynają wytwarzać mniej żeńskich hormonów płciowych. Efektem tych zmian i obniżenia stężenia estrogenów we krwi są zaburzenia, a następnie ustanie miesiączkowania po 47.-50. roku życia. 12 miesięcy bez miesiączek określamy jako menopauzę potwierdzoną; kilka lat wcześniej zaczyna się okres okołomenopauzalny, kiedy to mogą pojawiać się i stopniowo nasilać przykre objawy, m.in. uderzenia gorąca (ma je 75 proc. kobiet), zwiększona potliwość (nocne zlewne poty), bóle i zawroty głowy, zaburzenia snu, niepokój, obniżony nastrój. Wskutek niedoboru estrogenów zwiększa się także ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, choroby wieńcowej oraz osteoporozy.

Dlaczego tyjemy?

Największym problemem w tym okresie życia staje się dla wielu pań stopniowy przyrost masy ciała. Kilogramów zaczyna przybywać stopniowo, pomimo

że nic się nie zmieniło w stylu życia ani w sposobie odżywiania. Przyczyn tego problemu jest kilka, m.in.:

- następuje fizjologiczny spadek masy mięśniowej na rzecz zwiększającej się zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie;
- stopniowo zmniejsza się tempo przemian metabolicznych i zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Przykładowo, zapotrzebowanie organizmu w wieku 20 lat wynosiło ponad 2000 kcal, a po czterdzieście będzie to już tylko 1700-1800 kcal;
- zaburzona proporcja pomiędzy stężeniem żeńskich i męskich hormonów płciowych, na korzyść tych ostatnich, sprzyja pojawieniu się otyłości typu męskiego. Tkanka tłuszczowa odkłada się głównie na brzuchu, karku oraz na ramionach;
- zmniejsza się wytwarzanie leptyny w tkance tłuszczowej. Hormon ten znany jest z tego, że zmniejsza uczucie głodu; gdy jest go mało - wzrasta apetyt;
- praca jelit staje się coraz bardziej leniwa, zaczynają więc dokuczać zaparcia;

DIETA
**NA LEPSZĄ
PRZEMIANĘ
MATERII**



CHUDNIJ ZGODNIE Z METRYKA

● obniża się nastrój, podejmujemy mniej wyzwań, chętniej spędzamy czas, odpoczywając. Stresy, zdenerwowanie i poczucie samotności mogą sprawić, że jadamy więcej.

Zmiana diety, więcej ruchu

Aby zapobiec zmniejszeniu masy mięśniowej i spowalnianiu tempa metabolizmu, należałoby zwiększyć aktywność ruchową. Sport często jest kojarzony z mało przyjemnym wysiłkiem i męceniem się. Tak nie musi być. Dużą przyjemność sprawić może spacer, marsz, taniec, jazda na rowerze lub gimnastyka w basenie.

Na wagę warto stawać co najmniej raz w tygodniu, najlepiej rano na czczo. Jeżeli obserwujemy nawet niewielki przyrost masy ciała, konieczne jest ograniczenie energetyczności posiłków. Dieta powinna zawierać wszystkie składniki odżywcze we właściwych proporcjach. Każdego dnia należy zatem zjadać: 0,5 kg

warzyw, 1–2 owoce, 2–3 porcje produktów mlecznych (1 porcja to np. szklanka mleka, kefiru lub maślanki albo 100 g białego chudego sera), 150 g chudego mięsa lub ryby albo warzyw strączkowych, 5–6 porcji pełnoziarnistych produktów zbożowych (1 porcja to np. kromka chleba, 3 łyżki ryżu,

Warto wiedzieć

Oliwa oraz oleje roślinne są wysokokaloryczne (1 litr – ok. 900 kcal). Do surówek i sałatek trzeba więc dodawać niewielkie ilości tłuszczu.

kaszy lub płatków), 3–4 łyżeczki tłuszczu (oliwa, oleje). Jeżeli waga wskazuje 2–3 kg więcej, należy ograniczyć spożycie produktów zbożowych (3–4 porcje dziennie).

Odcudzanie z głową

Jeżeli ciężar ciała, pomimo naszych starań, zwiększa się, lub gdy wkroczyliśmy w ten wiek z nadwagą lub otyłością, konieczny jest właściwy program odchudzający. Najlepiej zwrócić się o pomoc do specjalisty dietetyka.

