

*Maciej Bienkiewicz, Ewa Bator, Monika Bronkowska*

## OCENA PODAŻY PODSTAWOWYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH ORAZ WARTOŚĆ ENERGETYCZNA DIET REDUKCYJNYCH W WYBRANYCH CZASOPISMACH DLA KOBIECI

Katedra Żywienia Człowieka  
Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu  
Kierownik: dr hab. inż. *M. Bronkowska*

*Celem pracy była ocena podaży podstawowych składników odżywczych oraz wartości energetycznej diet redukcyjnych dostępnych w wybranych czasopismach dla kobiet. Analizie porównawczej poddano 3-dniowe plany żywieniowe z 6 dostępnych na rynku kolorowych czasopism dla kobiet.*

Słowa kluczowe: czasopismo, dieta redukcyjna, kobiety, składniki odżywcze.  
Key words: journal, slimming diet, women, nutrients.

Otyłość jest chorobą przewlekłą określaną, jako nadmierny przyrost tkanki tłuszczowej. Nadwaga i otyłość zostały uznane za zjawisko powszechnie występujące w populacji osób dorosłych. Wzrasta również liczba diagnozowanych przypadków tego schorzenia wśród dzieci i młodzieży (1, 2). Nadmierny przyrost masy ciała stanowi problem nie tylko w krajach rozwiniętych, ale również w krajach rozwijających się. Główną przyczyną jest zmiana stylu życia (zmniejszenie aktywności fizycznej) oraz zmiana nawyków żywieniowych (konsumpcja żywności wysokoprzetworzonej i wysokoenergetycznej). Na podstawie badań przeprowadzonych w 2001 r. (POL-MONICA) nadwagę zdiagnozowano u 31% kobiet i 44% mężczyzn. Otyłość androidalną, zwiększającą ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego, rozpoznano u 46% kobiet i 65% mężczyzn z podwyższonym wskaźnikiem masy ciała BMI (3–7).

Kultura popularna oraz środki masowego przekazu odgrywają ogromną rolę w propagowaniu nowych trendów żywieniowych, a także kształtowaniu określonego wizerunku zewnętrznego. Szczupła sylwetka utożsamiana jest z sukcesem, zaś nadwaga i otyłość predysponuje do niepowodzenia. W ocenie społecznej, atrakcyjne są jedynie osoby szczupłe, a nienaganny wygląd decyduje o wartości człowieka. Niestety, decyzje dotyczące redukcji masy ciała nie zawsze podejmowane są w oparciu o konwencjonalne metody. O skuteczności stosowanej diety świadczy „liczba straconych kilogramów”, w jak najkrótszym czasie. W znacznie mniejszym stopniu pod uwagę brane jest bezpieczeństwo stosowanej diety, rzeczywisty efekt redukcji masy ciała oraz jej trwałość. Bardzo często rezultatem restrykcyjnej i niezbilansowanej diety jest osłabienie organizmu. Należy nadmienić, iż większość pacjentów

w ciągu roku od zakończenia diety odzyskuje nawet dwie trzecie utraconej masy ciała. W Polsce istnieje bardzo mało specjalistycznych ośrodków zajmujących się kompleksową pomocą w leczeniu otyłości. Osoby zmagające się z problemem nadmiernej masy ciała często sięgają zatem po amatorskie, niezbilansowane diety redukcyjne powszechnie dostępne w czasopismach dla kobiet (8).

Celem pracy była ocena podaży podstawowych składników odżywczych oraz wartości energetycznej diet redukcyjnych dostępnych w wybranych czasopismach dla kobiet. Analizie porównawczej poddano 3-dniowe plany żywieniowe z 6 dostępnych na rynku kolorowych czasopism dla kobiet.

## MATERIAŁ I METODY

Przedmiotem oceny były 3-dniowe jadłospisy diet redukcyjnych propagowane przez popularne na polskim rynku czasopisma kobiece („Claudia”, „Naj”, „Kobieta i Życie”, „Pani Domu”, „Przyjaciółka” oraz „Shape”). Każda z wybranych do analizy diet polecana była przez wydawcę czasopisma, jako dieta odchudzająca gwarantująca szybką utratę masy ciała.

