

# Zdrowe żywienie - porady dla pacjentów i opiekunów

## Twoja ścieżka do lepszego zdrowia zaczyna się tutaj!

Ta broszura to Twój osobisty przewodnik, który pomoże Ci zrozumieć i wprowadzić w życie zasady zdrowej diety. Dzięki tej zmianie stylu życia pozytywnie wpłyniesz na organizm i możesz znacząco poprawić Twoje zdrowie i samopoczucie. **Właściwe żywienie jest integralnym elementem dbania o zdrowie, zwłaszcza w czasie leczenia i rekonwalescencji.** Dbaj o to każdego dnia!

**Jak to zrobić? Codziennie przyglądaj się temu, co masz na swoim talerzu - dzięki prostym, ale skutecznym zaleceniom dowiedz się, jak dobrze komponować swoje posiłki:**

*zmień perspektywę*



Warzywa i owoce  
jako dodatek

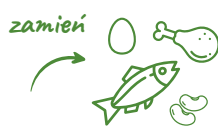


Warzywa i owoce  
jako podstawa  
każdego posiłku

*zamień*



Czerwone mięso  
(wieprzowina,  
wołowina)



Ryby, strączki,  
chude mięso  
drobiowe, jaja

*zamień*



Jasne pieczywo,  
biały ryż, makaron



Kasze i produkty  
zbożowe  
pełnoziarniste  
w każdym posiłku

*zamień*



Produkty mleczne  
jako dodatek



Codziennie 2 porcje  
(szklanki) produktów  
mlecznych,  
bez dodatku cukru

*mało i rzadko*



Słodczyce, fastfood, słone przekąski  
tylko przy wyjątkowych okazjach  
i małe porcje

### 1. Jedz dużo warzyw i owoców – w każdym posiłku

Warzywa i owoce zawierają niezbędne witaminy i składniki mineralne, które są kluczowe dla działania m.in. układu odpornościowego, a dodatkowo są dobrym źródłem błonnika, który pomaga w utrzymaniu zdrowych jelit. **Wybieraj różnorodne warzywa i owoce (w tym o różnych kolorach).** Warzywa i owoce mogą być świeże lub mrożone - wszystkie się liczą!

### 2. Uwzględnij w swojej diecie różne źródła białka

Produkty bogate w białko są ważne m.in. dla zdrowych i silnych mięśni oraz prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Istnieje wiele pokarmów, dostarczających białko, w tym **jaja, mleko i jogurty, ryby, mięso oraz rośliny takie jak soja, soczewica, groch, fasola i orzechy.** Spożywaj **2 porcje ryb tygodniowo**, z czego jedna powinna być rybą tłustą (np. śledź, makrela, łosoś, sardynki).

### 3. Do każdego posiłku dołącz pokarmy bogate w skrobię i węglowodany złożone

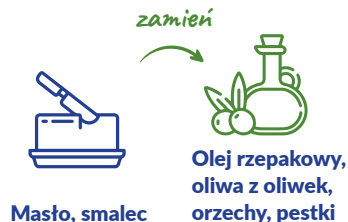
Te pokarmy dostarczają energii. Produkty bogate w skrobię i inne tzw. węglowodany złożone obejmują **kasze (jaglana, gryczana, pęczak), chleb, makaron, ryż, ziemniaki oraz płatki zbożowe, np. owsiane.** W miarę możliwości wybieraj produkty **pełnoziarniste i razowe** – zawierają one więcej błonnika, witamin i składników mineralnych, co korzystniej wpływa na organizm.

### 4. Dwa razy dziennie włączaj do diety porcję nabiału lub jego alternatywy wzbogaconej w wapń

Pokarmy te pomagają utrzymać mocne kości. Przetwory mleczne obejmują **mleko, jogurt, kefir, maślanekę, serek wiejski, twaróg, ser oraz skyr.** Wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczu i cukru. Dostępne są również roślinne alternatywy, takie jak napoje sojowe - szukaj tych z dodatkiem wapnia, wit. B12 i wit. D.

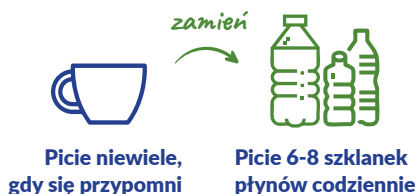
### 5. Ogranicz przetworzone produkty

Wysokoprzetworzone pokarmy są tymi, których należy unikać, ponieważ **niekorzystnie działają na organizm, zwłaszcza na zdrowie serca.** Ograniczenie ich spożycia jest szczególnie ważne, jeśli próbujesz zmniejszyć swoją masę ciała lub uniknąć przybierania na wadze. **Jedz ich jak najmniej – najlepiej okazjonalnie i małe porcje. Warto pamiętać, że najsmaczniejsze są tylko pierwsze dwa kęsy.** Przykłady wysokoprzetworzonych produktów to przetwory mięsne takie jak kiełbasa, paszтет, dania typu fast food np. frytki, paluszki, krakersy, chipsy ale także kiełbasy czy paszтety oraz **słodzone** napoje gazowane i słodczyce.



