Zdrowo się odżywiać – czyli jak? Wywiad z dr Małgorzatą Pietrzak – Zakrzewską

Najnowsze odkrycia naukowe wskazują, że nieodpowiednia dieta zwiększa ryzyko zachorowania na choroby: serca, nowotwory czy cukrzycy, w dużo większym stopniu niż powszechnie sądzono. Powinniśmy przywiązywać większą wagę do tego, co jemy – jeśli chcemy, by bajkowy happy end – czyli żebyśmy żyli długo i szczęśliwie – się ziścił. O podstawowych zasadach zdrowiej diety opowie dr Małgorzata Pietrzak – Zakrzewska.

Redakcja: Mówi się, że jesteśmy tym co jemy. Niestety, tematyka żywienia jest traktowana przez większość z nas trochę po macoszemu, dlatego też pierwsze pytanie nie mogło być inne – jak należy układać codzienne menu, by powiedzieć "ja odżywiam się zdrowo"?

Dr Małgorzata Pietrzak - Zakrzewska: Generalnie, wszystko jest potrzebne. Bo jak się rozważa, jak powinna wyglądać zdrowa dieta, to jej 50-60% to węglowodany. One są paliwem dla naszych mięśni i narządów. Jakieś 20% diety powinny stanowić tłuszcze i 30% białka. Czyli – powinno być wszystko, pozostaje kwestia jakości spożywanego przez nas jedzenia. Trzeba jeść wszystko, tylko należy zwrócić uwagę na jakość żywienia.

Jakich składników powinniśmy unikać w codziennej diecie?

MZ: Przede wszystkim trzeba jeść często po trosze.. Jemy za dużo węglowodanów i tłuszczów. Np. słodzone, gotowe produkty – jogurty, słodycze, ciastka ze sklepu – one nie są słodzone cukrem. One są słodzone syropem glukozowo – fruktozowym, który jest, powiedzmy, odpadem z kukurydzy, który nie jest źródłem energii dla naszych komórek, tylko od razu się odkłada w wątrobie, w mięśniach i robi nam zapasy tłuszczu, dlatego tyjemy. Powinniśmy unikać białego cukru, jak już jemy cukier to powinna to być fruktoza z owoców. Jeśli jemy pieczywo – to niekoniecznie białe bułki, bo białe pieczywo ma duży indeks glikemiczny i szybko podnoszą cukier we krwi. Kupujmy pieczywo z ziarnami, z ciemnej mąki. Wykorzystujmy w kuchni także ciemny ryż i ciemne makarony. Ponadto należy patrzeć na jakość olei, które wykorzystujemy w kuchni – odchodzi się od jedzenia margaryny, smalcu i powszechnie lubianej słoniny na rzecz olei roślinnych, płynnych, które mają dużą ilość tłuszczów nienasyconych, które są zdrowsze. Także sposób szykowania jedzenia jest istotny. Można jeść mięso, w tym wieprzowinę, tylko, żeby ona nie była smażona długo na patelni w panierce, tylko lepiej, żeby była upieczona czy gotowana.

Dużo mówi się o szkodliwości produktów głęboko przetworzonych. Jakie produkty do nich zaliczamy?

MZ: Do tego rodzaju produktów zalicza się gotową żywność, dostępną w sklepach. Gotowe produkty mają konserwanty, poprawiacze smaku, dużo cukru, przez to są niezdrowe. Np. gotowe frytki – one były już raz usmażone w tłuszczu, dzięki temu mają skorupkę, ale po raz drugi musimy je smażyć w domu. W tym momencie nasze frytki podwójnie nasiąkają tłuszczem. Lub ciastka i jogurty ze sklepu, które są bardzo dosładzane. Gdy przeanalizujemy skład, okazuje się ,że jest w nich dużo syropu glukozowo – fruktozowego. To jest ten niedobry cukier, który powoduje tycie. Jak kupujemy gotową żywność, ona jest sprawdzana przez różnych testerów. Oglądałam program, gdzie ludzie wybierali, która zupa pomidorowa jest najlepsza. Najlepsza okazała się ta dosładzana. Albo pijemy słodkie napoje – zwłaszcza młodzież. To największe zabójstwo, bo w jednej butelce jest jedna szklanka cukru. Do tego jeszcze batonik, chipsy – zdecydowanie jemy za dużo cukru. A zalecenia WHO (Światowa Organizacja Zdrowia przyp.re.) są takie, że powinniśmy jeść w ciągu doby 6 łyżek cukru, a tymczasem jemy około 30. Jedzenie, żeby dawało nam dłużej poczucie sytości, musi mieć włókna z owoców i warzyw, czy ziarenka w pieczywie. Powinniśmy jeść produkty z nieprzetworzonej mąki czyli ciemny chleb, ciemny makaron i ryż – te produkty zawierają potrzebny nam błonnik, wspierający pracę jelit i dający uczucie sytości. I to jest zdrowe. Natomiast jeśli coś jest bardzo mocno przetworzone, to znaczy że ma dużo cukru, dużo konserwantów.