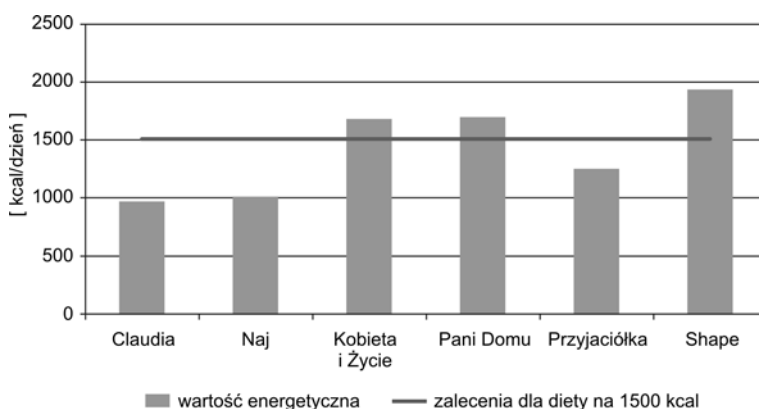
Ocenę podaży podstawowych składników odżywczych (białko, tłuszcz, węglowodany, błonnik) oraz energii dokonano na podstawie wyliczeń przeprowadzonych z wykorzystaniem programu Energia v 4.1. Otrzymane dane porównano z zaleceniami dla diety ubogoenergetycznej dostarczającej 1500 kcal z całodzienną racją pokarmową.

## WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Diety z czasopism dla kobiet przeanalizowane zostały pod kątem przestrzegania zasad zdrowego żywienia, a także realizacji zalecanej podaży podstawowych składników pokarmowych oraz błonnika. W przeciwieństwie do proponowanych w mediach diet redukcyjnych, przeanalizowane plany żywieniowe nie proponowały drastycznej redukcji liczby posiłków. W przypadku pięciu czasopism dieta została zaplanowana z uwzględnieniem 5 posiłków (I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja). Wyjątkiem okazała się propozycja opublikowana w „Pani Domu” zakładająca spożycie w ciągu dnia tylko śniadania, obiadu i kolacji. W „Claudii”, „Naj” oraz „Przyjaciółce” najbardziej energetycznym posiłkiem często była kolacja, co świadczy o nieprawidłowym rozkładzie wartości energetycznej posiłków.

Założeniem każdej diety redukcyjnej jest ograniczenie wartości energetycznej posiłków przy jednoczesnym dostarczeniu odpowiednich ilości składników odżywczych. Należy również pamiętać, że dieta niskoenergetyczna powinna odznaczać się obniżeniem podaży energii nie więcej niż o 500 – 1000 kcal w stosunku do wartości zalecanej (9). Wartość energetyczna analizowanych diet wahała się od 969 do 1996 kcal w całodzienną rację pokarmową. Diety o wartości energetycznej od 900 do 1200 kcal na dzień stanowiły niewiele ponad 33% wszystkich diet, 16,7% stanowiła dieta o wartości energetycznej od 1200 do 1500 kcal, natomiast 50%

analizowanych diet stanowiły plany żywieniowe dostarczające ponad 1500 kcal z całodzienną racją pokarmową. Najniższą podażą energii odznaczała się dieta z czasopisma „Claudia”, zaś najwyższą dieta z „Shape” (ryc. 1). Stosowanie restrykcyjnych diet redukcyjnych, w tym niskoenergetycznych, prowadzi do utraty masy ciała. Zmiana masy ciała związana jest jednak z utratą płynów ustrojowych, a odwodnienie organizmu może być przyczyną zagrożenia zdrowia, a nawet życia. Niedostateczna podaż energii może wpływać na spowolnienie tempa spoczynkowej przemiany materii, co w rezultacie zwiększa ryzyko wystąpienia efektu jo-jo. Należy pamiętać, iż stosowanie jakichkolwiek ograniczeń żywieniowych bez zwiększenia aktywności fizycznej prowadzi jedynie do utraty masy beztłuszczowej (mięśniowej) (10, 11).

