

Podjadacze i śmiecioluby

Rozmawiał: Wojciech Staszewski

2006-08-21

Zatrważające jest to, że od połowy lat 80. podwoiła się w Polsce liczba otyłych nastolatków. Ale wtedy nie było fast foodów, komputerów i telewizora z 40 kanałami. Podwórka tętniły życiem, a dziś są ciche.

O zwyczajach żywieniowych Polaków z dr Małgorzatą Kozłowską-Wojciechowską z Akademii Medycznej w Warszawie rozmawia Wojciech Staszewski.

Co Pani jadła dziś na śniadanie?

Moje śniadanie od lat wygląda prawie tak samo: kromka chleba pełnoziarnistego, jak niektórzy mówią - "tekturki", pół kubeczka białego sera i kawa z mlekiem niesłodzona. A przedtem szklanka soku wyciśniętego z owoców. Dzisiaj z grejpfruta.

Malutko! A żywieniowcy mówią, że śniadanie powinno być duże.

Powinno, ale ja muszę kontrolować ilość spożywanego kalorii. Zjadłam rano około 200 kalorii, to nie tak mało, bo dziennie mogę zjeść do 1200.

A jak wygląda śniadanie przeciętnego Polaka? Zmieniło się jakoś przez ostatnie 15 lat?

Zmieniło się trochę w dobrą stronę - mniej tłuszczów, więcej błonnika. Ale statystyki pokazują, że śniadanie jednej trzeciej Polaków składa się z filiżanki kawy.

Bo kawa stawia na nogi.

Tak, tyle że to taka iskra ze świecy w samochodzie. Alkaloidy w niej zawarte mają działanie bodźcowe, ale kilkunastominutowe. Dopiero śniadanie dostarcza materiału na rozruch, żeby nasz motor zaczął działać. Tymczasem młodzi Polacy zwykle wychodzą do szkoły na czczo. Studenci mówią mi wręcz, że nie uznają śniadań.

Czy to naprawdę tak źle?

Z badań, również polskich, wynika, że dzieci, które jedzą śniadanie przed wyjściem do szkoły, mają lepsze wyniki w nauce o blisko jeden stopień! Bo śniadanie, czyli dostarczenie odpowiedniej ilości składników spożywczych po wstaniu z łóżka, uruchamia w organizmie produkcję składników, które odpowiadają za dotlenienie mózgu, zwiększają koncentrację i przyswajanie nowych informacji. Substancja, która decyduje o tym, jak funkcjonuje nasz mózg i cały organizm, jest wytwarzana w wątrobie. To glikogen. Odpowiada on za pracę mięśni - tych do dźwigania ciężarów i tych umożliwiających pracę organów wewnętrznych, np. mięśnia sercowego. Dopiero po zjedzeniu śniadania i wytworzeniu odpowiedniego poziomu glikogenu czujemy się zwaśni. Śniadanie trzeba jeść.

Myślałem, że porozmawiamy o otyłości, a mówimy, że jemy za mało.

Zaraz, zaraz. Każdy ma swój poziom głodu. Najpierw jest sygnał mózgowy z przewodu pokarmowego, pojawia nam się myśl, że coś byśmy zjedli. Jeżeli zjemy śniadanie, to poczucie głodu się zmniejsza albo niweluje. Jeżeli tylko wypijemy kawę, to da nam to krótkie zaspokojenie głodu (bo rozciągnęliśmy żołądek). A potem głód powraca.

A wie pan, skąd się bierze w Polsce otyłość? Z nieregularności i niekontrolowanych posiłków.

Czyli tyjemy nie od ogromnego obiadu, tylko od podjadania?

Tak. Ci, którzy nie jedzą śniadania, zaczynają podjadać. Na to nie ma siły, bo głód jest jednym z silniejszych czynników determinujących zachowania ludzi. Zwierzęta całe życie poszukują pokarmu. My też.

Jak się zmieniło to, co podjadamy?

