**Wakacje z dietą? To możliwe!**

**Sezon urlopowy w pełni, wielu z nas uda się więc niebawem na zasłużony wypoczynek. U osób przebywających z różnych powodów na diecie spokój mąci jednak w tym czasie konieczność przestrzegania ustalonego wcześniej jadłospisu.**

Czy zatem nieodłącznym elementem wakacyjnych wojaży musi być bezwzględne podporządkowanie się zaleceniom dietetyka? Niekoniecznie. By zapewnić sobie dobre samopoczucie w podróży wystarczy bowiem pamiętać o kilku prostych zasadach.

*- Istnieje wiele chorób, które nierozłącznie związane są ze zmianą dotychczasowego sposobu odżywania. Przerwanie diety w tym wypadku może skutkować pogorszeniem parametrów zdrowia, rozchwianiem metabolizmu i w konsekwencji osłabieniem samopoczucia. Dotyczy to zwłaszcza pacjentów cierpiących na cukrzycę, dnę moczanową, choroby zapalne jelit i trzustki, a także stosujących diety eliminacyjne – związane z alergiami czy nietolerancją określonych produktów – wyjaśnia Karolina Wróblewska, dietetyk kliniczny z Medicover Białystok.*

Czy takie osoby muszą więc rezygnować z dalszych wyjazdów albo – w najlepszym razie – całe wakacje spędzać z wzrokiem utkwionym w jadłospis? Oczywiście nie! Pamiętajmy, że dieta to nie wyrok nakazujący spędzanie wakacji w miejscu zamieszkania. Każdy system żywienia pozwala na wprowadzenie drobnych modyfikacji lub zmianę ograniczeń, które pozwolą bez przeszkód udać się na upragniony odpoczynek.

**Złote zasady**

Kluczem do sukcesu będzie w tym wypadku przestrzeganie kilku uniwersalnych rad. Przede wszystkim należy pamiętać o regularnym spożywaniu posiłków (małe porcje dostarczane średnio co 3 godziny). Dopuszczenie do wystąpienia tzw. „wilczego głodu” prowadzi bowiem do zaburzeń pracy przewodu pokarmowego, a w przypadku osób aktywnych – skutkuje spadkiem energii.

*- Nie powinno się również mieszać zbyt wielu produktów w jednym posiłku, gdyż pokarmy wieloskładnikowe na ogół generują uczucie długiego zalegania pożywienia w układzie pokarmowym. Najlepszym lekarstwem na taki stan jest chociażby spacer, który pozwoli przyspieszyć pasaż i wyeliminuje negatywne skutki trawienne – mówi Karolina Wróblewska.*

Oprócz tego pamiętajmy o systematycznym nawadnianiu organizmu. Powinniśmy wypijać ok. 2-2,5 L płynów – najlepiej wody. Starajmy się zaś unikać alkoholu, napojów gazowanych oraz dużych ilości soków owocowych. Z całą pewnością warto też zrezygnować z wszelkich słonych przekąsek pomiędzy posiłkami, które dostarczają wielu niepotrzebnych kalorii, a nie wnoszą niemal żadnych wartości odżywczych.

*- Przebywając na wakacjach nie zawsze mamy możliwość decydowania o wielkości porcji. W takiej sytuacji należy więc zamówić np. połowę dania, a produkty głęboko smażone zastąpić wyrobami pieczonymi lub grillowanymi. Podobnie rzecz się ma z deserem – tu dużo lepszym rozwiązaniem będzie lekki sorbet, koktajl z lodem lub sałatka owocowa, a nie ciężki krem w ciastach – podpowiada dietetyk z Medicover Białystok.*

I dodaje: *Z kolei osoby chore jeszcze przed wyjazdem powinny zadbać o wyrównanie parametrów zdrowia, co pozwoli bez stresu przebrnąć przez całą podróż i zwyczajnie cieszyć się tym wolnym czasem.*

**Wiem, co i ile jem**

Nie zapominajmy też, by podczas urlopu sięgać po jedzenie świadomie. Nie szukajmy wymówek do zjedzenia niepotrzebnej dawki kalorii i nie pozwalajmy sobie na przejedzenie. To zawsze wywołuje negatywne skutki trawienne i w konsekwencji zakłóca wypoczynek.

Warto przy tym zwrócić uwagę, by sięgać wyłącznie po świeże produkty i potrawy przygotowywane na bieżąco. Dotyczy to zwłaszcza wyjazdów do krajów, gdzie flora bakteryjna wyrobów spożywczych i środowiska ze względu na warunki socjalno-bytowe czy panujący klimat znacząco różni się od naszej flory fizjologicznej.

*- Dobrym pomysłem w takiej sytuacji będzie zabranie ze sobą do walizki prebiotyków zapobiegających występowaniu sensacji żołądkowo-jelitowych. Ich wybór powinniśmy każdorazowo skonsultować jednak z lekarzem lub dietetykiem – dodaje na koniec specjalista.*

Wdrożenie tych kilku prostych zasad zapewni nam nie tylko dobre samopoczucie podczas urlopu, ale i pozwoli uniknąć przywiezienia ze sobą „pamiątek” w postaci dodatkowych, zbędnych kilogramów.