



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie

Al. Józefa Piłsudskiego 64, 22-200 Włodawa

tel. 82 572 58 01, Fax: 82 572 41 70

NIP: 565-13-37-789 REGON: 110197664

sekretariat@spzoz.wlodawa.pl / www.spzoz.wlodawa.pl

e-Doręczenia: AE:PL-35682-11266-TCAVS-24



ZADADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

Zasady są kierowane do wszystkich osób, które chcą zadbać o zdrowie poprzez właściwą i racjonalną dietę. Szczególnym wskazaniem jest nadmiar masy ciała (nadwaga lub otyłość). **Celem** diety jest:

- utrzymanie należytej masy ciała lub redukcja masy ciała w przypadku nadwagi i otyłości,
- profilaktyka chorób dietozależnych m.in. chorób sercowo-naczyniowych, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, niektórych nowotworów (np. jelita grubego), chorób przeciążeniowych stawów,
- zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz
- utrzymanie dobrego samopoczucia (w trakcie jej stosowania nie powinno pojawiać się uczucie głodu).

Zasady postępowania:

1. Należy spożywać **4-5 posiłków w ciągu dnia** (3 główne: śniadanie, obiad, kolacja oraz 1-2 mniejsze: II śniadanie i/lub podwieczerek). Porcje powinny być **umiarkowane**, dostosowane do indywidualnych potrzeb. Przerwy między posiłkami nie mogą być zbyt długie, ani zbyt krótkie (od **2 do 5 godzin**), co pozwoli to na równomierne rozłożenie wartości energetycznej diety w ciągu dnia.
2. Pierwszy posiłek powinien być zjadany w ciągu **1 godziny** od wstania, natomiast ostatni ok. **2,5-3 godziny** przed snem.
3. Należy eliminować nawyk **podjadania między posiłkami**. W razie ochoty na podjadanie zamiast słodczy należy sięgać po **świeże** lub **suszone owoce**. Zaspokoją one ochotę na słodki smak, a jednocześnie będą miały dużo mniejszą liczbę kalorii. Owoce mają też wyższą wartość odżywczą (zawartość witamin i składników mineralnych), niż słodczy. Jednorazowo można spożywać ilości mieszczące się w dłoni.
4. Należy unikać produktów o wysokiej zawartości **cukru** i/ lub syropów cukrowych. Są to przede wszystkim: **cukier** (biały i brązowy), **słodczy** (m.in. cukierki, batony, wafelki, czekolada), **ciasta, pieczywo cukiernicze** (drożdżówki, pączki, ciastka), **słodkie napoje** niegazowane oraz gazowane, **słodkie jogurty** i inne desery mleczne, **lody, owoce z puszki, budynie, kisiele, galaretki z proszku, wysokosłodzone dżemy, konfitury, powidła i marmolady**.
5. Należy zrezygnować lub ograniczyć kupowanie i spożywanie **produktów przetworzonych** zawierających duże ilości **soli**, substancje dodatkowe (m.in. konserwanty, wzmacniacze smaku) i/lub cukier. Są to m.in.: produkty typu **fast-food, ready-to-eat** (gotowe do spożycia), **instant** (dania z proszku: zupki chińskie, zupy, sosy, bazy do II dań), gotowe dania **ze słoika** (np. sosy), gotowe dania **mrożone** (np. paluszki rybne), dania **garmazeryjne, konserwy** (mięsne, rybne), produkty **wędzone** (ryby, sery), **słone przekąski** (chipsy, chrupki, paluszki, solone orzeszki, krakersy), **ketchup, parówki**, niektóre **wędliny, mieszanki przyprawowe** (w płynie, w proszku). Zamiast nich należy jadać posiłki samodzielnie przyrządzone z **nieprzetworzonych produktów** z jak najkrótszym składem a posiłki przyrządzać **naturalnymi przyprawami** (np. pieprz ziołowy, bazylią, imbir, papryka słodka, cynamon itp.) oraz niewielkim dodatkiem soli.



6. Przygotowywane potrawy powinny być jak najczęściej **pieczone, duszone lub gotowane** (w wodzie lub na parze), a jak najrzadziej **smażone**. Te ostatnie będą najbardziej kaloryczne. Należy unikać potraw **panierowanych** (np. kotlety schabowe), a potrawy **mączne** (pierogi, naleśniki, placki, kopytka itp.) wykonywać z dodatkiem mąki razowej lub pełnoziarnistej. Do potraw nie należy dodawać również **wysokotłuszczowych dodatków** (okrasa, skwarki, zawiesziste sosy na bazie śmietany, majonez).
7. W posiłkach należy zwiększyć zawartość **błonnika pokarmowego**. Błonnik daje uczucie sytości, przez co ochota na podjadanie między posiłkami jest mniejsza.
 - do kanapek i innych potraw należy wybierać **pieczywo pełnoziarniste**, najlepiej z dodatkiem całych ziaren, a bez dodatku cukru/syropu glukozowego;
 - należy zwiększyć spożycie **grubych kasz** (gryczana, pęczak, jaglana), **makaronów pełnoziarnistych, brązowego ryżu** oraz **płatków zbożowych pełnoziarnistych**; można je stosować jako dodatek do obiadu lub sałatek
 - do każdego posiłku należy dodawać **warzywa i/lub owoce**, szczególnie na surowo (w formie sałatek, surówek, w całości)
8. Produkty z dużą zawartością **tłuszczów zwierzęcych** (smalec, lój, boczek, tłuste części mięsa wieprzowego, wołowego, dziczyzny, mięso ze skórą, tłuste wędliny – salceson, baleron, pasztety, kiełbasy, parówki, śmietana, śmietanka, masło śmietankowe, majonez, sery topione, pełnotłuste mleko, sery żółte i twarogowe) należy **zamienić na produkty z mniejszą zawartością tłuszczu** (chude wędliny, mleko 1,5-2%, sery twarogowe półtłuste i chude, jogurt naturalny, kefir, maślanka) oraz **tłuszcze roślinne** (oleje, oliwa, orzechy). Należy ograniczyć smażone jaja (sadzzone, jajecznica na maśle) oraz masło do smarowania pieczywa. **Ryby** należy spożywać co najmniej **2 razy w tygodniu** (zarówno chude, jak i tłuste).
9. Należy dbać o odpowiednią podaż składników, biorących udział w prawidłowym **funkcjonowaniu układu kostnego** oraz **przeciwzapalnych**:
 - **wapń** – mleko i produkty mleczne, sezam, mak, migdały, sardynki i szprotki;
 - **witamina D** – tłuste ryby morskie: łosoś, śledź, makrela, pstrąg tęczowy, od maja do września synteza skórna;
 - **magnez** – kasza gryczana, pełnoziarniste pieczywo, orzechy, kakao;
 - **kwasy omega-3** – olej lniany, olej rzepakowy, olej konopny, orzechy włoskie, siemę lniane;
 - inne substancje antyoksydacyjne (**wit. A, C, E, cynk, selen**) – większość warzyw, owoców, orzechy;
10. W ciągu dnia należy **pić co najmniej 1,5-2 litry płynów**. Powinna być to **głównie woda mineralna**, która jest najlepiej nawadniającym płynem. Dla smaku można dodawać do niej sok z cytrusów i listki świeżej mięty. Oprócz wody można pić **kawę** naturalną lub zbożową, różnego rodzaju **herbaty**, a także **kompoty**. Wszelkie napoje nie powinny być dosładzane, ani zawierać cukru wcześniej dodanego.
11. Należy wystrzegać się **picia alkoholu** (szczególnie wysokoprocentowego oraz piwa) a także **palenia papierosów**.