A popularne jedzenie na mieście?

MZ: Trudno się przed tym ustrzec, przecież nikt nie mówi, że trzeba codziennie stać przy garnkach, ale fast foody powinniśmy jeść okazjonalnie. Raz w tygodniu krzywdy nie będzie, ale takie jedzenie nie powinno

zastępować pełnowartościowego posiłku. Trzeba zachować zdrowy rozsądek. Oglądałam kiedyś eksperyment, że pewien człowiek w USA przez trzy miesiące żywił się tylko produktami typu fast food. W efekcie przytył 20 kg. Bo w takim jedzeniu są oprawiacze smaku, które działają na ośrodek głodu i zwiększają apetyt. W efekcie jemy dużo więcej, przy czym jemy niezdrowo.

Podobnie jest z chipsami – zjemy jednego, sięgamy po kolejny..

MZ: Tak. W jedzeniu najważniejszy jest umiar. Nikt nie mówi, że codziennie powinniśmy żywić się ekologicznie, ale jeśli jemy np. chipsy to nie codziennie i nie całą paczkę.

Wspominała Pani o różnych „dodatkach" do jedzenia. Na co powinniśmy zwrócić uwagę przy wyborze produktów?

MZ: Powinniśmy zwracać uwagę czy nie ma za dużo e-dodatków. Bo „e" – jest ich około 200, to są wszystkie konserwanty, czyli dodatek sztuczny. I jeżeli produkt ma w składzie dużo „e", to znaczy, że on nie jest zdrowy. Tak samo powinniśmy patrzeć, jaka jest zawartość węglowodanów i czy w składzie jest szkodliwi syrop glukozowo – fruktozowy. Wszystkie produkty są za słodkie – często się zdarza, że np. ciastka zawierają cukier a i tak dodatkowo były dosładzane syropem. Albo ketchup – gdy sami przyrządzamy go w domu, dajemy pół łyżki cukry, pół łyżki soli. Tymczasem w gotowym ketchupie jest aż dziewięć łyżek cukru i tyle samo soli.. Dużo zdrowiej jest także zjeść naturalny jogurt posłodzony łyżką miodu niż gotowy, wzbogacony konserwantami.

Producenci stosują różne „kreatywne" sztuczki na etykietach – bo przecież jogurt truskawkowy to nie to samo co jogurt z truskawkami. Podobne ma się kwestia soli i sodu.

MZ: Tak to prawda. To, co kupujemy w sklepach musi mieć konserwant, bo inaczej by się zepsuło. Maślanka ze sklepu wytrzyma miesiąc w lodówce, podczas gdy ta własnej roboty – najwyżej kilka dni. W produktach, które mają długi termin ważności zabito całe życie – czyli bakterie, witaminy, to co jest zdrowe. Oczywiście, ja nie mówię, by całkowicie zrezygnować z zakupów, ale przyglądajmy się etykietom. Jeśli zaś chodzi o sól - nie jest zalecane by jeść dużą ilość soli, bo ona zatrzymuje wodę w naczyniach i podnosi ciśnienie. Lepiej dosmaczać potrawy ziołami.

Uważając jednak na glutaminian monosodowy popularny w mieszkankach ziołowych…

MZ: Tak, jest zdecydowanie niezdrowy. Glutaminian wymyślili Amerykanie w czasie II wojny światowej. To całkowicie chemiczna substancja, niezdrowa, słona, która wzmacnia smak, ma dużo soli i dużo „e".

Cztery pory roku na talerzu – w sklepach o każdej porze roku dostępne są różnorodne warzywa i owoce. Warto po nie sięgać czy lepiej kierować się kalendarzem natury? A może lepiej jest zrezygnować z pomidora zimą i lepiej wprowadzić element sezonowości w naszej diecie?