● **Odcudzanie należy zaczynać od diety o energetyczności nie niższej niż 1200 kcal, co pozwoli chudnąć w bezpiecznym tempie 0,5–1 kg tygodniowo.**

● **Ważne, by zjadać 4–5 mniejszych posiłków, tak by organizm mógł na bieżąco korzystać z dostarczanych źródeł energii. Ostatni posiłek należy zjadać nie później niż o godzinie 19.**

● **Ważne jest, aby jeść powoli, ponieważ uczucie sytości pojawia się dopiero po 20–25 minutach.**

● **Należy unikać produktów zawierających cukry proste (słodzycze i słodzone napoje, dżemy), trzeba także ograniczyć w diecie owoce do jednego dziennie (jabłko, gruszka, grejpfrut, pomarańcza).**

● **Niewłaściwe jest rezygnowanie z chleba i produktów zbożowych, trzeba tylko pamiętać, by nie były one zbyt przetworzone (z białej mąki). Należy zjadać 3–4 porcje**

pełnoziarnistych produktów zbożowych każdego dnia. Dają uczucie sytości, a ponadto są źródłem błonnika i witamin.

● **Tłuszcze, takie jak olej czy margaryna, ograniczamy do 3 łyżeczek dziennie; są wysokokaloryczne.**

● **Aby dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości białka, wapnia oraz bakterii kwasu mlekowego, trzeba zjadać co dzień 2–3 porcje produktów mlecznych (kefir, maślanka, jogurt, ser biały chudy).**

● **Każdego dnia w menu powinny się znaleźć produkty takie jak ryby, mięso lub soja albo też jaja (do 3 jaj tygodniowo).**

● **Należy unikać tłustych serów białych, serów żółtych, topionych, kremowych, a także kielbas, pasztetów, parówek, które mają dużo ukrytego tłuszczu.**

● **Bardzo ważne jest nawadnianie organizmu. Należy pić 1,5–2 l płynów dziennie, bez cukru (herbata, soki warzywne, woda mineralna).**

BIĄTKO – twój sprzymierzeniec

Nabiał jest w twoim wieku niezwykle istotny. Chude mleko (0,5–1,5 proc.) i jego przetwory mają dużo białka, które stymuluje usuwanie tłuszczu z organizmu i zapobiega odkładaniu się jego nadmiaru w postaci fałdek tłuszczu. Produkty te bogate są również w wapń korzystnie wpływający na układ kostny. Jedząc nabiał, zapobiegasz więc osteoporozie. Spójrz przychylnie na fermentowane napoje mleczne typu jogurt, kefir. Organizm lepiej je trawi. A jeśli będziesz codzien-

nie pić odpowiedni mleczny napój probiotyczny, uregulujesz proces wypróżniania. Napoje probiotyczne zawierają bowiem specjalnie wyselekcjonowane szczepy bakterii. Jedne np. podnoszą odporność, inne zaś regulują pracę jelit. Kupując produkt probiotyczny, wybierz taki, który działa na układ pokarmowy i stymuluje jelita (informacje znajdziesz na etykiecie).



Ważne składniki w diecie po czterdziestce

● **Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3** (tłuste ryby morskie, np. łosoś, makrela, śledzie) – poprawiają nastrój, zwiększają zdolność koncentracji i zapamiętywania, podnoszą odporność, chronią przed miażdżycą.

● **Wapń** (m.in. produkty mleczne) – konieczny jako ochrona przed rozwojem osteoporozy, ale również sprzyja odchudzaniu.

● **Bakterie kwasu mlekowego** (fermentowane napoje mleczne typu jogurt, kefir) – wyrównują zaburzony skład bakteryjnej flory jelitowej, a ponadto podnoszą odporność.

● **Fitoestrogeny** (np. soja) – budową przypominają estrogen i wykazują działania podobne do tego hormonu, tylko znacznie słabsze. Zmniejszają objawy związane z menopauzą.

● **Błonnik pokarmowy** (warzywa, owoce, produkty zbożowe) – pobudza pracę układu pokarmowego, zmniejsza wchłanianie cholesterolu.

