

Osoby z PWS, ze względu na spowolniony metabolizm, potrzebują od 30% do 50% mniej kalorii niż zdrowi rówieśnicy. Ponieważ sami nie są w stanie kontrolować ilości przyjmowanego pożywienia, potrzebują ścisłej kontroli z zewnątrz w tym zakresie. To, że dieta powinna obejmować produkty niskokaloryczne jest oczywiste. To, które produkty zawierają najmniej kalorii jest także powszechnie znane. Wskazane są zwłaszcza warzywa, naturalne przetwory mleczne, owoce, chude mięso (gotowane lub pieczone), ryby. Na szczególną uwagę zasługują dyskusje na temat kompozycji posiłków pod kątem składników odżywczych. Ostatnio zdaje się dominować pogląd, że szczególnie korzystna dla osób z PWS jest dieta proteinowa (zwłaszcza na śniadanie i lunch). Proteiny doskonale zaspokajają apetyt i utrzymują masę mięśniową, która spala najwięcej kalorii. Natomiast kolacja powinna być bogata w węglowodany, co pozytywnie wpływa na sen. Poza tym warto stosować zasadę, że największym posiłkiem w ciągu dnia jest śniadanie, a najlżejszym kolacja.

Więcej na temat diety oraz przykładowe dania można znaleźć w zakładce [Dieta](#) .