INFORMACJA DLA PACJENTA - DIETA OGÓLNA

PODSTAWOWE ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA



1. Należy pamiętać o stopniowym wprowadzaniu zdrowych nawyków. Najlepszym rozwiązaniem jest metoda małych kroków – na początek warto wprowadzić mniejsze, realne zadania. Zmiana nawyków żywieniowych potrzebuje czasu, zaangażowania oraz cierpliwości.
2. Podczas planowania żywienia warto posiłkować się **zaleceniami zdrowego żywienia przedstawionymi w formie „talerza" opracowanym przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego.** Należy pamiętać, iż piramida została stworzona z myślą o osobach zdrowych. W przypadku osób cierpiących na różnego rodzaju schorzenia powinny dodatkowo skonsultować się z lekarzem i/lub dietetykiem.
3. Należy spożywać regularnie 4-5 posiłków co 3-4 godziny. Najlepiej aby posiłki były konsumowane codziennie o podobnej porze. Zarówno zbyt mała liczba posiłków w ciągu dnia oraz dłuższe przerwy między posiłkami powodują obniżenie poziomu cukru we krwi, spadek koncentracji, odporności na stres, zwiększenie drażliwości oraz ogólny spadek samopoczucia.
4. Podstawą zdrowej diety są warzywa oraz owoce - są głównym źródłem witamin (przede wszystkim witaminy C, beta-karotenu, folianów), składników mineralnych, błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy. Powinny stanowić połowę naszego talerza. Istotne są też proporcje: 3/4 powinny stanowić warzywa, zaś owoce 1/4. Regularne jedzenie warzyw i owoców daje wiele korzyści zdrowotnych - zmniejszają ryzyko chorób takich jak: cukrzycy typu 2, otyłości, nadciśnienia, niedokrwiennej choroby serca oraz niektórych nowotworów. Dziennie powinno się spożywać min. 400 g warzyw i owoców. Najkorzystniej jest spożywać je na surowo lub minimalnie przetworzone.
5. Produkty zbożowe również powinny znajdować się w większości posiłków. Rekomenduje się spożycie produktów pełnoziarnistych czyli takich jak: pieczywo, pełnoziarniste ryże, makarony i kasze. Produkty, które pochodzą z pełnego przemiału, dostarczają więcej składników odżywczych, witamin i minerałów, a także są bogate w błonnik pokarmowy.
6. W codziennym jadłospisie nie może zabraknąć 2 porcji nabiału. Rekomendowane są 2 szklanki mleka (mleko można zastąpić innym produktem mlecznym, takim jak jogurty naturalne, kefiry).
7. Należy ograniczyć spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 500g/tyg.). Czerwone mięso warto zastąpić mięsem chudym takim jak: indyk, kurczak. Raz – dwa razy w tygodniu spożywaj:
    - jajka: są skoncentrowanym źródłem wielu witamin i składników mineralnych oraz luteiny (barwnik występujący w żółtku) niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku,
    - nasiona roślin strączkowych: zawierają duże ilości białka, zawierają witaminy z grupy B oraz są bogate w składniki mineralne, takie jak żelazo, wapń, fosfor, magnez, jod , potas.

- ryby powinny być spożywane minimum dwa razy w tygodniu. Dzięki wysokiej zawartości niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega -3 chronią organizm człowieka przed miażdżycą.

8. W diecie warto ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych takich jak: rzepakowy, lniany, słonecznikowy czy oliwa z oliwek. Należy jednak pamiętać, iż najlepiej je spożywać w postaci surowej np. jako dodatek do sałatki.
9. Rekomendowane jest również znaczne ograniczenie spożycia cukru oraz soli. Gotując posiłki należy sięgać po zioła, które zwierają wiele cennych składników. Warto na co dzień używać takich ziół/przypraw, jak rozmaryn, oregano, tymianek, bazylia, kurkuma, czosnek, imbir czy cynamon.
10. Ograniczyć należy produkty takie jak: alkohol, kwasy tłuszczowe o konfiguracji trans (częściowo utwardzone oraz uwodornione oleje roślinne) oraz skoncentrowane źródło tłuszczy nasyconych (margaryny twarde, gotowe wyroby cukiernicze, zupy i sosy w proszku, słone i słodkie przekąski, żywność typu fast food).
11. Woda każdego dnia powinna być wypijana w ilości co najmniej 1.5l dziennie.
12. Bardzo ważnym elementem zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna. Regularna aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści zdrowotnych m.in. zapobiega wielu chorobom cywilizacyjnym m.in. nadwadze jak i otyłości, cukrzycy typu II, chorobom serca oraz niektórym nowotworom. Aktywność fizyczna może również łagodzić objawy depresji i lęku oraz poprawiać procesy myślenia, uczenie się, a także ogólne samopoczucie. Zgodnie z rekomendacjami WHO dorośli powinni podejmować w tygodniu **co najmniej:**
    - 150-300 minut aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności
    - lub co najmniej 75-150 minut aerobowej aktywności fizycznej o dużej intensywności
    - lub równoważne połączenie aktywności o umiarkowanej i dużej intensywności.
13. Wprowadź do swojej codzienności suplementację witaminą D3 - bezpieczną dawkę określi Twój lekarz rodzinny.



Opracowano: Zespół Dietetyków Szpitali Pomorskich Sp. z.o.o.