● **Witaminy antyoksydacyjne**, czyli C, E i beta-karoten (warzywa, owoce, olej) – eliminują szkodliwe wolne rodniki tlenowe, spowalniają procesy starzenia, chronią również przed rozwojem miażdżycy.

Więcej ruchu

Nieoceniona jest codzienna gimnastyka (opis proponowanych ćwiczeń znajdziesz na s. 80), która wzmacni mięśnie brzucha oraz grzbietu. W zależności od możliwości i upodobań wybierz też dodatkową formę aktywności. Może to być godzinny spacer w szybkim tempie (przy okazji dotlenisz organizm), jazda na rowerze (pomaga spalić kalorie) lub pływanie (zwłaszcza aquaerobik, czyli ćwiczenia w wodzie idealne na rozruszanie stawów). Nasze propozycje zalecanych zajęć sportowych znajdziesz na s. 62).



Szybki spacer z psem to znakomita okazja do spalania kalorii.



CHUDNIJ ZGODNIE Z METRYKĄ

Przykładowy jadłospis

Specjalnie dla czytelniczek „Poradnika Domowego” ułożony przez **mgr Małgorzatę Różańską**, specjalistę ds. żywienia człowieka i dietetyki M&R Genesis Clinic Europejskie Centrum Leczenia Otyłości Dzieci i Dorosłych w Warszawie. Proponowana dieta może być przedłużona do miesiąca.

1. dzień

ŚNIADANIE • twarożek z sera twarogowego chudego z rzodkiewkami (kopiasta łyżka) • 2 cienkie kromki chleba razowego cienko posmarowane miękką margaryną • szklanka mleka sojowego

DRUGIE ŚNIADANIE • Koktajl mlecznoowocowy: maślanka (opakowanie 200 g) z 1/2 podzielonej na cząstki pomarańczy i łyżką muesli z owocami suszonymi

OBIAD • Zupa krem z zielonego groszku (filiżanka) • dorsz pieczony z sezamem • ziemniak pieczony • fasolka szparagowa (szklanka) • surówka z pomidora i cebuli

PODWIECZOREK • Grejfrut

KOLACJA • Sałatka z liści szpinaku, 1/2 jaja gotowanego na twardo, kielków fasoli z oliwą z oliwek • kromka pieczywa chrupkiego • jogurt naturalny (opakowanie 150 g)

2. dzień

ŚNIADANIE • 2 cienkie kromki pieczywa razowego • 2 cienkie plasterki łososia wędzonego • listki sałaty lodowej • 1/2 papryki czerwonej • szklanka soku pomidorowego

DRUGIE ŚNIADANIE • Owsianka (3 łyżki płatków owsianych) na mleku 0,5 proc., z owocami (1/2 szklanki truskawek mrożonych)

OBIAD • Porcja (100 g) pieczonej polędwicy • jabłko pieczone • ryż brązowy (1/3 torebki) • salaterka surówki z kapusty czerwonej

PODWIECZOREK • Szklanka kefiru

KOLACJA • Sałatka z brokułów z serem (kilka różyczek brokułów • 1/2 ogórka szklarniowego • 2 łyżki groszku konserwowego • pokruszony plaster sera białego chudego

3. dzień

ŚNIADANIE • Omlet z 2 białek jaja i łyżki posiekanych liści pietruszki • salaterka warzyw gotowanych na parze (brokuły, papryka zielona, kalafior) • 2 cienkie kromki pieczywa razowego • szklanka kefiru

DRUGIE ŚNIADANIE • Cienka kromka pieczywa razowego cieniutko posmarowana miękką margaryną • plasterzek szynki z indyka • pomidor

OBIAD • Porcja (100 g) mięsa z piersi kurczaka gotowana na parze • ryż brązowy (1/3 torebki) • sałatka z sałaty lodowej i marchewki z oliwą z oliwek • pomarańcza

PODWIECZOREK • Koktajl jogurtowy z owocami leśnymi (jogurt naturalny – opakowanie 150 g, owoce leśne mrożone – 1/2 szklanki)