## 6. Wybieraj zdrowe tłuszcze

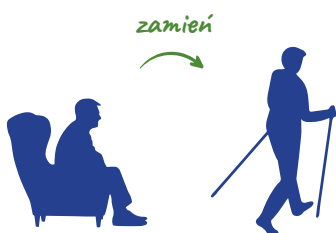
Tłuszcze są niezbędnym elementem zdrowego żywienia, jednocześnie jednak dostarczają dużej ilości energii. Należy więc uważać, aby nie spożywać ich w nadmiarze. Wybieraj przede wszystkim **oleje roślinne** takie jak oliwa z oliwek i olej rzepakowy. **Ograniczaj natomiast tłuszcze zwierzęce** (tłuste mięso, wędliny, kielbasy, pasztety, tłuste sery oraz smalec) - zastąp je chudymi gatunkami mięs jak kurczak, indyk, królik.



## 7. Pij od 6 do 8 szklanek płynów dziennie

Pij regularnie płyny w ciągu dnia, aby utrzymać odpowiednie nawodnienie. **Wypijaj od 6 do 8 szklanek dziennie (około 1,5 litra)**, najlepiej sięgaj po wodę i napoje bez cukru (herbata, napary ziołowe).

Soki owocowe zawierają dużo cukrów prostych, dlatego należy ograniczyć ich ilość do maksymalnie jednej szklanki dziennie.



Ogranicz ilość czasu w pozycji siedzącej i zastąp go większą ilością aktywności fizycznej o dowolnej intensywności

## 8. Ruszaj się każdego dnia

Dorośli powinni starać się być aktywni codziennie i dążyć do co najmniej 150 minut aktywności fizycznej tygodniowo, poprzez różne działania. To **tylko 20 minut dziennie!** Wybierz te, które lubisz - szybki marsz, taniec, jazda na rowerze, zajęcia ruchowe i gimnastyka, pływanie, praca w ogródku. Postaraj się, aby aktywność stała się częścią Twojego codziennego życia, na przykład chodź pieszo lub jedź na rowerze zamiast korzystać z samochodu, czy wchodź po schodach zamiast jechać windą. **Każdy krok się liczy – im więcej, tym lepiej.**

Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wielu chorób, poprawia samopoczucie, wpływa na jakość snu oraz pomaga zachować sprawność i samodzielność.



Monitoruj swoją masę ciała: zarówno tycie jak i nieplanowane chudnięcie to zawsze sygnał alarmowy!

## 9. Monitoruj swoją masę ciała (zarówno przyrost jak i spadek)

Pomyśl o swojej masie ciała. Ważne jest, aby utrzymywać ją na prawidłowym poziomie. **Nadwaga lub niedowaga nie są dobre dla ogólnego stanu zdrowia.** Jeśli masz nadwagę lub otyłość, zasięgnij porady lekarza rodzinnego i dietetyka, którzy udzielą Ci wskazówek dotyczących unormowania masy ciała.

**Jeśli nie masz apetytu, masz trudności z jedzeniem, tracisz na wadze w sposób niezamierzony lub zauważyłeś, że Twoje ubrania lub pierścionki są luźniejsze niż kiedyś, możesz być narażony na niedożywienie. Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym o swoich obawach, szczególnie jeśli masz chorobę przewlekłą – być może wskazane będzie dla Ciebie żywienie medyczne.**



Nie od razu zdrowy talerz zbudowano – zaplanuj sobie realne, małe kroki i stopniowo, coraz lepiej odżywiaj swój organizm

## 10. Doceniaj swoje działania i nie zniechęcaj się!

**Ciesz się nawet z małych osiągnięć!** Pamiętaj - to normalne, jeśli jednego dnia czy nawet przez kilka dni nie zadbasz o żywienie i ruch. To zdarza się nie tylko Tobie – innym również. Jest to wpisane w budowanie nowego nawyku. Ważne, by nie traktować tego jako porażki czy wręcz powodu, by zaprzestać starań. **Każdy dzień, w którym dobrze się odżywasz i ćwiczysz to realna korzyść.** Szczególnie, gdy wcześniej nie było to częścią Twojego stylu życia.

Więcej praktycznych wskazówek na temat zdrowego żywienia znajdziesz na stronach: <https://ncez.pzh.gov.pl/> oraz <https://diety.nfz.gov.pl/>

Ulotka ta zawiera porady dotyczące zbilansowanej diety. Jeśli masz dolegliwości, alergie pokarmowe lub problemy z połykaniem, w związku z którymi otrzymałeś specjalną poradę dietetyczną, informacje tu zawarte mogą nie być dla Ciebie odpowiednie. Porozmawiaj z lekarzem i dietetykiem.