

ANS backstage.

[muzyka]

Roman Martynów w rozmowie z.

Roman Martynów

Naszym gościem dzisiaj na backstagu jest Zuzanna Woźniak, dietetyk kliniczny, autorka książki „Może to anemia”, której podejście do pracy opiera się na uważności, wdzięczności i działaniu we własnym tempie.

[muzyka]

Podcast Akademii Nauk Stosowanych w Lesznie.

[muzyka]

Roman Martynów

Cześć Zuzanna.

Zuzanna Woźniak

Cześć, dzień dobry. Bardzo dziękuję za zaproszenie. Bardzo się cieszę na dzisiejszą rozmowę.

Roman Martynów

My też. Słuchajcie, siedzieliśmy tutaj przed nagraniem, proszę państwa, już jakiś czas, no i nie mogliśmy się oderwać od tematów związanych z żywnością i o tym, co powinniśmy jeść, czego unikać, no i oczywiście o tym, że się zbliżają święta. Zuzanno, większość z nas przynajmniej raz w życiu była na diecie. Taka prawda, no niektórzy nawet na dwudziestu. Dlaczego mimo wiedzy ciągle popełniamy te same błędy? I co tak naprawdę działa? Co jest modą?

Zuzanna Woźniak

Świetne pytanie. Można też je troszeczkę odwrócić, dlaczego definiujemy dietę jako odchudzanie, ponieważ to nie jest tożsame ze sobą i każdy jest na jakieś diecie, każdy lubi troszeczkę się zetykietować czy ja jestem na diecie roślinnej, wegańskiej, keto. To nam daje też takie, taką przynależność do pewnej grupy i daje.

Roman Martynów

A wszyscy lubimy gdzieś należeć.

Zuzanna Woźniak

Lubimy też reguły, a jednak podążanie za jakąś konkretną dietą daje nam te reguły, co możemy jeść, co powinniśmy jeść, w jakiej ilości. Natomiast właśnie dieta nie równa się odchudzanie. To zależy od naszego celu, stanu zdrowia, czy my musimy zredukować masę ciała, czy chcemy ją utrzymać, czy chcemy popracować nad samopoczuciem. No, ale utarło się, że dieta to właśnie odchudzanie, więc jest to troszeczkę takie już przez wielu ludzi stosowane, że jestem na diecie, to też się odchudzam. A jeżeli chodzi o to, dlaczego my ciągle wracamy na tą dietę, bo ona jest często do nas niedostosowana i ona nam nie pasuje. Tam jest za dużo tarć, za dużo trudności, które na początku jesteśmy w stanie realizować, no bo się zaprzemy, mamy silną wolę, ale.

Roman Martynów

Szczególnie na początku roku.

Zuzanna Woźniak

Oczywiście, że tak. Postanowienia noworoczne, no to styczeń jeszcze tam damy radę. No, ale ta silna wola jest troszeczkę jak mięsień. Ona się też męczy. Ona się też zużywa, dlatego te postanowienia i te nasze cele, ta nasza dieta warto, żeby było dostosowane do naszych możliwości i dostosowania długoterminowego.

Roman Martynów

Wiesz co, powiedziałaś dosyć istotną rzecz, bo powiedziałaś przed chwileczką, że dieta to nie jest albo że ludzie utożsamiają dietę z odchudzaniem, a przecież dieta to coś więcej. To chyba dobór właściwego posiłku i naszego stylu życia.

Zuzanna Woźniak

Tak jest. Tak.

Roman Martynów

To jak definiujesz zdrowy styl życia w praktyce, jak to jest? Bo tu nie chodzi tylko o to, żeby dodawać ruch, prawda. Ale kiedy zaczęłaś mówić o tym, że wszyscy jesteśmy na jakiejś diecie, no to jak definiujesz zdrowy styl życia i bycie na tej diecie?

Zuzanna Woźniak

I to też jest bardzo osobnicze, bo każdy zdrowie, dietę będzie inaczej interpretował. Dla każdego co innego jest zdrowe. Czy sport jest zdrowy? Oczywiście, że tak, ale w umiarkowanych, czy też takich racjonalnych wartościach. Sportowcy zawodowi,

którzy trenują kilka razy dziennie, nie zawsze ten sport równa się zdrowie, prawda. Wiemy, ile mają kontuzji za sobą. Dlatego zdrowy styl życia jest dopasowany do każdego indywidualnie, do możliwości stanu zdrowia i celu. Tak samo dieta, dobór produktów ilościowo, jakościowo też jest dostosowana do naszych potrzeb. Dlatego jeżeli my dostosujemy to do siebie, jesteśmy w stanie wytrwać w tym. Nie tyle wytrwać, bo wytrwanie też nam się kojarzy z czymś, co potrzeba tej silnej woli tylko właśnie trwać.

