

Informacja dla Pacjentów

Zasady Zdrowego Żywienia

Zdrowe odżywianie to jeden z najważniejszych elementów profilaktyki chorób serca, cukrzycy, nadciśnienia, otyłości oraz wielu innych schorzeń. Poniżej przedstawiamy podstawowe zalecenia żywieniowe oparte na aktualnych zasadach zdrowej diety.



1. Warzywa – podstawa codziennej diety

- Spożywaj **warzywa w obfitości** – do każdego posiłku.
 - Najlepiej w postaci surowej lub lekko gotowanej.
- Szczególnie polecane: pomidory, ogórki, papryka, brokuły, marchew, sałata, cukinia.



2. Owoce – umiarkowanie

- **1–2 porcje dziennie.**
 - Wybieraj świeże owoce zamiast soków.
- Osoby z cukrzycą powinny kontrolować ilość i rodzaj spożywanych owoców.



3. Produkty pełnoziarniste

- **4–8 porcji dziennie** (w zależności od zapotrzebowania energetycznego).
- Wybieraj: pieczywo pełnoziarniste, kasze, brązowy ryż, płatki owsiane.
 - Ogranicz białe pieczywo i produkty wysoko przetworzone.



4. Rośliny strączkowe, orzechy i pestki

- Strączki (fasola, soczewica, ciecierzycy): **1–2 porcje dziennie.**
 - Orzechy i pestki: **1–2 porcje dziennie** (mała garść).
 - Są źródłem białka roślinnego i zdrowych tłuszczów.



5. Białko – wybieraj mądrze

- Ryby morskie (2 razy w tygodniu), drób, jaja.
 - Ogranicz czerwone mięso i wędliny.
 - Włączaj białko roślinne (tofu, strączki).



6. Nabiał

- **1–2 porcje dziennie** (mleko, jogurt naturalny, kefir).
- Wybieraj produkty o obniżonej zawartości tłuszczu.

- W razie nietolerancji – napoje roślinne wzbogacane w wapń.



7. Zdrowe tłuszcze

- Stosuj **oleje roślinne** (oliwa z oliwek, olej rzepakowy) – 3–4 porcje dziennie.
 - Ogranicz masło i tłuszcze zwierzęce.



8. Nawodnienie

- Pij **6–8 szklanek wody dziennie**.
- Ogranicz słodzone napoje i alkohol.



9. Produkty do ograniczenia

- Słodycze i produkty o wysokim indeksie glikemicznym.
 - Fast-food i żywność wysokoprzetworzona.
 - Czerwone mięso i tłuste wędliny.



10. Aktywność fizyczna

- Codziennie minimum **30 minut umiarkowanej aktywności** (spacer, nordic walking, jazda na rowerze).
 - Utrzymuj prawidłową masę ciała.

Pamiętaj:

- ✓ Jedz regularnie (4–5 posiłków dziennie).
- ✓ Unikaj podjadania między posiłkami.
- ✓ Czytaj etykiety produktów.
- ✓ Dieta powinna być różnorodna i dostosowana do stanu zdrowia.

W przypadku chorób przewlekłych (cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca) zaleca się indywidualną konsultację z lekarzem lub dietetykiem.