MZ: Trzeba stosować sezonowość, bo jedzenie sezonowe jest uprawiane blisko, w miarę naturalnych warunkach, bez nadmiaru środków, które pędzą wzrost. Niedoceniane w naszej kuchni są kiszonki – kiszone ogórki, kiszona kapusta. Witamina C, która powstaje przy kiszeniu ogórków, dobrze wpływa na florę jelitową. Kiszonki zawierają też dobre bakterie – jest w nich np. kwas mlekowy. To wszystko dobrze wpływa na jelita na tzw. szczelność jelitową. Natomiast jeśli jemy rzeczy z nawozami, np. ogórki, które po dwóch dniach kisną w lodówce…

Albo czosnek, który nam pleśnieje…

MZ: Tak, to są rzeczy, które są niezdrowe. Globalizacja spowodowała, że możemy jeść np. truskawki zimą. Ale stosowanie nawozów i oprysków, mających sprawić, że dany owoc wytrzyma transport z innego kontynentu, sprawia, że jest on po prostu niezdrowy. Myślę, że urok jedzenia polega na tym, by jeść to, co sezonowe. Inaczej pachnie pomidor z działki, niż ten ze sklepu.

Powinniśmy jeść owoce i warzywa- ze względu na błonnik, witaminy i mikroelementy wspierające pracę i zdrowie naszego organizmu. Dużo osób wybiera jednak drogę na skróty, posiłkując się suplementami diety. Czy włączenie suplementów do codziennej diety lub – co jest coraz częstym zjawiskiem – traktowanie ich jako źródła witamin jest dobrą praktyką?

MZ: Każdy z pacjentów wolałby stosować suplementy zamiast leków. Suplementy nie muszą być postrzegane jako niebezpieczne – oczywiście zażywane z godnie z wytycznymi bądź przy konsultacji z lekarzem. Ale pamiętajmy, że aby suplement zarejestrować, to nie trzeba żadnych badań naukowych. Może go

wyprodukować każdy, byle by znalazł się klient, który zechce go kupić. Z kolei rejestracja leku wymaga szczegółowych badań, jest udowodnione, że dany lek jest skuteczny. Przy suplementach takich badań się nie prowadzi. Oczywiście nie bronię stosować suplementów, tylko z rozsądkiem. Ale pamiętajmy że suplement nie zastąpi leków czy pełnowartościowej diety.

Wracamy więc z powrotem do jedzenia. Czy wielkość porcji na talerzu ma znaczenie?

MZ: Trzeba jeść częściej, ale mniejsze porcję. Jak jemy często, po trochu, to na bieżąco spalamy. A jak zjemy dwa razy dużo – to cześć się spali, część się odłoży. Metabolizm człowieka jest ustawiony na gromadzenie. Jeśli więc zapewniamy stały dopływ dużej ilość energii – czyli za dużo jemy, to organizm ją gromadzi i tyjemy. Powinniśmy jeść często a mniej, wówczas na bieżąco, to co zjemy powoli się spala i nie odkłada się w postaci tłuszczyku. Problemem jest otyłość – ¾ ludzi na świecie ma problemy z wagą – w postaci nadwagi lub otyłości. Różnica pomiędzy otyłością a nadwagą tkwi w BMI (wskaźnik masy ciała przyp. red.) – nadwaga jest do 30 BMI, otyłość zaczyna się powyżej 30 BMI. Powyżej 35 BMI jest zalecenie chirurgicznego leczenia otyłości. Jak dietetyk układa jadłospis, to zaleca cztery – pięć posiłków w ciągu dnia. Śniadanie, coś między śniadaniem, a obiadem, lekki obiad, podwieczorek i kolacja.

A kwestia obfitości jedzenia – który posiłek powinien być tym największym, a który symbolicznym?