Przez te kilkanaście lat od upadku komunizmu - bardzo. Powstał ogromny rynek żywności do podjadania. To dziś jedna trzecia asortymentu sklepowego. Ta żywność w dodatku uzależnia. Każdy, kto lubi chipsy, wie, że jak otworzy paczkę, to musi zjeść całą. Puszki orzeszków też nie dzieli się na tydzień, choć zgodnie z zaleceniami prawidłowego żywienia powinno się jeść osiem-dziesięć orzeszków dziennie. Nie zostawia się tego na potem także dlatego, że taka żywność nie nadaje się do przechowywania. Bo orzeszki następnego dnia nie są tak pachnące, a chipsy tak chrupkie.

A co jest złego w tych chipsach?

Ogromna ilość soli, tłuszczu i mało wartościowych węglowodanów. Bo to produkt wysoko przetworzony. Czyli pozbawiony witamin, błonnika pokarmowego. A te składniki muszą być dostarczone razem z węglowodanami. Jeżeli ma pan bułkę grahamkę z ziarnkami i kajzerkę, to ich kaloryczność jest prawie taka sama. Z tym że w kajzerce nie ma prawie witamin ani błonnika. Natomiast w grahamce jest witamina B1, B2, B6, E, kwas foliowy i błonnik pokarmowy.

Ale kajzerka dla wielu jest smaczniejsza. Nie można wymagać od ludzi, żeby się żywili wyłącznie otrębami, choć byłoby to zdrowe.

Nikt tego nie wymaga. Ale w ostatnich latach zmieniliśmy podejście do żywności. Kiedyś żywność była niedostępna. A dziś? Jemy to, czego sobie zażyczymy. Jesteśmy ciekawi nowych smaków. Kuszą nas kolorowe opakowania. Zauważył pan, że produkty się nie zmieniają, ale zmieniają się opakowania? Bo my kupujemy najpierw oczami. Gdyby tę kiepskiej jakości żywność ogołocić z kolorowych opakowań, jedlibyśmy o jedną trzecią mniej. I byłibyśmy dużo szczuplejsi!

Kolejny produkt do podjadania: serki, jogurty. To dobra "metoda na głoda"?

Powinniśmy jeść mało, pięć razy dziennie: pierwsze śniadanie, drugie, obiad, podwieczorek i kolację. To idealny sposób na to, żeby nie sięgać w międzyczasie po nic. Serek albo jogurt na drugie śniadanie - jak najbardziej, ale w hasle "sposób na małego głoda" jest usprawiedliwienie sięgania po cokolwiek między posiłkami. Na to nie mogę się zgodzić. Żle, kiedy reklamy żywności zachęcają do złych zachowań zdrowotnych.

Np. do jedzenia zupki z kubka zamiast z prawdziwej włoszczyzny?

Zupka w proszku dostarczy nam energii, zaspokoi głód, ale nie dostarczy tylu witamin co prawdziwa zupa. Chociaż przyznam, że producenci słuchają coraz bardziej naszych postulatów, zwłaszcza zupki kartonowe do podgrzania mają inną jakość niż kiedyś. Nie ma nic strasznego w tym, że skorzystamy z nich czasem, gdy chcemy szybko zjeść coś ciepłego.

Szybko zaspokajają głód też fast food.

Jestem absolutnie przeciwna śmieciowemu jedzeniu. Niska jakość składników, duża ilość tłuszczu, soli, która zatrzymuje wodę w organizmie i sprzyja nadeściśnieniu. To między innymi przez fast foody mamy plagę przełomu XX i XXI wieku, czyli obecność w naszych organizmach tzw. kwasów trans. To tłuszcze przetworzone przemysłowo, zabójcze dla naczyń człowieka. Gorsze w oddziaływaniu niż nasycone kwasy zwierzęce z masła czy karkówki. Te kwasy trans zjadamy w wielu wyrobach

ciastkarskich, gdyż są one zawarte w tłuszczu cukierniczym. I jeszcze jedno - zestaw w barze fastfoodowym to od 1 tys. do 2,5 tys. kalorii!

To więcej niż zapotrzebowanie dzienne!