Roman Martynów

Absolutnie.

Zuzanna Woźniak

Trwać, podążać za tymi naszymi wytycznymi.

Roman Martynów

Czyli mieć takie zdrowe nawyki.

Zuzanna Woźniak

Tak, o właśnie, zdrowe nawyki. Ja też często tworzę takie protokoły, akronimy. Jeden z takich protokołów to jest czas i każda literka coś oznacza, i mamy tutaj codzienne wybory żywieniowe. Następnie mamy z jak zarządzanie czasem, a jak aktywność fizyczna, która powinna nam towarzyszyć, bo niestety za mało się ruszamy, ale nie w kontekście tego, że muszę iść na trening, tylko codziennie za mało się ruszamy, podjeżdżamy.

Roman Martynów

Autem gdziekolwiek, boltem.

Zuzanna Woźniak

Taksówkami. Teraz nie ma już rowerów tylko są hulajnogi elektryczne, prawda. Także odbieramy sobie ten ruch i na końcu akronimu czas jest s jak sen. To jest coś, co bagatelizujemy albo wiemy, że jest ważne, ale nie do końca to stosujemy.

Roman Martynów

Ale najłatwiej z tego zrezygnować, prawda.

Zuzanna Woźniak

Tak, bo, bo zabiera nam to czas w ciągu dnia, a takie proste zalecenia i ten akronim czas też może z nami zostać pod koniec roku i na następny nowy rok.

Roman Martynów

To co najczęściej przeszkadza ludziom w utrzymaniu zdrowych nawyków? Powiedziałaś czas. Powiedzieliśmy sobie co każda literka może oznaczać i jak gdyby wszyscy wiemy, że sport jest dla nas dobry, zdrowy. Wiemy, że powinniśmy się dobrze odżywiać, a mimo wszystko tak ciężko nam utrzymać zdrowe nawyki.

Zuzanna Woźniak

I tutaj może też brakować troszeczkę tej edukacji żywieniowej takiej głębszej, ponieważ zdrowe odżywianie, tylko co my rozumiemy po tym zdrowym odżywianiem?

Roman Martynów

Co my rozumiemy?

Zuzanna Woźniak

No właśnie, co my rozumiemy? I ja każdego pacjenta pytam indywidualnie. Tak samo jak ktoś ma anemię czy niedobory żelaza i dostanie zalecenia: proszę jeść więcej żelaza. No, ale co ja mam jeść?

Roman Martynów

Suplementy?

Zuzanna Woźniak

Co to znaczy więcej żelaza? Po prostu mamy zalecenia, których nie do końca rozumiemy. Dlatego ta warstwa, edukacja żywieniowa jest tak istotna. A dlaczego tak często rezygnujemy? Czy dlatego to jest tak trudno utrzymać zdrowe nawyki żywieniowe? Bo one są do nas niedopasowane. Ja może do tego wracam. Natomiast to jest jak, kiedy wchodzimy na schody. Jeżeli schody mają niską wysokość, to możemy sobie po nich tam potruchtać i tak truchtamy i wejdziemy na górę. Ale jeżeli schody miałyby wysokość metra, to byśmy się na jeden nie wczółgali. Zabrałoby nam to za dużo czasu, byłoby to za duże tarcie. Podobnie jest z aktywnością fizyczną. Jeżeli sobie ustalimy, że teraz trzy razy w tygodniu będę chodził na siłownię, ale to wymaga, no jednak ubioru się na siłownię, butów, kupienia karnetu, wyjścia, zorganizowania czasu, też posiłków, organizacji rodzinnych. To jest tyle rzeczy, które mogą nam utrudniać i mieć wymówkę, żeby nie iść.

Roman Martynów

A potem jest kiepska pogoda i mówisz sobie: Dzisiaj nie, jak raz odpuszczę to się nic

nie stanie.