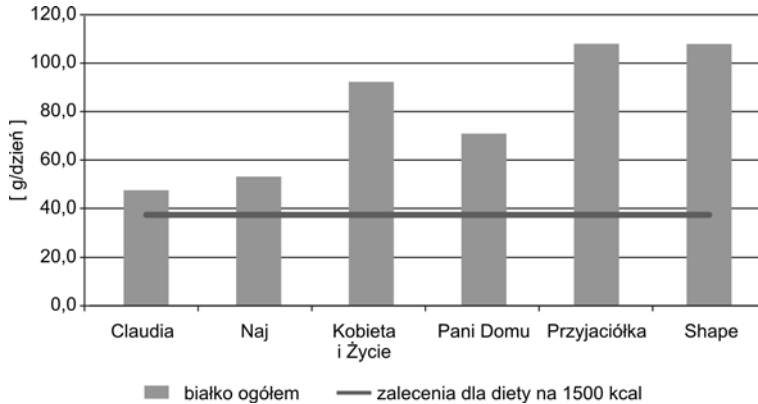


Ryc. 1. Średnia wartość energetyczna racji pokarmowych.

Fig. 1. Mean energy value of food rations.

Wszystkie analizowane diety dostarczały z całodzienną racją pokarmową zbyt dużych ilości białka. Najniższą podaż tego składnika zaobserwowano w przypadku diety z czasopisma „Claudia” (blisko 127% realizacji zapotrzebowania), zaś najwyższą w przypadku czasopism „Przyjaciółka” oraz „Shape” (blisko 288% realizacji zapotrzebowania) (ryc. 2).

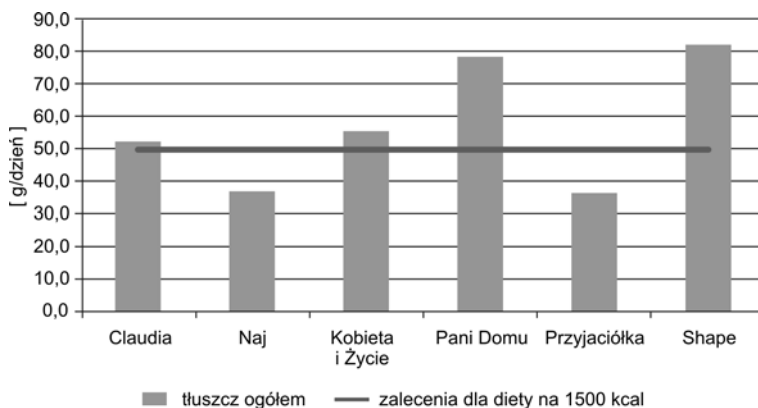
Nadmierne spożycie białka powoduje wytworzenie w organizmie stanu ketozy, która hamuje uczucie głodu. Początkowa redukcja masy ciała związana jest ze zużywaniem przez organizm zapasów glikogenu, co wiąże się z utratą 2–3 dm<sup>3</sup> wody, utratą związków ketonowych z moczem oraz wzmożoną diurezą. W późniejszych etapach stosowania diety wysokobiałkowej następuje spowolnienie utraty masy ciała. Organizm zaczyna korzystać z materiału zapasowego w postaci tkanki tłuszczowej, jednak pojawia się dodatkowo utrata białek mięśniowych (12). Wyniki badań naukowych sugerują, iż spożywanie białka w ilościach umiarkowanych nie stanowi zagrożenia i nie wpływa negatywnie na stan zdrowia organizmu. Wiadomo jednak, że nadmierna podaż białka w diecie może sprzyjać hiperkalciurii, której konsekwencją może być m. in. osteoporoza, kamica nerkowa oraz silne zakwaszenie organizmu (13).



