

Twój przewodnik, jak uzyskać jak najwięcej wartości odżywczych z jedzenia, które spożywasz

Porady dla pacjentów i opiekunów

Czy wiesz, że możesz znacząco poprawić swoje zdrowie, już tylko przez zmianę sposobu w jaki jesz? Dzięki poniższym wskazówkom dowiesz się, jak proste zmiany w wyborze, przygotowaniu i łączeniu składników, mogą znacząco poprawić jakość Twojego jedzenia a tym samym **odżywić Twój organizm**. Wprowadź poniższe zmiany i zobacz, jak prawidłowe żywienie staje się Twoim sprzymierzeńcem w drodze do zadbania o zdrowie.

Po pierwsze: właściwe odżywianie jest integralnym elementem dbania o zdrowie, zwłaszcza w czasie leczenia czy rekonwalescencji. Dlatego zadбай o to każdego dnia!

Niekiedy może to być trudne – zwłaszcza gdy nie masz ochoty, czasu czy siły na jedzenie. Jednak pamiętaj – dostarczanie Twojemu organizmowi codziennie właściwych ilości energii i składników odżywczych jest konieczne do jego dobrego funkcjonowania. Każdy dobry posiłek to Twoja inwestycja!

Dodatkowe praktyczne wskazówki jak zadbać o organizm za pomocą żywienia znajdziesz w zielonej broszurce „Zdrowe żywienie - porady dla pacjentów i opiekunów”.

1. Jedz mniejsze porcje, a często

Jedzenie mniejszych posiłków z przekąskami i pożywными napojami pomiędzy nimi może być najlepszym rozwiązaniem dla Ciebie.

Pij napoje oddzielnie od posiłków, ponieważ płyny mogą powodować sytość. Przekąski między posiłkami mogą pomóc Ci jeść więcej, a dzięki temu – odżywić organizm.

Pomysły na przekąski: kanapki, orzechy, suszone owoce, płatki zbożowe (np. owsiane), zupy, jogurty, serek wiejski, przekąski do wzięcia w rękę (np. gotowane jajko, owoce pokrojone na kawałki, pierożek, kawałek sera czy szynki)



2. Wzbogacaj żywność i podnoś jej wartość odżywczą

Dodawaj **zmielone orzechy** (masło orzechowe, mielone siemię lniane, pestki dyni i słonecznika, orzechy laskowe czy włoskie) do potraw np. zup, puree z ziemniaków, warzyw, dań z makaronu, potrawek i gulaszów.

Używaj oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, masła, majonezu, do przygotowywania potraw, kanapek, ziemniaków i sałatek, dodawaj dodatkową porcję do warzyw, jajecznic i chleba. Wybieraj produkty pełnotłuste zamiast niskotłuszczowych, np. pełnotłuste jogurty, pełnotłuste mleko, tłusty twaróg. **Zdrowsze tłuszcze, które warto dodawać do dań, aby zwiększyć ich kaloryczność, obejmują oleje roślinne, zwłaszcza oliwę i olej rzepakowy. Unikaj natomiast tłuszczów zwierzęcych jak tłuste mięsa, smalec i słonina, które nie są korzystne dla organizmu.**

3. Wybieraj odżywcze napoje

Mleko i przetwory mleczne (maślanka, jogurt, kefir oraz zsiadłe mleko) zawierają wiele cennych składników, m.in. białko. **Białko** to jeden z podstawowych składników odżywczych, bez którego organizm nie mógłby funkcjonować. Zapobiega nie tylko utracie masy ciała i siły, ale także wspomaga procesy regeneracyjne tkanek. **Pij je codziennie:**



Szklanka mleka, maślanki, jogurtu, kefiru, zsiadłego mleka



Kawa czy kawa zbożowa z dużą ilością mleka



Kakao, gorąca czekolada, budyń z dużą ilością mleka



Koktajle mleczne lub owocowe smoothie z jogurtem



Przykłady odżywczych koktajli:

Maślanka 400 ml + banan 1 sztuka + masło orzechowe 1 łyżka

Jogurt 400 ml + truskawki (rozmrózone) 150 g + płatki owsiane 2 łyżki

Mleko 400 ml + jabłko 1/2 szt + garść orzechów włoskich

Napoje sojowe, ryżowe, kokosowe, owsiane lub migdałowe wzbogacane w białko i wapń mogą być stosowane w przypadku nietolerancji pokarmowych lub stosowania diety roślinnej.

Inne pomocne wskazówki



Staraj się spożywać regularnie wszystkie posiłki i nie pomijaj ich świadomie.
Dbaj o swoje żywienie każdego dnia.

Nawet niewielka ilość ćwiczeń lub aktywności fizycznej pozytywnie wpływa na apetyt i pomaga odbudować siłę! **Staraj się ruszać codziennie, przez co najmniej 20 minut. Każdy krok się liczy.**



Warto mieć **w zapasie kilka podstawowych produktów spożywczych** na wypadek, gdybyś nie był w stanie dotrzeć do sklepu (ze względu na pogodę czy gorsze samopoczucie). Przykłady takich produktów to: makarony i kasze, kakao, owoce i warzywa mrożone, orzechy, suszone owoce, płatki zbożowe (np. owsiane), mleko o przedłużonej trwałości, odtłuszczone mleko w proszku, ryby w puszkach oraz paczkowany chleb. Gotowe posiłki (np. w słoikach, mrożone, kupne dania) są łatwe do przygotowania. Dodaj porcję warzyw (np. z mrożonki), aby stworzyć bardziej zbilansowany posiłek.

Jeśli przygotowywanie posiłków jest dla Ciebie zbyt trudne **poproś przyjaciół lub rodzinę o pomoc** w zakupach, przygotowywaniu i gotowaniu posiłków. Można też rozważyć zamawianie posiłków na wynos czy też dietę pudełkową.



Staraj się **mieć towarzystwo podczas posiłków**, np. spędzaj czas ze znajomym lub członkiem rodziny albo poszukaj miejsc w Twojej okolicy, gdzie można wspólnie zjeść posiłek przy jednym stole.

Sprawdź stan swojego organizmu i monitoruj masę ciała - jeśli nie masz apetytu, masz trudności z jedzeniem lub tracisz na wadze w sposób niezamierzony lub jeśli 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 cierpisz na chorobę przewlekłą - być może wskazane będzie dla Ciebie żywienie medyczne.



Jeśli stosowanie się do tych rad jest trudne - porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem prowadzącym.

Nie bagatelizuj tematu żywienia - to ważny element Twojego zdrowia.