Zuzanna Woźniak

No właśnie, a wystarczy wprowadzić 5-10 minut ruchu dziennie więcej. Czyli zaoszczędźmy i zrobmy dwie rzeczy naraz. Więc nie podjeżdżam do pracy, tylko idę pieszo. No to są takie rzeczy, które może nie są tak chwytliwe jak siłka od stycznia, ale można utrzymać długoterminowo, bo wymaga mniejszego tarcia i my po prostu wychodzimy, nie trzeba się ubierać, nie trzeba nic zrobić. Ja często z pacjentkami pracuje też tak, że jak nie chce im się wychodzić na siłownię, w ogóle nie mają możliwości aktywności fizycznej, wracają z pracy i po wszystkich obowiązkach bardzo późno, to decydują się np. na rowerek stacjonarny. Ustawiają sobie go przed telewizorem i w ramach swego odpoczynku przed telewizorem 45 - minutowego kręcą sobie na rowerku. I mają tę aktywność, więc właśnie to jest to dopasowanie. Kręcą 45 minut na rowerku stacjonarnym, a jeszcze sobie oglądają serial, także mamy 2 w 1. I to jest to szukanie tych możliwości w ciągu dnia.

Roman Martynów

Chociaż jestem przekonany, że wyjście na ten rower mimo wszystko niesie ze sobą więcej korzyści niż tylko w domu, ale rozumiem, że chodzi nam tutaj o to, żeby znaleźć jakiś środek do tego, żeby się i poruszać, i mimo wszystko coś dla siebie zrobić.

Zuzanna Woźniak

Tak, bo ja zawsze mówię, że ten rower nie musi być znowu przebraniem się w strój do aktywności fizycznej, tylko wystarczy w tym dresiku tam wejść i sobie tam delikatnie pedałowac w trakcie oglądania.

Roman Martynów

Pewnie przychodzą do ciebie ludzie i mówią tak, pani Zuzanno, taka idealna dieta dla mnie. No i czy jest w ogóle coś takiego jak idealna dieta? Coś istnieje takiego, czy to zawsze należy szukać indywidualnych rozwiązań?

Zuzanna Woźniak

Mamy pewne wytyczne i od wielu, wielu lat w rekomendacjach jest wymieniana dieta śródziemnomorska. Także mógłby być to taki model diety przeciwzapalnej służącej też długowieczności. Jest to model diety, który opiera się na produktach nisko przetworzonych, czyli też nie żaden rocket science, po polsku mówiąc nic takiego wymyślnego, natomiast jeżeli to by była taka baza diety idealnej, to tak istnieje model diety śródziemnomorskiej, w której mamy warzywa, owoce, nabiał,

produkty pełnoziarniste, ale też zdrowe tłuszcze, oliwa, ryby, jeżeli mamy do tego dostęp, jaja oczywiście też, także jeżeli miałyby taka dieta istnieć, to właśnie, to właśnie ta.

Roman Martynów

I do tego kieliszek wina?

Zuzanna Woźniak

Wino jest bardzo ciekawym elementem diety śródziemnomorskiej, bo możemy też wyróżnić w nim zawartość rezweratrolu, czyli takiego elementu, który może być aktywatorem sirtuin, dieta sirtuinowa, długowieczność, także.

Roman Martynów

To akurat bardzo do mnie przemawia.

Zuzanna Woźniak

I właśnie czy to jest prawda? Nie do końca, uwaga. Także, żeby pozyskać odpowiednią ilość rozweratrolu z wina, trzeba by było wypić go kilka litrów, a wiemy, że jednak nie ma bezpiecznej dawki alkoholu. Także tu jest odwieczny taki, odwieczna sprzeczność pomiędzy tą ilością a prozdrowotnym działaniem. Raczej jest to w kontekście, dlaczego to wino w ogóle się czasami jeszcze pojawia w diecie śródziemnomorskiej i wśród osób, które żyją w populacjach długowiecznych? Dlatego że prawdopodobnie wino jest też elementem spotkań społecznych, a to, co wyróżnia te niebieskie strefy na naszym świecie, czyli miejsca, w których mamy najwięcej stulatków i osób z długowiecznością, to wyróżnia ich ta społeczność, to tworzenie więzi, rodzinne spotkania, a wiemy, że zdrowie to jest dobrostan psychiczny i fizyczny. Dlatego może jest to gdzieś to powiązane, ale odnośnie alkoholu tutaj będę bardzo stanowcza. Nie mamy bezpiecznej dawki alkoholu, także każdy jest dorosły, decyduje o ilości i częstotliwości.

Roman Martynów

Ale powiedziałaś o czymś bardzo istotnym, bo sama dieta to nie tylko i wyłącznie jedzenie, które przyjmujemy, prawda, czy ruch, no, ale właśnie ten dobrostan psychiczny.