Właśnie. Sto gramów ugotowanych ziemniaków bez okrasa to około 60 kalorii. Sto gramów frytek to aż 500 kalorii. Bo frytki wchłaniają 70 proc. tłuszczu, w którym są smażone. Albo panierki na kurczaku. Do mięsa kurczaka nie mam zastrzeżeń, ale nasycona tłuszczem panierka powoduje, że udko zamiast 50-70 kalorii ma ich 500-700. Z fast foodami wiąże się też picie gazowanych napojów słodzonych. Problem z colą nie polega na tym, że to trucizna - sama mówię niekiedy pacjentom z biegunką, żeby wypili colę, to im przejdzie. Problem polega na cukrze i kaloryczności. Młodzi ludzie ok. 15 proc. spożywanych kalorii czerpią z tych napojów! A powinni pić wodę. Bo tylko woda i powietrze nie mają kalorii. A my jesteśmy bombardowani reklamami słodzonych napojów, które sponsorują wszystkie transmisje w telewizji. Albo biorę tygodnik dla kobiet. Na pierwszej stronie wieszak na ubrania - chuda modelka rozpromieniona ze szczęścia. Więc jako czytelniczka chcę być taka jak ona. Ale na ostatniej stronie przepisy na potrawy, które nigdy w życiu nie zapewnią mi tej sylwetki. Bo nikt nie pisze, że ona żyje wyłącznie wodą i sałatą.

Kto ma problem z otyłością - mężczyźni czy kobiety?

Mężczyźni są w Polsce bardziej otyli (mówię o otyłości, nie o nadwadze). Choć to kobiety mają większą tendencję do otyłości, bo mają więcej tkanki tłuszczowej i łatwiej im tę granicę przekraczać. Poza tym w psychice kobiet podatnych na zmiany nastroju żywność ma ważne miejsce, bo jest poprawiaczem nastroju. Mężczyzna w depresji sięgnie po butelkę, kobieta - po czekoladę.

Czy można być szczupłym bez nieustannego liczenia kalorii?

Oczywiście. To kwestia aktywności fizycznej. Otyłość to jedna z najtrudniejszych chorób do leczenia mająca jedną z najprostszych definicji medycznych: podaż energii nie jest zrównoważona wydatkowaniem energii. Kiedy Polacy nie mieli samochodów, musieli dochodzić do przystanku. Mieszkali na czwartym piętrze bez windy, dziś takich budynków nie ma. W pracy, jak mieli do kogoś sprawę, to szli, a teraz mejlują albo dzwonią. Kiedyś mieliśmy zabawy, potańcówki, a dziś siedzimy w pubie przy drinku, zresztą kalorycznym. Kiedyś chodziliśmy na spacer, teraz na spacer wyjeżdżamy.

To co trzeba robić?

Ruszać się jak najwięcej.

Jak wygląda Pani aktywność?

Codziennie jeżdżę na rowerze stacjonarnym. Nie mniej niż 30-40 minut. Koło godz. 21 włączam program informacyjny i pedałuję. To mnie ratuje. Bo w pracy moja aktywność fizyczna jest znikoma. Komputery zabrały nam olbrzymią część energii, telewizory też. Pierwsze oceny stanu zdrowia Polaków pochodzą z lat 60. Nadwaga i otyłość w całym społeczeństwie była na poziomie poniżej 20 proc., a teraz jest powyżej 50 proc. Ruch to jedyny ratunek.

Czy nadal obowiązuje zasada: 3 razy 30 razy 130?

To schemat, który zakłada wysiłek fizyczny 3 razy w tygodniu przez 30 minut z tętnem 130 uderzeń serca na minutę. Ale ukazały się badania z Harvardu pokazujące, że zsumowanie krótszych wysiłków do tych 30 minut też jest korzystne. Czyli to może być 3 razy po 10 minut dziennie. Zastrzeżenia budzi to "3". Wysiłek fizyczny co drugi dzień to za mało. Lepiej ćwiczyć codziennie.

Natomiast "130" to hasłowe określenie, że człowiek musi się zmęczyć, czyli ruszyć się, i to porządnie.

Sport powoli staje się modny.

W dużych miastach kobiety i mężczyźni dbają o wygląd. Starają się być "trendy". Zdarza się, że trenują. Niby jedzą zgodnie z modą żywieniową, ale przez to, że dużo pracują, przedstawiają się na model: lunch plus obfita obiadokolacja. Gdyby było duże śniadanie, potem lunch i duża obiadokolacja najpóźniej cztery godziny przed snem - to byłoby znacznie lepiej. Ale u nas rano jest kawa, potem lunch - często fast foody zamówione do biura - a potem duża kolacja tuż przed snem.