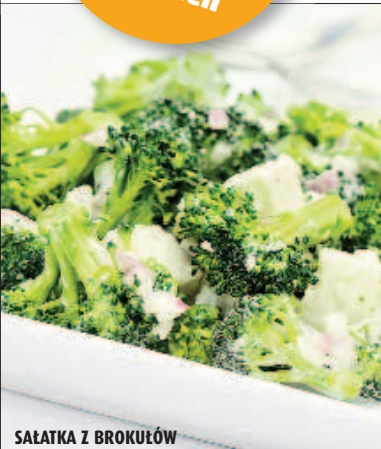
KOLACJA • Sałatka z tuńczykiem (kilka liści cykorii, 2 łyżki tuńczyka w sosie własnym, 3 suszone pomidory w zalewie, łyżka kukurydzy konserwowej, łyżeczka oliwy)

4. dzień

ŚNIADANIE • 2 cienkie kromki pieczywa razowego • 2 łyżki pasty jajecznej ze szczypiorkiem • pomidor • szklanka mleka 0,5 proc.

DRUGIE ŚNIADANIE • Cienka kromka pieczywa

Chudniez
0,5-1 kg
na tydzień



SALAATKA Z BROKUŁÓW



PIECZONE UDKO KURCZAKA



ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU

razowego • plasterzek szynki z indyka • ogórek kiszony • cwikła (1/2 szklanki) • jogurt (150 g)

OBIAD • Pieczony łosoś (dzwonko 150 g) • sałatka z liści sałaty lodowej, oliwek i marchewki skropiona oliwą z oliwek • szklanka świeżo wyciśniętego soku z marchwi

PODWIECZOREK • Sałatka owocowa z rodzynkami (1/2 banana, 1/2 pomarańczy, łyżeczka rodzynek).

KOLACJA • Miska zupy (krupnik z kaszy jęczmiennej), posypanej obficie rozdrobnionymi liśćmi natki pietruszki

5. dzień

ŚNIADANIE • Kromka pumpiernikla • twarożek na słodko (opakowanie sera wiejskiego, starte jabłko, szczypta cynamonu) • kefir (opakowanie 200 g)

DRUGIE ŚNIADANIE • Cienka kromka pieczywa razowego • plasterzek polędwicy • 1/2 papryki • szklanka mleka 0,5 proc.

OBIAD • Makaron sojowy (1/2 szklanki ugotowanego) • porcja (100 g) grillowanego mięsa z piersi indyka • surówka z marchewki i kukurydzy • salaterka szpinaku

PODWIECZOREK • Jogurt wiśniowy light (opakowanie 150 g) • łyżeczka otrąb pszennych

KOLACJA • Miska zupy cebulowej z grzankami

6. dzień

ŚNIADANIE • Owsianka z jabłkami suszonymi (3 łyżki płatków owsianych, szklanka mleka 0,5 proc., 2 łyżki pokrojonych w kostkę suszonych jabłek)

DRUGIE ŚNIADANIE • Kromka pieczywa razowego • czubata łyżka twarożku z sera twarogowego chudego z nasionami słonecznika • kiwi

OBIAD • Filiżanka zupy z porów z makaronem • pieczone udko kurczaka • ziemniak z wody • salaterka brukselki z wody

PODWIECZOREK • Szklanka jogurtu naturalnego

KOLACJA • Talerz warzyw (kilka liści sałaty, 1/2 papryki, pomidor) • kromka pieczywa razowego cienko posmarowana miękką margaryną z plasterkiem sera żółtego light

7. dzień

ŚNIADANIE • 2 połówki bułki sojowej cienko posmarowane miękką margaryną • 2 plasterki polędwicy • 2 listki sałaty • pomidor • szklanka mleka 0,5 proc.

DRUGIE ŚNIADANIE • Jogurt naturalny (opakowanie 150 g) • muesli z orzechami i rodzynkami (3 łyżki)

OBIAD • Gulasz sojowy z kaszą gryczaną (• 1/2 torebki kaszy gryczanej • 1/2 opakowania suchych kotletów sojowych, cebula, 2 łyżki suszonych warzyw, łyżeczka oliwy z oliwek, kostka warzywna, łyżeczka ciemnego sosu sojowego) • 1/2 szklanki groszku cukrowego

PODWIECZOREK • 3 mandarynki

KOLACJA • 1,5 szklanki czystej niezabielonej zupy warzywniej • gotowane udko z kurczaka