Zuzanna Woźniak

Tak jest. Mamy bardzo dobrze opisaną w literaturze oś mikrobiota jelita. I to jest taka komunikacja pomiędzy właśnie naszymi jelitami, mikrobiotą jelitową a mózgiem. Zachodzi ona na różnych poziomach, czy to neuronalnym,

immunologicznym, czy też poprzez nerw błędny, także wiemy, że to, jak my się czujemy, wpływa na naszą mikrobiotę jelitową i trawienie, tak samo jak nieodpowiednia dieta i tzw. dysbioza, czyli zaburzenia ilościowe, jakościowe w mikrobiocie jelitowej, wpływają na nasze samopoczucie. Także tak jak wspomniałam, zdrowie to dobrostan fizyczny i psychiczny, i dbanie o różne aspekty nie tylko o to, co jemy, ale też jak jemy i ja to często nazywam higieną jedzenia, ma istotny wpływ na nasze samopoczucie po, po posiłku.

Roman Martynów

No i brak pośpiechu. W tych krajach niebieskich.

Zuzanna Woźniak

Tak, właśnie to oni też się tym wyróżniają, że mają czas na posiłek i jest ten posiłek jedzony najczęściej wspólnie, i z taką większą uważnością. Ja też z, najczęściej mówię, że nie trzeba się skupiać na posiłku i medytować nad nim, ale jednak jedzenie w pozycji siedzącej, takie troszeczkę bardziej świadome znacznie zwiększa też sytość po posiłku, co jest bardzo istotne w momencie, w którym mamy bardzo duży problem z otyłością i z nadwagą. Niestety, tutaj nie mamy pozytywnych wniosków z badań. Ponad 60% Polaków ma nadwagę lub otyłość, a powinnam powiedzieć chorobę otyłościową. Także jest to taki problem duży, takie czerwone światło do działań, bo mamy też bardzo duży problem z młodzieżą i dziećmi, które tyją najszybciej w Europie. Także trzeba też już od najmłodszych lat dawać przykład, bo nie tyle jest potrzebna dieta u tych dzieci, tylko żeby one widziały, co robią dorośli, bo one naśladują i też często dostają pożywienie od swoich opiekunów. Także abstrahując troszeczkę, ale warto tutaj, zarówno poprzez zmiany żywieniowe u siebie dbać też o kolejne pokolenia.

Roman Martynów

Wiesz co, jeśli zmiany żywieniowe, to ja cię zapytam o to, jakie 3 najprostsze zmiany każdy z nas może wprowadzić od zaraz, żeby żyć zdrowiej?

Zuzanna Woźniak

Dobra, to możemy zacząć od tego, że nie podjadamy, czyli niekoniecznie od razu mówimy, a co ja muszę jeść, a nie mogę jeść chleba. Bo to nie często, to nie ten chleb powoduje tycie, tylko że my non stop coś podjadamy do, do, do dziobka, a to właśnie jakiś cukierek, a to jakaś przekąska, chrupnięcie.

Roman Martynów

Tyle kalorii.

Zuzanna Woźniak

A no właśnie, co tam.

Roman Martynów

Szukam uzasadnienia, do tego cukierka, którego zjadłem.

Zuzanna Woźniak

Oczywiście. Każdy lubi sobie tam znaleźć takie uzasadnienie, także starajmy się nie podjadać. Skupmy się na trzech pełnowartościowych posiłkach, zbilansowanych pod kątem białka, błonnika i odpowiedniej ilości węglowodanów do naszej aktywności fizycznej, stanu zdrowia i celu. I to będzie taki element, który naprawdę każdy może wprowadzić.

Roman Martynów

A jak powinien wyglądać dobrze zbilansowany dzień pod względem żywienia? Powiedziałaś 3 posiłki. Czy to rzeczywiście wystarcza? Czy powinniśmy sobie powiedzieć, nie wiem, jedz co 3 godziny, zacznij od dobrego śniadania? Są ludzie, którzy mówią, a śniadanie jest indywidualną sprawą, niektórzy je jedzą o 11., inni o siódmej rano, a jeszcze inny wstaje przed 13. i w zasadzie je to śniadanie jako obiad.

Zuzanna Woźniak

O właśnie. I każdy powie, że się dobrze czuje.

Roman Martynów

Tak.

Zuzanna Woźniak

Także, dlaczego oczekujemy od dietetyków, że my damy tutaj jeden, jedną taką zasadę do zastosowania.

Roman Martynów

Bo lubimy zasady.

