

Świat wychodzi nam naprzeciw

Obserwujemy dziś modę na jedzenie „fit”, „eko” czy wegetariańskie. Zdrowe diety polecają zarówno celebryci, jak i nasi znajomi. O tym, co kryje się za nowymi trendami w jedzeniu, opowiada dietetyk Monika Bocian w rozmowie z Agnieszka Konik-Korn.

Co takiego się wydarzyło, że dziś tak dużą uwagę przykładana się do tego, co jemy?

– Widzimy konsekwencje tego, co i jak jemy. Dramatycznie rośnie liczba osób z nadwagą i otyłością oraz innymi chorobami przewlekłymi, w tym alergiami, chorobami autoimmunologicznymi oraz nowotworami. Według WHO są one w części spowodowane szkodliwym stylem życia, w tym niezdrowym żywieniem. Często choroba staje się bodźcem do tego, by spróbować inaczej się odżywiać. Informacje o takich transformacjach żywieniowych są często publikowane na blogach, w gazetach czy tzw. telewizjach śniadaniowych i pociągają za sobą inne osoby. Nasze społeczeństwo powoli zaczyna zdawać sobie sprawę, że naprawdę „jesteś tym, co jesz”. Poza tym na przestrzeni ostatnich 100 lat wzrosła długość życia. Dla osób, które obecnie mają 30–40 lat perspektywa choroby przez drugie pół życia nie jest różowa, dlatego postanawiają „wziąć się za siebie”. I co mnie cieszy, również rodzice coraz częściej decydują się na zadbanie o dobre nawyki żywieniowe swoich pociech, czyli zamiast cukierków kupują suszone i świeże owoce, a na kolacje robią kolorowe sałatki. Na warsztatach podkreślam, że w takiej zmianie nagrodą jest zdrowie, uśmiech i dłuższe życie ich dzieci.

Czy uważasz, że zdrowe jedzenie jest tylko modą, która przeminie,

Monika Bocian – dyplomowany dietetyk kliniczny, absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, *diet coach* oraz edukator w cukrzycy. Uczestniczy w działaniach edukacyjnych dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach fundacji Szczęśliwi bez cukru oraz Start po zdrowie



foto: archiwum Moniki Bocian

czy mamy szansę na rzeczywistą zmianę nawyków żywieniowych naszego społeczeństwa?

– Sądzę, że świadome odżywianie z myślą o swoim zdrowiu i dobrym samopoczuciu będzie miało tendencje wzrastającą. Osoby, które do mnie przychodzą, często sięgają po gotowe produkty lub stołują się „na mieście”. Na konsultacji mówią, że źle się czują, ale z początku nie wiążą tego ze sposobem żywienia. Po kilku tygodniach, gdy zaczynają sami przygotowywać sobie posiłki i korzystają z mało lub

nieprzetworzonych produktów, zauważają, że zmęczenie stopniowo ustępuje, mają więcej energii, łatwiej jest im się skupić i nie myślą cały czas, żeby sięgnąć po cukierka. Nabierają pewnego szacunku do swojego ciała i widzą, że mogą albo je wspierać, aby było zdrowe, albo spowodować, że będzie niedomagalo.

Dlaczego zdrowa dieta jest tak ważna w codziennym życiu? Na co ma wpływ? Czy chodzi tylko o figurę?

- Dodatkowe kilogramy to nie tylko „defekt kosmetyczny”. Nadwaga, a tym bardziej otyłość, niosą ze sobą konkretne konsekwencje zdrowotne: problemy z sercem, nadciśnienie, zbyt wysoki poziom cholesterolu czy glukozy. Potem dostajemy recepty na leki, które bardzo często mają skutki uboczne. Pacjenci skarżą się, że szybko się męczą, bolą ich stawy, trudno jest im pójść na dłuższy spacer. Kobietom trudniej jest zająć w ciąży i ją utrzymać, zaś mężczyźni mają problemy z jakością nasienia. Poza tym, nawet jeśli nasza masa ciała jest prawidłowa, to sięganie po przetworzone jedzenie zwiększa ryzyko nowotworów, alergii, chorób autoimmunologicznych czy też problemów ze zbyt wysokim stężeniem cholesterolu i cukrem we krwi oraz z płodnością. Dodatkowo w dzisiejszej dobie kultu szczupłej sylwetki osoby z nadwagą i otyłością borykają się z niskim poczuciem własnej wartości, wynikającym z nieprzystawania figury do obecnych standardów.

