



GRUDZIEŃ 2019

Wesołych Świąt

KILKA WSKAZÓWEK NA
ŚWIĄTECZNE TRAWIENIE

Czekamy na nie cały rok. ŚWIĘTA!

Uwielbiamy tę porę. Migające lampki za oknem, rodzinna atmosfera przy stole, każdy dał z siebie wszystko, by dopiąć przygotowania na ostatni guzik.

Tego wieczoru na stole nie zabraknie pysznych potraw. Babcie i mamy znowu stanęły na uszach, by uraczyć nasze podniebienie pysznymi ciastami.

Nie chcemy, by w świąteczne dni sposób odżywiania wpływał na nasz nastrój i rodził frustracje odnośnie tego co wolno, a czego nie wolno zjeść. W kilku punktach podpowiadamy Wam co zrobić, by odejście od stołu nie bolało ani naszego sumienia ani układu pokarmowego.



1. Na dzień dobry wypij ciepłą wodę z cytryną. Przede wszystkim da sygnał o tym, że rozpocznie się trawienie. Poza tym pomoże w jego skuteczniejszym przebiegu w związku z lepszym wydzielaniem soku żołądkowego.
2. Postaw na wytrawne śniadanie. Unikniesz tym samym gwałtownego wyrzutu glukozy i insuliny. Cukier utrzyma się na stabilnym poziomie, a Ty nie będziesz czuć ogromnego głodu już dwie godziny po posiłku. Pozwoli to także zapanować nad sięganiem po słodkie pokusy w postaci ciast, które czekają na odpowiednią porę.
3. Posiłki zjadaj regularnie, szczególnie jeśli na co dzień masz problem z utrzymaniem wilczego głodu. Zjedz śniadanie, obiad, kolację do uczucia sytości, ale nie przepełnienia.
OPCJA DLA OSÓB ZAAWANSOWANYCH: pozostaw odstęp między kolacją, a śniadaniem w ilości 14-16h. Nie praktykuj tego codziennie, pozostaw taką opcję postu (IF) na świąteczne dni.
4. Postaw na posiłki pełnowartościowe, nie skub, nie podjada. Usiądź do stołu, nałóż porcję jedzenia na jakie masz ochotę, zjedz i odejdziesz usatysfakcjonowany smakiem potraw od stołu.
5. Deser zjedz w ramach posiłku. W święta zastąpi Ci kasze, ziemniaki czy inne dodatki wysoko energetyczne.

NA PRZYKŁAD: zjedz porcję sałatki czy kapusty świątecznej z dodatkiem białkowym, rybą czy mięsem. Kawałek ciasta dodaj jako deser, a zarazem uzupełnienie energii, która miałaby na co dzień pochodzić z ziemniaków.

6. Przed wigilią polecam wypić coś, co wspomogę trawienie w żołądku i pobudzi enzymy trawienne do skutecznego działania.
OPCJA 1: woda z pięcioma kropelkami żołądkowymi – nie polecam przy stanie zapalnym żołądka.
OPCJA 2: woda z łyżką octu jabłkowego - nie polecam przy stanie zapalnym żołądka.
OPCJA 3: herbata ziołowa na trawienie, mocny napar, np. Verdin.
7. Zjedz porcję na jaką masz ochotę, ale nie dopychaj na siłę. Sprawdza się tu zasada „tabliczki czekolady”, gdzie pierwsze trzy kawałki to rozkosz dla podniebienia, ale reszty smaku już nie czujemy.
8. Spróbuj wszystkich wigilijnych dań ze stołu, ale każdego nałóż sobie degustacyjną porcję, np. 3 pierogi a nie 10. Skup się na potrawach typowo świątecznych, na które czekasz cały rok, zrezygnuj z tych, które masz na stole na co dzień (np. ziemniaki). Zadbaj o to, aby podczas świąt na stole znalazły się świeże, niskokaloryczne warzywa.
9. Dlatego JEDZ POWOLI, czuj smak, zaspokój potrzebę na niego. Smak pokarmu poczujesz dopiero wtedy, gdy dobrze przegryzie się ze śliną. Pamiętaj, że ośrodek sytości otrzymuje sygnał po około 25-20 minutach od zakończenia jedzenia.
10. Jeśli występują wskazania zdrowotne do unikania jakichś składników żywnościowych wyeliminuj je na czas świąt, tu niestety nie ma odstępstw. Natomiast przygotuj sobie



święteczną potrawę, którą możesz postawić na stole dla wszystkich domowników czy zabrać ze sobą w gości, a która nie zrobi krzywdy Twojemu zdrowiu.

