



## Zdrowie na talerzu

2021-05-12

**- Samo liczenie kalorii to za mało - mówi Ewa Karpęcka-Gałka, dietetyk sportowy i kliniczny. W rozmowie z Tadeuszem Mordarskim odpowiada na pytania, co jeść po infekcji wirusowej oraz jak wrócić do zdrowia i formy.**

### Co powinna zawierać dieta tych, którzy przeszli już covid-19?

**Ewa Karpęcka-Gałka:** Dieta powinna być zbilansowana, czyli powinna dostarczać nam wszystkich składników odżywczych, począwszy od białek, tłuszczów, węglowodanów w odpowiednich proporcjach, a kończąc na składnikach mineralnych i witaminach, które są naszemu organizmowi niezbędne do codziennej pracy. Sięgajmy regularnie po owoce i warzywa, które stanowią skarbnicę witamin i składników mineralnych. Szczególnie warzywa powinny być podstawą większości spożywanych na co dzień posiłków. Optymalna ilość warzyw, zalecana m.in. przez Instytut Żywności i Żywienia, to 400 g dziennie. Konieczna jest również suplementacja witaminy D, której Polacy często mają niedobór, a która jest istotna dla odporności.

### Jakie konkretnie produkty poleci Pani tym, którzy przebyli infekcję wirusową?

Warto zadbać o odpowiednią podaż białka. Jego źródła to m.in. mięso, ryby, produkty strączkowe, jaja, nabiał. Nie zapominajmy o produktach rybnych, szczególnie tych, które zawierają duże ilości kwasów tłuszczowych omega-3, istotnych dla wzmocnienia odporności, dla odpowiedniej pracy serca i całego naszego układu krwionośnego. Organizm po walce z chorobą, często gorączką, może być odwodniony, dlatego warto nad tym popracować, przyjmując 30-35 ml płynów na kilogram masy ciała na dzień. Zwróćmy uwagę również na kiszonki, warzywa i owoce, szczególnie te o intensywnej barwie.

### A jakie grupy produktów mogłyby trafić do przykładowego jadłospisu osoby, która chce zacząć zdrowo się odżywiać?

Na śniadanie polecam owsiankę przygotowaną na mleku, z dodatkiem owoców i orzechów. Na drugie śniadanie można zaserwować sałatkę warzywną z dodatkiem elementu białkowego, np. serka wiejskiego, i do tego pieczywo. Fanom pizzy na obiad zaproponuję inne danie kuchni włoskiej - spaghetti. Do sosu warto wybrać mięso o niższej zawartości tłuszczu, np. drobiowe, co automatycznie obniży kaloryczność potrawy. Na podwieczorek proponuję koktajl owocowo-warzywny, np. z kefiru, banana i szpinaku. Na kolację świetnie sprawdzają się kanapki, np. z pastą z makreli z dodatkiem ogórka konserwowego i twarogu.

### Czy warto liczyć kalorie, czy lepiej jeść, aż będziemy najedzeni?

Tu sprawa nie jest oczywista. Trzeba uwzględnić nasz apetyt, układ hormonalny, aktywność fizyczną, styl życia. U kobiet sytuacja jest jeszcze bardziej zawiła, gdyż w grę wchodzi cykl menstruacyjny. Wszystkie te czynniki mają wpływ na apetyt, a część z nich determinuje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne. Zachęcam wszystkich, by starali się spędzać czas na świeżym powietrzu. Nawet zwykły spacer jest okazją do wiosennego rozruchu. Przed pandemią częściej wychodziliśmy, mieliśmy więcej tzw. spontanicznej aktywności, choćby przemierzając się po



biurze. Teraz sporo osób pracuje z domu i nasza aktywność jest minimalna. To niestety nie sprzyja zachowaniu odpowiedniej masy ciała. Trzeba pamiętać, że samo liczenie kalorii to za mało. Poza odpowiednim odżywianiem konieczny jest ruch.

### **Co jakiś czas pojawiają się kolejne diety cud. Może to jest dobra droga?**

Absolutnie nie! Jeśli drastycznie ograniczymy liczbę kalorii, po prostu sobie zaszkodzimy. Pojawią się niedobory składników odżywczych, możemy osłabić układ odpornościowy. Poza tym nie będziemy w stanie ograniczać kalorii cały czas i może to zaowocować efektem jo-jo. Lepiej zmienić nawyki na lepsze, polubić zdrowe jedzenie i aktywność fizyczną. To da nam korzyść na lata, zapewni piękną sylwetkę i doskonałe samopoczucie.

*Ewa Karpęcka-Gałka – dietetyk sportowy i kliniczny, doktorantka na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie oraz pasjonatka zdrowego stylu życia. Za główny cel, we współpracy ze swoimi podopiecznymi, przyjmuje stopniową zmianę nawyków żywieniowych. Absolwentka UR Kraków oraz SWSM Katowice.*