MZ: Posiłki należy zmniejszyć, jemy za dużo. Z tych pięciu kolacja powinna być najmniejsza ze względu na zmianę przemiany materii. W nocy organizm „zwalnia" – jeśli się najemy przed snem, to nie dość, że najwięcej odłoży się tłuszczyku, to wstaniemy mocno zmęczeni – bo organizm zamiast odpoczywać, pracował. Z kolei rano jest największa potrzeba na kalorie, bo wówczas następuje aktywizacja całego organizmu i przewaga hormonów, które powodują spalanie cukru. Na wieczór nie powinniśmy objadać się smażonym mięsem czy słodkimi ciastami. Zwłaszcza kobiety powinny o tym pamiętać – nie warto objadać się na wieczór węglowodanami. Cukier trzyma wodę, więc mogą pojawić się poranne obrzęki na twarzy. Lepiej sięgnąć po owoc lub warzywo. Śniadania to najważniejszy posiłek, trzeba je jeść – jego brak wiąże się nawet z ryzykiem rozwoju cukrzycy. Nie będziemy tutaj rozwijać mechanizmów, ale najogólniej mówiąc, jeśli zaczynamy dzień bez śniadania, to pojawiają się zaburzenia wydzielania insuliny (to hormon produkowany przez trzustkę, obniża poziom glukozy we krwi przy.red.).

Zdrowe żywienie to nie jest jedyny składnik zdrowej diety…

MZ: Najważniejsza jest aktywność fizyczna. Niestety mało się ruszamy. Większość naszego społeczeństwa zmaga się z problemem otyłości ze względu na zły tryb życia. Jesteśmy przystosowani do tego, żeby chodzić, ruszać się, pracować. A jak czas spędza większość z nas? Przed komputerem, przed telewizorem – nie ruszamy się. Do tego jemy za dużo. A nasze mięśnie są przystosowane do pracy. Zaś jedzenie służy do obsługi mięśni. Jeśli człowiek leży przed telewizorem i obsługuje pilota to nie jest to aktywność fizyczna (śmiech). Regularnie powinniśmy zażywać aktywności – minimum pół godziny dziennie. Aktywność fizyczna zapobiega otyłości, zapobiega chorobom np. cukrzycy. Aktywność uwrażliwia receptory insulinowe na działanie insuliny i powoduje, że to, co jemy, po prostu się spala a nie odkłada w postaci tłuszczu.

Wiemy, że musimy się zdrowo odżywiać i ruszać się. Ale zapytam o „straszaka" – jakie są konsekwencje niezdrowego jedzenia, niezdrowego trybu życia?

MZ: Konsekwencją jest przede wszystkim nadwaga i otyłość, która prowadzi do cukrzycy, do tego, że w pewnej chwili zaczynają boleć stawy i to coraz młodszych ludzi.

No właśnie, należy przypomnieć, że konsekwencje złego trybu życia to nie jest problem tylko osób starszych.

MZ: To prawda, jedząc niezdrowo zaczynamy od wczesnych lat pracować na rozwinięcie miażdżycy, cukrzycy ze wszystkimi jej konsekwencjami. Pamiętajmy o zachowaniu umiaru – nikt nie zabrania np. pić kawy z cukrem, jedzenia ciasta, ale ze zdrowym rozsądkiem. Jedzmy po trochu, nie objadajmy się na noc, włączmy owoce i warzywa do codziennej diety.

W internecie aż roi się od przeróżnych diet, które mają pomóc schudnąć bądź wprowadzić zdrowotny akcent w naszym codziennym menu. To dobry trop?

MZ: Każda dieta powinna być stylem życia, wymaga konsekwencji. Jeżeli stosujemy dietę, nasz organizm

przestawia się. Bo dieta zazwyczaj powoduje dowóz mniejszej ilości kalorii, na tym polega odchudzanie. Na co dzień potrzebujemy około 2000-2500 tyś. kalorii. Jeżeli zaczynamy stosować dietę, która ma np. 1500 -1800 kalorii, czyli dowozimy mniej niż spalamy. Ale jeżeli stosujemy dietę parę tygodni czy miesięcy, organizm przestawia metabolizm na te 1500 -1800 kcal. Jeżeli my po diecie – jaka by nie była – wracamy do poprzedniego żywienia, to nasz metabolizm już jest przestawiony na mniejsze potrzeby. Stąd szybko odzyskujemy wagę a często i dodatkowe parę kilogramów. Dieta jest dobra, ale potem trzeba nawyki żywieniowe utrzymywać. Jeśli dieta polegała na tym, by jeść pięć razy, to powinniśmy jeść pięć razy, nawet po odstawieniu diety. Najbezpieczniej jest wybrać się do dietetyka, który dobierze nam dietę adekwatną do potrzeb i stanu naszego zdrowia. Bo jedzeniem pracujemy na swoje zdrowie, wygląd i samopoczucie.

Dziękuję za rozmowę.

Opracowała Katarzyna Miszczuk