11. Nie wprowadzaj w święta eliminacji na siłę, jeśli nie jest to konieczne. Magia świąt to czas wolny i spokojny, sprzyja planowaniu i regeneracji, ale nie sprzyja planowaniu diety redukcyjnej – zrobisz to w odpowiednim czasie – z nowym rokiem, nowym krokiem.
12. Spróbuj przygotować tradycyjne dania w lżejszej wersji. Zamiast smażonej na głębokim tłuszczu ryby zrób ją w wersji pieczonej (bez panierki, a jedynie oprószoną szczyptą soli, pieprzu i ziołami). Ciężko jest zrezygnować ze śmietany dodawanej do zupy czy majonezu w sałatce, ale znaj umiar lub wymieszaj pół na pół z jogurtem.
13. Dla osób z wrażliwym układem pokarmowym polecam szczególną uwagę na obróbkę termiczną i wybieranie dań lżejszych. Pierogi gotowane będą lepszą opcją niż pierogi obsmażone na patelni na tłuszczu.
14. Jeśli Twój układ pokarmowy cierpi po takich świątecznych dniach, A TY GO ZNASZ I O TYM WIESZ, to tym razem nie będzie inaczej. Natomiast Ty możesz być na to przygotowanym. Dogadaj z innymi domownikami kwestię obróbki termicznej potraw i tego co będzie na stole, zaplanuj, przygotuj coś swojego, a w ostateczności zastanów się przy stole i wybierz najmniej przetworzone, najbardziej świeże i lekkie dania.
15. Planowanie to także ważna kwestia. Usiądź i policz ile planujesz mieć osób za stołem, ile porcji przygotować, zrób zakupy rozsądnie. Zainwestujesz godzinę w plan, a zyskasz i ekonomicznie w swoim budżecie i psychicznie nie wyrzucając jedzenia do kosza.
16. Nie zapominaj o nawodnieniu! Wpłynie zarówno na lepsze samopoczucie, jak i uczucie sytości. Poza tym poprawi wchłanianie i przyswajanie składników odżywczych z pokarmu.
17. Zrezygnuj z kolorowych i gazowanych napojów. Ogranicz alkohol do minimum. Wzdymają jelita, fermentują i mają w sobie masę cukru. Postaw na kompot z suszu, herbatę ziołową czy wodę z cytryną. Napij się dobrej kawy po południu, ale pamiętaj, że zaburza wchłanianie niektórych składników odżywczych więc najlepiej wypić ją około 30min przed lub po jedzeniu. To ważna kwestia dla osób z kłopotami gospodarki żelazowej.
18. 8. NA DOBRANOC polecamy herbatę ziołową. Nie unikniemy świętowania, gościny i lekkiego przejedzenia, ale możemy spróbować łagodzić te objawy. Przed snem sięgnij po rumianek, miętę, melisę albo mieszankę tych ziół. Dasz organom trawiennym bodziec do lepszej regeneracji. Jeśli nie musisz jeść później kolacji, lepiej dla Ciebie. Jedz więcej w ciągu dnia, a nie późnym wieczorem, kiedy mniej się ruszasz i ciało zaczyna wchodzić w stan odpoczynku.
19. Nie zapominaj o ruchu! Tym bardziej, że świąteczna atmosfera sprzyja zabawom, wyjściom na spacer, aktywnemu spędzaniu czasu z rodziną. Spacer, sanki, w zależności od pogody. Najpierw za stołem ładujecie energię, a później spożytkujcie ją aktywnie.
20. Po Świątach wróć do swojego planu dnia, nawyków żywieniowych. Nic się nie stanie w Święta jeśli trwają tyle, ile faktycznie masz zapisane w kalendarzu.



Nie myśl o tym czy kalorie się zgadzają czy waga wzrośnie, czy to co jesz jest fit czy mniej fit. Na to masz czas cały rok, a dwa dni nie wpłyną na Twoją wagę czy sylwetkę.

Jelita to nasz drugi mózg, od ich samopoczucia zależy nasze samopoczucie, więc nie warto ich przeciążać, by zamiast radości czuć uczucie przepełnienia w żołądku.

Zadbaj więc o samopoczucie układu pokarmowego, ale też zrelaksuj się. Kiedy przeciążone narządy trawienne bolą, boli też nasza głowa. Nie odmawiaj sobie przyjemności, ale też podejdź do tego z rozwagą.

Życzę Wam smacznej kolacji wigilijnej, świątecznych spędzonych w gronie najbliższych i magicznej atmosferze!

dietetyk, Emilia Cesarek