Zuzanna Woźniak

Lubimy zasady. Bardzo bym chciała taką zasadę dla każdego tylko to też tłumaczy, dlaczego potem rezygnujemy z tych zaleceń i tych postanowień noworocznych, bo próbujemy się wsadzić w miejsce kogoś, komu to służy, a nam nie służy, ale na siłę w to idziemy, bo ta druga osoba ma efekty. Rozłóżmy to na czynniki pierwsze. Ja

często nazywam nie śniadanie tylko posiłek i to też znosi taki ciężar, że śniadanie musi być o ósmej, o siódmej, o szóstej.

Roman Martynów

Do jedenastej.

Zuzanna Woźniak

Każdy inaczej interpretuje, tak. Więc jeżeli jest problem właśnie z tym, to mówimy sobie pierwszy posiłek, drugi posiłek, trzeci posiłek. Dlaczego powiedziałam 3 posiłki? Bo najczęściej osoby dorosłe nie mają czasu na większą ilość konkretnych posiłków i potem zaczyna się takie podjadanie. A po co? Można, można właśnie na trzech posiłkach funkcjonować. Wiele osób dorosłych, powiedzmy względnie zdrowych, te 3 posiłki bardzo ładnie toleruje. Nie trzeba jeść co 3 godziny, nie trzeba jeść co 5, nie trzeba jeść 5 posiłków dziennie, które potem sprowadzają się do jakiś mikrusków, przekąsek i nie czujemy potem sytości potem, także nie ma też tej satysfakcji.

Roman Martynów

I potem właśnie podjadamy.

Zuzanna Woźniak

Dokładnie, więc, a 3 posiłki dają nam to uczucie sytości, satysfakcji i tego, że te przerwy pomiędzy posiłkami też są dłuższe. Nasza glikemia się stabilizuje, także też taki wielokierunkowe i pleiotropowe dobre działanie dla układu hormonalnego i metaboliczne.

Roman Martynów

To wszystko, co mówisz mnie prowadzi, słuchaj, do kolejnych pytań o te posiłki. To w takim razie zapytam o to, czy regularne posiłki są kluczowe, czy to jest mit?

Zuzanna Woźniak

Są kluczowe, ale nie z zegarkiem w rękę, bo to też nas troszeczkę potem tak mocno ogranicza, że musimy zjeść o 8., musimy skończyć o 18. Im bardziej będziemy regularni i systematyczni w tym, że przytrzymamy np. tych 3 głównych posiłków w ciągu dnia powiedzmy, że w systemie nazwijmy to śniadanie, jakiś lunch i obiadokolacja, bo to by było dość dogodne dla osób pracujących, prawda. I bez podjadania pomiędzy tak jak wspomniałam, to, to będzie właśnie bardzo tutaj pomocne w celach tej regulacji i glikemii i samopoczucia.

Roman Martynów

Czy te podjadanie, o których wspomniałaś, czy też nieregularne posiłki, czy też niezbilansowany dzień, czy to są takie najbardziej częste błędy żywieniowe, które widzisz u swoich pacjentów?

Zuzanna Woźniak

Jeden z błędów, bo tych błędów jest wiele.

Roman Martynów

Jakie to są?

Zuzanna Woźniak

To jest właśnie to, że myślimy, że jemy mało, a jednak mało nie oznacza mało kalorycznie. Ponieważ są produkty o niskiej objętości i nawet zdrowe: oliwa, masło orzechowe, orzechy, i tam mówimy, że no tylko zjadłam garść orzechów, no, ale garść, garść garści nierówna i taka garść może mieć 200 kcal, a taka solidna garść to tam 250, a może zapomnieliśmy, że to jednak 2 garstki były. I to jest problematyczne. Można jeść też dużo, a niskokalorycznie. Jeżeli my zjemy miszkę sałatki z 1 jajkiem, no to tam kalorii jest niewiele.

Roman Martynów

Chyba że polejemy dosyć ostro oliwą.

Zuzanna Woźniak

I to jest kolejny błąd, tak, że my myślimy, że jemy zdrowo. Świetny, świetny przykład właśnie, że jest sałatka, jajeczko, koniec, ale zalewamy to dressingiem.

Roman Martynów

Tak.

Zuzanna Woźniak

Dressingiem majonezowo-oliwowo-tłuszczowym. Także to są też takie błędy, ale to podjadanie troszeczkę przeszkadza w takim znaczeniu, że gdzieś tam jeden cukierek, mleko do kawy, garść orzeszków i znowu jakiś cukierek, i to nam się robi wartość około 300, nawet czasem 400 kcal, a to jest ponad nasze zapotrzebowanie kaloryczne i tak dzień w dzień, w dzień, nawet takie 150 kcal, dzień, dzień, dzień, no i po kilku miesiącach mamy kilka kilo nadwyżki.