Ryc. 2. Średnia podaż białka ogółem z racji pokarmowych.

Fig. 2. Mean total protein intake with food rations.

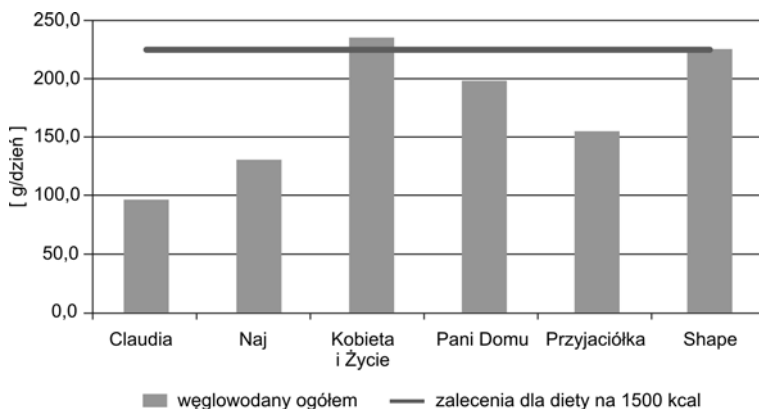
W skutecznej redukcji masy ciała istotne znaczenie odgrywa odpowiednio zbilansowana podaż tłuszczów. Analiza diet pozwoliła zaobserwować, iż w przypadku dwóch diet zaobserwowano zbyt niską podaż tłuszczów. Zarówno w czasopiśmie „Naj”, jak i „Przyjaciółce”, proponowany plan żywieniowy pokrywał zapotrzebowanie organizmu na ten składnik na poziomie ok. 74%. Wartości zalecane zostały przekroczone w dietach z czasopism „Shape”, „Pani Domu” oraz „Kobieta i Życie” (odpowiednio 165, 158 i 111% realizacji zapotrzebowania). Najlepiej zbilansowana pod kątem podaży tłuszczu okazała się dieta z „Claudii” (ryc. 3). Nieodpowiedni rozkład energii z poszczególnych składników pokarmowych w tym tłuszczów może prowadzić do rozwoju licznych chorób układu sercowo-naczyniowego (14).



Ryc. 3. Średnia podaż tłuszczu ogółem z racji pokarmowych.

Fig. 3. Mean total fat intake with food rations.

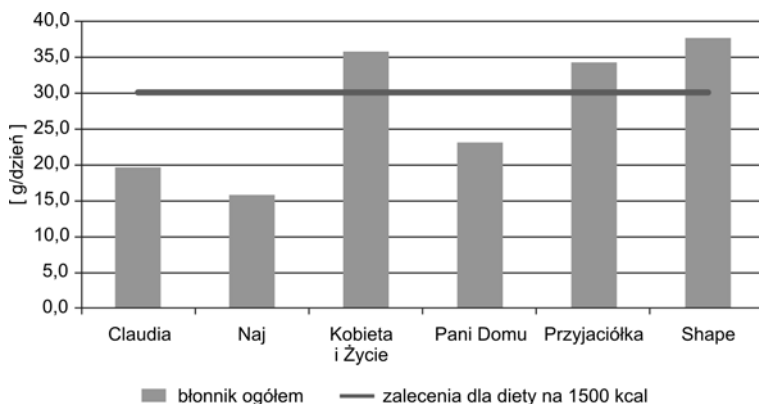
Oceniając wybrane diety pod kątem podaży węglowodanów ogółem stwierdzono, iż niemal 67% planów żywieniowych dostarcza niewystarczających ilości tego składnika pokarmowego. Jedynie diety proponowane przez czasopisma „Kobieta i Życie” oraz „Shape” gwarantowały spożycie węglowodanów ogółem na zalecanej poziomie (ryc. 4).



Ryc. 4. Średnia podaż węglowodanów ogółem z racji pokarmowych.

Fig. 4. Mean intake of total carbohydrates with food rations.

