

ZALECENIA DLA PACJENTÓW DOTYCZĄCE ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA I ODŻYWIANIA

Wskazówki dotyczące prawidłowego żywienia.

1. Staraj się jeść urozmaicone pożywienie i rozkładać je równomiernie w ciągu dnia (najlepiej 5 razy dziennie). Każdy posiłek powinien zawierać warzywa i owoce, białko (chude mięso, ryby i owoce morza, jaja, mleko i produkty mleczne, strączki: soja, soczewica, bób, groch, fasola, ciecierzycyca oraz produkty węglowodanowe, najlepiej pochodzące z produktów z pełnego ziarna (pełnoziarniste pieczywo, kasze: gryczana, jęczmienna, jęczmienna pęczak, pełnoziarnisty kuskus, bulgur, jaglana, owsiana, płatki owsiane, żytnie, orkiszowe, jaglane, amarantus) oraz dodatek zdrowych tłuszczów: oleje roślinne takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, lniany, nasiona, pestki, orzechy, awokado. Pamiętaj, że niektóre oleje, takie jak np. olej lniany dodaje się tylko na surowo (nie wolno ich ogrzewać ani na nich smażyć, ponieważ przekształcają się wówczas w bardzo niekorzystne dla zdrowia utlenione formy, które mogą promować stany zapalne oraz procesy nowotworzenia).
2. Spożywaj minimum 400-800 g warzyw i owoców (świeże i mrożone) dziennie przez cały rok. Udział warzyw powinien być wyższy niż udział owoców w każdym posiłku (najlepsze proporcje to 2/3 udziału warzyw do 1/3 udziału owoców).
3. Spożywaj w ciągu dnia produkty zbożowe i inne produkty będących źródłem węglowodanów złożonych (najlepiej ciemne pieczywo, gruboziarniste kasze).
4. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, zwłaszcza o dużym udziale tłuszczu oraz produktów mięsnych przetworzonych – parówki, kiełbasy, salcesony. Mięso białe i chude jest zdrowsze.
5. Wybieraj ryby chude i tłuste oraz drób.
6. Ograniczaj spożycie tłustych produktów spożywczych pochodzenia zwierzęcego takich jak smalec, słonina łąj. Wybieraj oleje roślinne, najlepiej olej rzepakowy lub oliwę z oliwek.
7. Ograniczaj spożycie potraw i produktów solonych oraz używanie soli kuchennej (maksymalnie jedna płaska łyżeczka dziennie, tj. 5g soli dziennie)
8. Zmniejsz spożycie produktów smażonych na rzecz gotowanych w wodzie i na parze, duszonych, pieczonych.
9. Jedz z umiarem produkty wędzone oraz grillowane w sposób tradycyjny.
10. Nie spożywaj źle przechowywanej żywności (np. w temperaturze pokojowej, czy też w wilgoci).
11. Kiedy tryb życia i odżywiania jest „zdrowy”? Prowadzisz zdrowy tryb życia i odżywiania, gdy:

1. Utrzymujesz prawidłową masę ciała.

Prostym i polecanym przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) wskaźnikiem określającym masę ciała jest tzw Body Mass Index (BMI), czyli wskaźnik masy ciała wyrażony stosunkiem masy ciała (w kg) do wzrostu (w m²) $BMI = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2}$.

Prawidłowa masa ciała jest wówczas gdy BMI zawiera się pomiędzy 18,5 a 24,9 kg/(m)². Zależność pomiędzy masą ciała, a ryzykiem innych chorób, w tym ryzyko zawału, udaru, nowotworu, zgonu przedstawia tabela:

Klasa	BMI (kg/m ²)	Ryzyko zgonu, zawał, udar, nowotwór oraz inne choroby
Niedobór masy ciała	<18,5	Ryzyko innych chorób rośnie wraz ze zmniejszającym się BMI poniżej normy.
Prawidłowa masa ciała	18,5-24,9	Przeciętne
Nadwaga	25,0-29,9	Nieznacznie zwiększone
OTYŁOŚĆ		
I stopień otyłości	30-34,9	Umiarkowane
II stopień otyłości	35,0-39,9	Wysokie
III stopień otyłości	>40	Bardzo wysokie

1. Nie palisz tytoniu.
2. Unikasz alkoholu.
3. Jesteś aktywny fizycznie (co najmniej jedna godzina wysiłku fizycznego dziennie np. jedna godzina szybkiego spaceru) oraz dodatkowo jedna godzina intensywnego wysiłku fizycznego w tygodniu (np. bieganie, pływanie).
4. Stosujesz odpowiednią zbilansowaną i nieprzetworzoną dietę, tzn. taką, która nie tylko pokrywa zapotrzebowanie organizmu na energię i składniki pokarmowe, ale jest również urozmaicona i nie zawiera produktów wysokoprzetworzonych, dań typu fast food, dań typu „instant- w proszku”.

Literatura:

1. Podstawy nauki o żywieniu. Żywnie człowieka, Tom1, J. Gawęcki, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2022r.
2. Współczesna dietoterapia, red. D. Włodarek, E. Lange, PZWL, 2023.
3. Normy żywienia dla populacji Polski, red. E. Rychlik, K. Stoś, A. Woźniak, H. Mojska, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Naukowy Instytut Badawczy, 2024.
4. Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka, PZWL 2015.
5. w/w zalecenia uzupełniono o: Zalecenia Ministerstwa Zdrowia wydane i opublikowane w dn. 12.12.2025r w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenie szpitalne.
6. Impact of Body Mass Index on All-Cause Mortality in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis, J. Clin Med, April 2024 16;13 (8):2305, // baza Pubmed 27.01.2025r