Czy zdrowo = drogo i czasochłonne? Jak nauczyć się zdrowo odżywiać, a jednocześnie nie zbankrutować i nie tracić cennego czasu?

- Ostatnio pacjentka powiedziała mi: „Nie spodziewałam się, ale dzięki takiemu sposobowi żywienia to ja jeszcze oszczędzam!”. Opakowanie kaszy, świeże mięso i warzywa będą nas kosztowały mniej niż kupowanie półproduktów typu kulki mięsne, warzywa na patelnię i gotowa surówka. Oprócz tego posiłek przyrządzony w domu z naturalnych produktów nie zawiera substancji dodatkowych: dodanego cukru, soli oraz niezdrowych tłuszczów, np. palmowego czy olejów

utwardzanych. Cały obiad można przyrządzić w 30 minut, z czego 15 minut zajmuje gotowanie. Wszystko jest kwestią zorganizowania. Zrobienie sałatki na kolację ze świeżych warzyw z twarogiem lub serem mozzarella oraz kromkami razowego pieczywa zajmuje raptem 10 minut.

Czym możemy zastąpić słodycze, jeśli np. uwielbiamy czekoladę i lody?

- Naturalnymi źródłami cukru, czyli świeżymi i suszonymi owocami. Węglowodany w nich zawarte nie uzależniają tak jak cukier dodany do gotowych produktów. Ważny jest też umiar, bo zjedzenie naraz 200 g suszonych owoców to zbyt duża dawka fruktozy. Jeśli lubimy lody, możemy zmiksować mrożone truskawki z bananem i w kilka minut wyczarować pyszny sorbet. Zamiast cukierków możemy ulepić słodkie kuleczki z namoczonych wcześniej daktyli i nasion słonecznika, które potem obtaczamy w sezamie, kakao czy wiórkach kokosowych. Do ciasta warto dodać daktyle lub dojrzałego banana.

Czy możesz podpowiedzieć, jak w prosty sposób zmienić swoje nawyki żywieniowe na zdrowsze, jeśli produkty, powszechnie

uznawane za zdrowe, po prostu nam nie smakują, trudno nam się do nich przyzwyczaić?

- Ważne jest kierowanie się zasadą, że im coś jest mniej przetworzone, tym lepsze. Warto więc przygotowywać samodzielnie swoje ulubione gotowe potrawy. Jeśli ktoś jest fanem jogurtów owocowych, może je zrobić z jogurtu naturalnego z dodatkiem świeżych owoców. Ketchup można zmienić na świeżego pomidora, a kupne zapiekanki zrobić w domu z grahamki, sera mozzarella i pieczarek. Dzisiaj świat wychodzi nam naprzeciw i w internecie znajdziemy mnóstwo przepisów na pyszne i szybkie dania. Również w sklepach mamy coraz większy asortyment produktów, więc limitem w jedzeniu smacznych i urozmaiconych posiłków może być tylko wyobraźnia. Jeśli ktoś nie był nauczony jedzenia warzyw i owoców, to stopniowo trzeba dodawać je do lubianych potraw, np. pokrojoną drobno cukinię i marchewkę do sosu do spaghetti. Szpinak możemy dodać do koktajlu owocowego z pomarańczy i banana, dzięki czemu nabierze on niesamowitego zielonego koloru i z powodzeniem może nosić nazwę „Napoju Shreka”. Ważne, by także dzieci brały aktywny udział w przygotowaniu posiłków i np. same ozdabiały warzywami swoje kanapki albo dodawały je do sałatki na kolację.

Dziękuję za rozmowę.