Niekorzystnym zjawiskiem z żywieniowego punktu widzenia jest niedostateczna zawartość włókna pokarmowego. Połowa analizowanych diet nie dostarczała zalecanej ilości błonnika. Diety zaproponowane przez „Naj”, „Claudię” oraz „Panią Domu” dostarczały odpowiednio 15,7 g, 19,6 g oraz 23,0 g błonnika z całodzienną racją pokarmową. W pozostałych czasopismach podaż tego składnika przekraczała zalecaną ilość (ryc. 5).



Ryc. 5. Średnia podaż błonnika ogółem z racji pokarmowych.

Fig. 5. The average fiber intake with food rations.

W celu oceny prawidłowego zbilansowania diet pod kątem podaży węglowodanów przyswajalnych i błonnika obliczono stosunek procentowej realizacji zaleceń na te składniki dzieląc wyliczoną wartość procentowej realizacji zapotrzebowania na węglowodany ogółem przez wartość procentowej realizacji zapotrzebowania na błonnik pokarmowy. Uzyskanie wyniku równego 1 świadczy o idealnej proporcji pomiędzy podażą węglowodanów przyswajalnych, a włóknem pokarmowym. Należy zwrócić uwagę, iż w przypadku dwóch diet („Pani Domu” 1,15 oraz „Naj” 1,11) uzyskano wynik powyżej 1, co świadczy o tym, iż zaproponowane jadłospisy dostarczają zbyt dużych ilości węglowodanów prostych w stosunku do włókna pokarmowego. Stosunek procentowej realizacji zaleceń na węglowodany przyswajalne i błonnik w przypadku pozostałych czasopism kształtował się następująco: Przyjaciółka (0,60), Claudia (0,66), Shape (0,80) oraz Kobieta i Życie (0,88). Badania przeprowadzone przez *Friedrich* i *Sadowską* (10) sugerują, iż izokaloryczna zamiana węglowodanów pochodzących z pełnego ziarna zbóż na węglowodany łatwiej przyswajalne pochodzące np. z białej mąki czy sacharozy wywiera istotny statystycznie wpływ na przyrost masy ciała osób stosujących tak skomponowaną dietę.

Etiologia otyłości jest różna a podstawą do obniżenia masy ciała jest przede wszystkim odpowiednio zbilansowana dieta niskoenergetyczna. Istotne jest również zwiększenie wysiłku fizycznego. Stosowanie diet redukcyjnych wymaga zmiany sposobu żywienia, co nie zawsze jest łatwe. Powszechnie propagowane „diety cud”, obiecują skuteczną i szybką normalizację masy ciała, jednak większość z nich może wywierać niekorzystny wpływ na samopoczucie i zdrowie. W niniejszej pracy przedstawiono wyniki analizy diet redukcyjnych dostępnych w kolorowych czasopismach dla kobiet. Otrzymane wyniki świadczą o niskiej wartości odżywczej tych jadłospisów. Długotrwała kuracja z wykorzystaniem tego typu planów żywieniowych może skutkować negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Wpływ stosowania diet alternatywnych, również niskoenergetycznych, na organizm zbadał *Semińuk* (15). Wśród osób stosujących dietę alternatywną zauważono występowanie niepokojących objawów takich jak: zaburzenia ze strony układu pokarmowego, osłabienie i zmęczenie, zdenerwowanie, bezsenność czy też utrata przytomności.

## WNIOSKI

1. Zdecydowana większość diet redukcyjnych proponowanych przez czasopisma dla kobiet nie spełnia wymogów prawidłowego żywienia poprzez nieodpowiednią podaż podstawowych składników odżywczych warunkujących prawidłowe funkcjonowanie organizmu.
2. Wszystkie analizowane diety można zaliczyć do diet wysokobiałkowych, których stosowanie prowadzi do ketozy, niebezpiecznej dla zdrowia.
3. Uzyskane wyniki świadczą o konieczności edukacji żywieniowej populacji polskiej w zakresie prawidłowych sposobów normalizacji masy ciała.

