



7 Szpital Marynarki Wojennej z Przychodnią Samodzielny
Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej imienia
kontradmirała profesora Wiesława Łasińskiego w
Gdańsku

Materiał edukacyjny dla pacjentów

Dieta i zalecenia dla osób z zaburzeniami odżywiania

Dlaczego odpowiednia dieta jest ważna?

Zaburzenia odżywiania, takie jak anoreksja czy bulimia, prowadzą do:

- ✓ niedoborów energetycznych i makroskładników
- ✓ niedoborów witamin i minerałów
- ✓ zaburzeń pracy serca i układu pokarmowego
- ✓ pogorszenia funkcji poznawczych i nastroju

Odpowiednie żywienie wspiera proces leczenia i stabilizację stanu zdrowia.

Zasady ogólne

1. Indywidualne planowanie diety

- dieta ustalana indywidualnie przez **dietetyka klinicznego**
- uwzględnia stan odżywienia, masę ciała, preferencje i tolerancję pokarmową
- celem jest stopniowe zwiększanie podaży kalorii, bez wywoływania lęku

2. Energia i makroskładniki

- **Energia:** dostosowana do potrzeb i stopniowo zwiększana – najczęściej 30–40 kcal/kg/dobę u osób niedożywionych
- **Białko:** 1,2–1,5 g/kg/dobę – chude mięso, drób, ryby, nabiał, rośliny strączkowe
- **Węglowodany:** produkty zbożowe pełnoziarniste, owoce, warzywa
- **Tłuszcze:** 25–30% energii, w tym tłuszcze roślinne (oliwa, olej rzepakowy), orzechy, awokado

Cel: odbudowa masy ciała, poprawa masy mięśniowej i równowagi energetycznej.

3. Rozkład posiłków

- **Małe, częste posiłki:** 5–6 dziennie, aby zmniejszyć dyskomfort i ryzyko napadów objadania
- **Stale pory posiłków** – pomagają w regulacji apetytu i rytmu dnia
- unikanie restrykcji – planowanie przekąsek i posiłków kontrolowanych

4. Spożycie płynów

- 1,5–2 l wody dziennie, w tym herbaty ziołowe i napoje naturalne
- unikanie nadmiaru napojów słodzonych i gazowanych
- płyny spożywane równomiernie, nie podczas intensywnych posiłków, aby zmniejszyć poczucie sytości

5. Suplementacja i składniki odżywcze

- w przypadku niedoborów witamin i minerałów – suplementacja pod kontrolą lekarza
- szczególnie ważne: żelazo, wapń, witamina D, kwasy tłuszczowe omega-3
- dieta bogata w błonnik z warzyw i owoców w celu poprawy perystaltyki jelit

6. Styl życia wspomagający leczenie

- ✓ regularna, dostosowana aktywność fizyczna
- ✓ wsparcie psychologiczne lub psychiatryczne
- ✓ monitorowanie masy ciała i objawów klinicznych
- ✓ współpraca z zespołem medycznym i dietetykiem

7. Specjalne wskazówki dla osób z bulimią

- staraj się jeść w spokojnym, regularnym rytmie
- unikaj restrykcyjnych diet i szybkich posiłków po epizodach objadania
- rozważ wsparcie psychoterapeutyczne (terapia poznawczo-behawioralna)

Najważniejsze zasady w skrócie

- ✓ planuj dietę indywidualnie i stopniowo zwiększaj kaloryczność
- ✓ jedz 5–6 małych posiłków dziennie w stałych porach
- ✓ stosuj zrównoważone źródła białka, węglowodanów i tłuszczów
- ✓ pij płyny regularnie, ale nie w nadmiarze przy posiłkach

✓ współpracuj z lekarzem, dietetykiem i psychologiem

Piśmiennictwo

1. Jarosz M. (red.). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. NIZP-PZH, 2020.
2. Jarosz M. (red.). *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. IŻŻ, Warszawa, 2011.
3. American Psychiatric Association. *Practice guideline for the treatment of patients with eating disorders*. 2006.
4. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). *Eating disorders: recognition and treatment*. 2017.
5. World Health Organization. *Healthy diet – guideline recommendations*.
6. Polskie Towarzystwo Psychiatryczne – zalecenia dietetyczne i terapeutyczne w zaburzeniach odżywiania.