Młodzież bardzo ograniczyła ruch. Jedzą bardziej kalorycznie, ale przestali spalać te kalorie.

W 2000 roku robiono badania otyłości dzieci w wieku 12-14 lat. Otyłych jest kilkanaście procent nastolatków. Z tym że otyłych dziewcząt jest więcej na wsi (o 2,5 pkt proc.). W mieście jest większy napór środowiska na dbanie o sylwetkę. Natomiast chłopcy w mieście są bardziej otyli niż chłopcy na wsi.

Zatrważające jest to, że otyłość wśród nastolatków w połowie lat 80. była na poziomie 6 proc., a teraz to jest 12-14 proc.

Ale wtedy były puste sklepy.

To też, ale nie było fast foodów, chipsów, komputerów i telewizora z 40 kanałami. Kiedyś podwórka tętniły życiem, dziś są ciche. To wielki problem.

Porównajmy jeszcze przeciętne codzienne menu z PRL i dziś.

Wtedy na śniadanie najczęściej były kanapki z białego pieczywa z serem, kiełbasą, dżemem lub zupa mleczna - manna, płatki owsiane. Dziś dalej lubimy kanapki, ale używany urozmaiconego pieczywa, jemy cornflakes, musli z mlekiem, ale i jogurtami czy sokami. Ci, którzy odżywiają się zdrowo, dołożą owoc, warzywo.

Na drugie śniadanie kiedyś były tylko kanapki, a teraz dominują jogurty, sałatki owocowe, warzywne, serki białe lub twarożki - to dobrze. Gorzej, kiedy będzie to baton albo ciasto.

Obiad dawniej i dziś.

To się zmieniło najmniej. Obiad, który przetrwał do dziś, to pomidorowa, jarzynowa lub rosół oraz kotlet mielony, drób lub kotlet schabowy z ziemniakami. Towarzyszyła mu marchewka z groszkiem lub zasmażane buraczki czy kapusta. Dziś częściej jest to surówka. Pojawiły się też makarony, kasze. A mięso poddajemy innej obróbce kulinarnej - np. na grillu, w mikrofalach.

Dania bezmięsne PRL-u to był głównie makaron z białym serem, ryż ze śmietaną, naleśniki czy placki. Obecnie to najczęściej potrawy kuchni Wschodu oparte na produktach sojowych, warzywach albo kuchnia śródziemnomorska. Jednak ryb jemy za mało.

A co z kolacją?

Kanapki jak dawniej, choć urozmaicone lekkimi wędlinami drobiowymi i warzywami. Trudno dziś mówić o przeciętnym jadłospisie przy tak dużych różnicach społecznych, jakich nie było w PRL-u. Ciągle istnieje różnica między stylem miejskim i wiejskim, który bardziej hołduje tradycji. Podczas zasadniczych posiłków odżywiamy się lepiej i zdrowiej. Szkodzi nam za to nieregularność spowodowana zmianą trybu życia i niezdrowe przegryzki.

Jak się zmieniło to, co podjadamy?

Nie mieliśmy dostępu do słonych snacków, tłustych fast foodów, więc częściej głód zagryzaliśmy jabłkiem. W najgorszym razie blokiem czekoladowym. A poza tym obowiązywała zasada, że jeść na ulicy jest nieelegancko i nie wydaje się pieniędzy na "byle co".

Na koniec wizyty u lekarza prosiłbym o receptę. Na otyłość.

Jeść regularnie, unikać podjadania, kontrolować ilość jedzenia, aby nie wstawać najedzonym od stołu. Codziennie minimum 30 minut ruchu - spacer, bieganie, pływanie, cokolwiek, co nam sprawi przyjemność. Niech w kuchni dominuje żywność pochodzenia roślinnego jak najmniej przetworzona. Owoce i warzywa do każdego posiłku. Jedzmy mięso, ale nie smaźmy - również grillujmy, pieczmy je nieobłożone tłuszczem. Woda, a nie napoje słodzone. Do McDonalda chodźmy najwyżej raz w miesiącu i nie uczmy dzieci nagradzania McDonaldem, lodami albo czekoladkami. Żywność nie powinna kojarzyć się z nagrodami

Źródło: Wysokie Obcasy