M. Bienkiewicz, E. Bator, M. Bronkowska

ASSESSMENT OF SUPPLY OF BASIC NUTRIENTS AND ENERGY VALUE OF SLIMMING DIETS PRESENT IN SELECTED JOURNALS FOR WOMEN

Summary

Obesity and overweight are a serious problem in developing and already developed countries. There is a lot of consequences of overweight e.g. dysfunctions of the cardiovascular system, hypertension, and diabetes. The best method of the disease prevention is special diet and permanent lifestyle change. People with excessive body weight, wanting to meet the expectations of society and live in accordance with the trends created by the media, often use alternative diets.

The aim of the study was to assess the supply of essential nutrients and energy values of slimming diets available in selected magazines for women. Comparative analysis were performed for 3-day dietary plans from, six commercially available, color magazines for women.

The analysis led to the conclusion that the diet proposed by color magazines did not meet the requirements of rational nutrition and the supply of essential nutrients differed significantly from the recommended daily intake levels.

PIŚMIENNICTWO

1. *Szymocha M., Bryła M., Maniecka-Bryła I.*: Epidemia otyłości w XXI wieku. Zdr. Publ., 2009; 119: 207-212. – 2. *Jarosz M., Rychlik E.*: Epidemia otyłości – jaka przyszłość nas czeka?. *Gastroenterol Pol.*, 2010; 17(1): 47-52. – 3. *Kłosiewicz-Latoszek L.*: Otyłość jako problem społeczny, zdrowotny i leczniczy. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2010; 91(3): 339-343. – 4. *Mazur A.*: Epidemiologia nadwagi i otyłości u dzieci na świecie, w Europie i w Polsce. *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie*, 2011; 2: 158-163. – 5. *Przybylska D., Kurowska M., Przybylski P.*: Otyłość i nadwaga w populacji rozwojowej. *Hygeia Public Health*, 2012; 47(1): 28-35. – 6. *Kłosiewicz-Latoszek L.*: Otyłość jako problem społeczny, zdrowotny i leczniczy. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2010; 91(3): 339-343. – 7. Program Pol-MONICA bis Warszawa. Stan zdrowia ludności Warszawy w roku 2001. Instytut Kardiologii, Warszawa 2002. – 8. *Łągowska K., Woźniewicz M., Jeszka J.*: Ocena wartości odżywczej diet odchudzających zamieszczonych na portalach internetowych. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2011; 92(4): 824-827. – 9. *Jarosz M.*: Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. Wyd. IŻŻ, Warszawa 2012. – 10. *Friedrich M., Sadowska J.*: Wpływ składu diety i jej suplementacji witaminami z grupy B na ilość i skład kwasów tłuszczowych okołonarządowej tkanki tłuszczowej u szczura. *Żyw. Człow. Metabol.*, 2005; 32: 302-315.
11. *Olszanecka-Glinianowicz M.*: Rola diety bardzo niskokalorycznej (VLCD) w leczeniu otyłości. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*, 2012; 8(4): 109-113. – 12. *Woźniewicz M., Jeszka J.*: Diety odchudzające i skuteczność ich stosowania. [w:] *Energia w żywności i żywieniu*. *Gawęcki J., Jeszka J.* (red.). Wyd. Uniw. Przyrodn., Poznań, 2010; 115-122. – 13. *Kaplan G.D., Stifler L.T.*: Very low-calorie diets for obesity. *JAMA*, 1994; 271: 24-25. – 14. *Ziemlański Ś., Gawęcki J.*: Tłuszcze (red.). *Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*. Wyd. PWN, Warszawa 2010; 181-203. – 15. *Semeniuk W.*: Zwyczaje żywieniowe studentów z Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie stosujących diety alternatywne. *Żywność Nauka Technologia Jakość*, 2009; 4(65): 227-235.

Adres: 51-630 Wrocław, ul. Chełmońskiego 37/41