Roman Martynów

Jadąc do ciebie widziałem taki mem, który mówi 2 dni i 5 kilo więcej. Najważniejsze 2 dni przed nami i co, 5 kilo więcej rzeczywiście?

Zuzanna Woźniak

Tak, jesteśmy w okresie przedświątecznym i to jest bardzo, bardzo trafny mem i uważam, że też jest trafnie napisany, ponieważ jeżeli 2 dni interpretujemy jako święta, to jeszcze nie wydarzy się nic złego, jeżeli nie będziemy się tak pod korek, przepraszam za wyrażenie, objadać. I to jest bardzo ważne, żeby zdefiniować, że święta trwają 2/3 dni, jest Wigilia, pierwsze święto, drugie święto, a nie od Wigilii do nowego roku, bo tam nam się robi spora ilość dni. Nie jesteśmy też do końca w stanie przytyć 5 kg w 2 dni.

Roman Martynów

Jaka ulga.

Zuzanna Woźniak

Ulga, ulga. Byłby to wyczyn, naprawdę. Także na spokojnie do tego podejść. Ja też z pacjentkami omawiam temat świąt i nie daję tutaj żadnych restrykcji. Jemy, jemy potrawy tradycyjne, takie jak są przygotowane, takie jak pacjentki lubią tylko w zakresie bardziej pracujemy umiejętności rozróżniania sytości, głodu, apetytu, tego, aby odpowiednią porcję sobie nałożyć, tego, aby pamiętać, że to jedzenie jest na szczęście już dostępne, było i będzie, miejmy nadzieję, także nie trzeba też na zaś, na zapas się najadać. Bo jednak mamy takie przekonania jeszcze z lat wcześniejszych, jeżeli ktoś, ktoś pamięta czasy, kiedy wszystko mogło być sprzedawane tylko na kartki, prawda, więc praca też nad takimi przekonaniami, schematami, w których jest, w których siedzimy przez wiele lat, bardzo pomaga podejść do tych świąt z taką większą przyjemnością, a mniejszym takim uciążeniem, czy też strachem, że, że one się wiążą tylko z przytyciem.

Roman Martynów

Warto coś zjeść wcześniej, żeby wiesz, tak się nie objadać potem.

Zuzanna Woźniak

Tak i to jest znowu, jeżeli czujemy głód albo to ma być takie przyciąganie na siłę, żeby najeść się na Wigilię, to absolutnie tak. No, zjeść normalne śniadanie, ale lżejsze, potem może być właśnie.

Roman Martynów

Lekki obiad.

Zuzanna Woźniak

Lekki obiad, czy też już jakaś część potraw wigilijnych, jeżeli jest to dozwolone w danym domu i właśnie ta kolacja też wtedy jest spokojniejsza, bo nie ma takiego poczucia, że od rana nic nie jadłam to teraz muszę się najeść.

Roman Martynów

Ale też mówisz o takim dobrostanie i myśleniu o sobie też dobrze. Jak sobie radzić z takim wiesz, idziesz do mamy, idziesz do babci albo odwiedzasz krewnych i słyszysz” No jedz jeszcze, wiesz sama zrobiłam. No i co teraz? Już nie mogę, ale jem.

Zuzanna Woźniak

Fantastycznie, że mamy takie kobiety wokół siebie czy też mężczyzn i rodzinę, którzy dbają o nas, natomiast tu jest kwestia też docenienia czyjeś pracy. Bo zjedzenie czegoś na siłę, to może być przyjemność w oczach babci, mamy, która widzi, że my to zjadamy, tylko jakim kosztem? Także można być grzecznym i doceniać czyjąś pracę, ale w sposób dość konkretny, wciąż grzeczny, powiedzieć, że wspaniałe przygotowanie, wspaniałe potrawy, dziękuję, najadłam się. No i jest to do wypracowania. Zdaje sobie sprawę.

Roman Martynów

Jak ciężkie.

Zuzanna Woźniak

Jak ciężkie to jest i jakie mogą być przypadki w rodzinie, ale praca też nad własną asertywnością i jednak nad swoim zdrowiem gdzieś tam może być też priorytetem.

Roman Martynów

Powinno być priorytetem.

Zuzanna Woźniak

Powinno być, ale jednocześnie dbając o to, żeby druga osoba też czuła się wciąż doceniana i dobrze w naszym otoczeniu.

Roman Martynów

Czy są takie strategie, które pomagają cieszyć się jedzeniem, ale nie kończyć przejedzonym?

