

Jedz

ZDROWO
I KOŁOROWOKORZYŚCI
Z FUNDUSZY
UNIJNYCH
WOKÓŁ CIEBIEBLIŻEJ
NIŻ
MYŚLISZ!

Wciąż słyszymy o **ważności diecie, zdrowym żywieniu i zdrowym stylu życia. Co to właściwie znaczy? Czy dla każdego to samo? Jak więc żyć i jeść, by zachować zdrowie i dobrą kondycję na długie lata? Przydatną i wiarygodną odpowiedź znajdziesz na portalu pacjent.gov.pl. Portal, podobnie jak inne nowe usługi cyfrowe oraz przydatne informacje dostępne w internecie dla mieszkańców Polski, zostały sfinansowane z Funduszy Europejskich w ramach unijnej polityki spójności.**

Polityka spójności ma za zadanie wyrównywać poziom życia ludzi między krajami w Unii Europejskiej, a nawet między poszczególnymi regionami. W tym wypadku chodzi o to, by mieszkańcy wszystkich krajów członkowskich mieli

dostęp do wiarygodnych materiałów mówiących o tym, jak o siebie dbać, by zachować zdrowie, czyli nie narażać się na rozmaite choroby (np. cukrzycę, choroby układu krążenia i serca czy nowotwory).

Jak to działa?

Na portalu pacjent.gov.pl, w zakładce „Profilaktyka” znajdziesz stronę „Znajdź swoją dietę”. Są tu bezpłatne opracowania mówiące o tym, jak jeść przy jelicie drażliwym, celiakii (dieta bez glutenu), przy leczeniu trądziku, braku odporności, przy padaczce czy cukrzycy. Dowiesz się, jak uczyć dziecko poznawania nowych smaków. Jest też wiele rad dla seniora np. o konieczności nawadniania organizmu mimo braku pragnienia oraz szczególnie polecana dla osób w starszym wieku dieta DASH. Jest też wiele opracowań o zdrowym jedzeniu w różnych porach roku czy w święta.

Zobacz, jak to działa na przykładzie diety DASH.

Dieta dla seniora

Na portalu pacjent.gov.pl (zakładka „Profilaktyka”, a potem „Znajdź swoją dietę” i tekst o diecie DASH) dowiesz się, jakich składników pokarmowych szczególnie potrzebuje organizm seniora i jakie produkty koniecznie powinien włączyć do swojej diety. Specjaliści wyjaśnią ci, jak przygotować posiłki i czego unikać (np. koniecznie zmniejszyć ilość soli). Dowiesz się w końcu czym jest sama dieta DASH, która opiera się na produktach jak najmniej przetworzonych. Są też informacje bardziej praktyczne – portal podpowiada, by kliknąć w link do strony z gotowymi bezpłatnymi jadłospisami i przepisami. Adres tej strony to: diety.nfz.gov.pl. Klikając w dietę DASH, otrzymasz jadłospis i przepisy na trzy dni. Możesz sprawdzić czy ta dieta ci odpowiada. Gdy jednak zarejestrujesz się na tej stronie, będziesz mógł sam ustalać swój jadłospis i korzystać z gotowych przepisów. Rejestracja jest bardzo prosta.

1. Podajesz swój mail i hasło, które łatwo ci będzie zapamiętać,
2. podajesz swoją wagę, wzrost, wiek oraz aktywność fizyczną,
3. klikasz „Sprawdź”.

Nawet jeśli nie przejdziesz całkowicie na dietę DASH, znajdziesz wiele przepisów, które urozmaicą twoje posiłki.

Dieta przy chorobie

Zobacz, jak to działa przy diecie w zespole jelita drażliwego (IBS). To bardzo uciążliwe schorzenie. Biegunki na przemian z zaparciami, bóle brzucha. Specjaliści polecają tu dietę Low FODMAP, czyli dietę wykluczającą grupę fermentujących węglowodanów, których organizm nie jest w stanie rozłożyć i wchłonić w jelicie cienkim. Dieta ta może być stosowana tylko przez kilka tygodni.

Z materiału na stronie pacjent.gov.pl dowiesz się jakie produkty są dozwolone w twojej diecie, a jakie zakazane. Sama dieta podzielona jest na poszczególne etapy, co jest dokładnie wyjaśnione. Dowiesz się, jak możesz skorzystać z porady dietetyka, psychodietetyka i specjali-

sty ds. aktywności fizycznej. Wizyta odbędzie się za pośrednictwem internetu i jest bezpłatna.

Możesz także pobrać e-book, w którym znajdziesz więcej informacji z żywieniu oraz gotowe przepisy na smaczne śniadania, obiady, desery i kolacje.

Chroń się przed nowotworem

Zdrowe odżywianie i utrzymywanie prawidłowej masy ciała, aktywność fizyczna, rezygnacja z palenia czy picia alkoholu pozwalają znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwór, a także zapobiegać innym chorobom cywilizacyjnym, czyli nadciśnieniu tętniczemu, otyłości, cukrzycy, chorobom serca, osteoporozie czy depresji. Aktywność fizyczna powinna być regularna i o umiarkowanej intensywności np. spacer, jazda na rowerze, pływanie.

W twojej diecie powinno się znaleźć:

1. warzywa i owoce

Co najmniej 400–600 g różnokolorowych warzyw i owoców dziennie. W jadłospisie zachowaj odpowiednią proporcję warzyw do owoców (3/4 do 1/4). Przynajmniej połowę spożywaj w postaci surowej. Jedz warzywa i owoce ze wszystkich grup kolorystycznych:

- fioletowej (np. bakłażan, śliwki, borówki),
- zielonej (np. brokuł, brukselka, kiwi),
- czerwonej (np. papryka, pomidor, truskawki),
- pomarańczowej (np. marchew, dynia, pomarańcze),
- białej (np. cebula, czosnek, jabłko, gruszka).

Każdy kolor to bogactwo innych witamin i składników o potencjał antyrakowy.

2. błonnik pokarmowy

znajduje się on m.in. w mało przetworzonych produktach zbożowych. Spożywaj grube kasze, razowe pieczywo i makarony. Dobrym źródłem błonnika są również surowe warzywa, owoce oraz nasiona roślin strączkowych,

3. słodzone napoje oraz fastfood

Wylimuj je z diety! Także przekąski z dodatkiem cukru lub soli czy produkty w proszku.

4. mięso

Mięso czerwone ogranicz do 500 g tygodniowo, a wędliny najlepiej całkowicie wylimuj z diety. Międzynarodowa Agencja do Badań nad Rakim (IARC) do czynników rakotwórczych dla człowieka zaliczyła m.in. mięso poddane wędzeniu, konserwowaniu, soleniu, peklowaniu, marynowaniu lub innym procesom uwytłaniającym smak lub wydłużającym okres przydatności do spożycia,

5. różnorodne białka

zadbaj o różnorodną podaż źródła białka. Dobrym zamiennikiem mięsa mogą być nasiona roślin strączkowych lub ryby. Szczególnie polecane są tłuste morskie ryby, bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3.



Finansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Unia Europejska ani Komisja Europejska nie ponoszą za nie odpowiedzialności.