Zuzanna Woźniak

Oj tak, tak, jak najbardziej, to jest właśnie ta, ta większa świadomość i uważność podczas posiłku. Często jemy i jednocześnie dostarczamy sobie innych bodźców nakładając się, że jednocześnie przeglądamy media społecznościowe, oglądamy coś i to jest dostarczanie sobie dopaminy z dwóch źródeł i potem posiłek nam się kończy. My nie zauważamy tej sytości i dalej chcemy kontynuować tą przyjemność. Także jednak tutaj zalecam, żeby wziąć te 3 oddechy przed posiłkiem, zjeść w pozycji siedzącej, bez koniecznej jakiejś medytacji nad posiłkiem, ale jednak z uważnością. To pomaga nam poczuć sytość szybciej i też bardziej orientować się.

Roman Martynów

Nie spieszyc się też?

Zuzanna Woźniak

Też oczywiście, chociaż to wiele osób wie, a w dzisiejszym czasie ten czas jest najważniejszy, ale troszeczkę takie skupienie i próba uważności podczas tych głównych posiłków, dlatego wracamy do tego, że te 3 posiłki zdają się tu bardziej sensowniejsze niż 5 posiłków w ciągu dnia dla powiedzmy takiej większości populacji, bo znowu nie chciałabym tutaj do, każdego do jednego worka wsadzać. Natomiast to pozwala nam cieszyć się jedzeniem, zdejmować presję z tego jedzenia, że ono tylko nam szkodzi, bo samo jedzenie nam nie szkodzi, samo w sobie, ale przejedzenie już tak. Także te techniki uważności, większej świadomości podczas posiłku mogą być bardzo pomocne.

Roman Martynów

Okej. Słuchaj, muszę cię zapytać Zuza o, o coś, co pewnie i tak pacjentki cię proszą, o suplementy. To działa, czy jest bardziej marketingiem? Jaki jest twój stosunek do suplementów? One są dzisiaj ogólnie dostępne i każdy mówi, o niedobór magnezu, buch, witamina d jest konieczna, buch. I tak kończę z garścią tabletek na ręce. Czy to jest marketing, czy to rzeczywiście wspomaga, działa?

Zuzanna Woźniak

Temat suplementów to temat rzeka. Można by było też powiedzieć, że kawa wypłukuje magnez i kolejny mit do obalenia. Już od razu powiem, że kawa nie wypłukuje magnezu, a jest nawet jego źródłem. Jeżeli chodzi o suplementy, to faktycznie ja je przypisuję swoim pacjentom czy też nie tyle przypisuję, co rekomenduję, bo to jest zawsze decyzja pacjenta, natomiast robię to na podstawie badań krwi, które mi dostarczają, czy też wywiadu żywieniowego. Bardzo tutaj idę

w stronę tego, żeby suplementacja była uzupełnieniem, bo nawet z łaciny suplementacja to jest uzupełnienie, więc ona powinna być dobrana jakościowo, ilościowo i też na określony czas, i sprawdzamy potem efekt i odstawiamy suplementy, które nie są potrzebne, bo uzupełniliśmy i odstawiamy. Także to wszystko powinno być przemyślane i wtedy ona ma jak najbardziej sens. Poza tym mamy wiele rekomendacji towarzystw, które mają, które tutaj przynoszą nam pomocne zalecenia w kontekście suplementacji, czy to kobiet przygotowujących się do ciąży, w ciąży, kobiet z pcos, kobiet z endometriozą, także kobiet z insulinoopornością. Także mamy tych zaleceń troszeczkę. Mamy mnóstwo badań nad istotnością i skalą niedoborów witaminy D3 w Polsce także.

Roman Martynów

Brak słońca, brak słońca swoje robi.

Zuzanna Woźniak

Robi. Oczywiście, że tak, ale też brak przebywania na tym słońcu. Nie oszukujmy się, czy jest lato, czy zima, my pracujemy w pomieszczeniach tyle samo. Nagle nie przenosimy swojego biura pod chmurkę. Także problem jest bardziej ze zmianą naszej pracy aniżeli brakiem słońca w Polsce, ale faktycznie nie pozwala nam na tą syntezę całoroczną. Dlatego są rekomendacje dla populacji polskiej, aby suplementować w okresie zimowym witaminę D3 i jest też bezpieczna przez cały rok i to jest bardzo pomocne. Także jeżeli coś byśmy mogli jeszcze wprowadzić przed końcem roku, to lećmy po tą witaminę D3, wspierajmy się, bo skala niedoborów jest ogromna.

Roman Martynów

Czy suplementy mogą zastąpić zbilansowaną dietę?

Zuzanna Woźniak

Nie, nie.

Roman Martynów

I jeszcze raz nie.

Zuzanna Woźniak

Jeszcze raz nie, więc tak. Zaczęłam tutaj od trzy razy nie. Natomiast bardzo bym chciała, żeby to wybrzmiało, że suplementy są uzupełnieniem i w sposób mądry, i przemyślany mogą bardzo być wspierające. Natomiast nie stanowiące podstawy zmian w naszym żywieniu.

Roman Martynów

A co powiedziała byś osobie, która chce zmienić swoje nawyki, ale nie wie, od czego zacząć? Tak wiesz, na dzisiaj. Słuchają nas i mówią, no dobra, kurczę, tyle fajnych, mądrych słów dzisiaj padło, to ja muszę też od czegoś zacząć. To, co byś powiedziała?

Zuzanna Woźniak

Warto przyjrzeć się w ogóle naszej, naszej codzienności i czy my realizujemy te zalecenia, które są nudne, ale skuteczne. Czy my pijemy 2 l wody dziennie, check. Tak czy nie? Jeżeli nie, to od jutra zaczniemy pić.

Roman Martynów

Bałem się, że już mnie pytasz o to.

Zuzanna Woźniak

No, a powiedz, udaje się?

Roman Martynów

Staram się, staram się. Mam taką świadomość, że to jest dla mojego zdrowia i naprawdę się staram w porównaniu do wcześniej na przykład.

Zuzanna Woźniak

To postaramy się wszyscy.

Roman Martynów

Postaramy się wszyscy.

Zuzanna Woźniak

Postaramy się wszyscy, żeby zadbać o to nawodnienie, bo od razu chcemy gdzieś tam coś kupić, zaczynać. Musi być taka mobilizacja i to jest fantastyczne, jeżeli nowy rok jest tym powiewem świeżości i czujemy to, żeby coś wdrożyć większego, to ja zawsze do tego zachęcam. Natomiast tak od dziś to zweryfikujemy, czy my się naprawdę dobrze nawadniamy. Zweryfikujemy to, czy możemy jednak te 6/7/8 godzin snu mieć codziennie, ilościowo i jakościowo. Także to są takie rzeczy proste, troszeczkę nudne, ale jeżeli od tego nie zaczniemy, to bardzo ciężko będzie dietą i suplementami to zakrywać, bo często kupimy sobie jakąś tam multiwitaminę, jakieś tam musującą tabletkę do wody i wiemy, że tam jest 10 000 witamin tak, które powinny nam pomóc i to jest taka łątka w naszym sumieniu często mówię, ale nie zaczynamy od suplementów, zaczynamy od tego, co możemy zrobić.

Roman Martynów

Jaki mit o dietetykach słyszysz najczęściej? Tak wiesz, jak ludzie mówią, o jezu, wszystko fajnie. Wiem, co mogę zrobić, ale muszę iść do tego dietetyka. No i mówisz sobie, czy dietetyk je idealnie. Jakie mity słyszysz najczęściej?

Zuzanna Woźniak

Mity o dietetykach? Bardzo ciekawe pytanie. Szczerze mówiąc, aż tyle mitów nie słyszę, bo nie jest mi to potrzebne do skutecznej pracy z moimi pacjentkami. Może odwrócę troszeczkę to pytanie i może zderzę to z tym, że ja nie pracuję na gotowych jadłospisach.

Roman Martynów

Okej.

Zuzanna Woźniak

Także może takim mitem, że jak się idzie do dietetyka, to się dostanie dietę na kartce. U mnie się nie dostanie.

Roman Martynów

Dostaje się nawyki?

Zuzanna Woźniak

Dostaje się nawyki, tak. Dostaje się, dostaje się trochę rybę, trochę wędkę. Bardziej wędkę, tak, że ja lubię, kiedy pacjent kończy ze mną współpracę, bo to znaczy, że jest gotowy, żeby samodzielnie popracować, więc może tak odwrócę to pytanie.

Roman Martynów

Zuzia, bardzo ci dziękuję za odwiedzinę, za naszą rozmowę. Było bardzo konkretnie, bardzo po ludzku. Życzę ci, żeby twoja energia do edukowania ludzi o jedzeniu nigdy nie spadała poniżej zdrowego poziomu. Dobrych, smacznych, spokojnych, uważnych świąt.

Zuzanna Woźniak

Bardzo dziękuję i tego wszystkiego też życzę naszym słuchaczom.

Roman Martynów

Do usłyszenia.