

Zasady zdrowego odżywiania – materiały dla pacjenta

1. Co to jest zdrowe odżywianie?

Zdrowe odżywianie to sposób komponowania posiłków, który:

- dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych (białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i minerały),
- jest dostosowany do potrzeb organizmu, wieku i poziomu aktywności fizycznej,
- pomaga utrzymać prawidłową masę ciała i dobre samopoczucie,
- wspiera odporność organizmu,
- zapobiega chorobom cywilizacyjnym (m.in. otyłości, cukrzycy typu 2, nadciśnieniu, zaburzeniom lipidowym i chorobom serca).

Zdrowa dieta to nie krótkotrwała „dieta odchudzająca”, ale codzienny styl życia.

2. Talerz Zdrowego Żywienia – najlepszy model codziennej diety

Nowoczesne zalecenia zdrowego żywienia przedstawione są w formie graficznej – **Talerza Zdrowego Żywienia**. Model ten pokazuje, jak powinien wyglądać dobrze zbilansowany jeden posiłek.

Jak interpretować „Talerz”?

Połowa talerza – warzywa i owoce

- Bogate źródło błonnika, witamin i składników mineralnych.
- Warzywa powinny dominować nad owocami.
- Spożywaj je w każdym głównym posiłku oraz jako przekąski.
- Różnorodność kolorów oznacza różnorodność składników odżywczych.

1/4 talerza – produkty zbożowe (pełnoziarniste)

- Źródło energii, błonnika i witamin z grupy B.
- Wybieraj pieczywo razowe, kasze, brązowy ryż, płatki owsiane.
- Ogranicz produkty z białej mąki.

1/4 talerza – źródła białka

- Chude mięso, ryby (szczególnie tłuste ryby morskie 1–2 razy w tygodniu), jaja, rośliny strączkowe, nabiał.
- Białko jest niezbędne do budowy i regeneracji tkanek oraz utrzymania masy mięśniowej.
- Warto częściej wybierać roślinne źródła białka.

Zalecenia zdrowego żywienia
JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

Ministerstwo Zdrowia | NPZ | Zakazanie reklamowania żywności przetworzonej | Program Edukacyjny dla Rodziców (2019-2022) | Rozmowa z dietetykiem |

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

3. Co warto wprowadzić do codziennej diety?

- ✓ Warzywa i owoce w każdym posiłku – najlepiej sezonowe i różnokolorowe.
- ✓ Produkty pełnoziarniste zamiast oczyszczonych.
- ✓ Źródła zdrowych tłuszczów – oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, nasiona, awokado.
- ✓ Roślinne źródła białka – soczewica, ciecierzycza, fasola, tofu.
- ✓ Fermentowane produkty mleczne – jogurt naturalny, kefir, maślanka.
- ✓ Odpowiednie nawodnienie – minimum 1,5–2 litry wody dziennie (więcej przy wysiłku i w upały).

4. Czego unikać?

- ✗ Cukry dodane i słodzone napoje – sprzyjają nadwadze, insulinooporności i cukrzycy typu 2.
 - ✗ Produkty wysoko przetworzone – fast foody, słodyczne, dania instant, chipsy.
 - ✗ Nadmiar soli – zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego.
 - ✗ Tłuszcze nasycone i typu trans – obecne m.in. w wyrobach cukierniczych i przetworzonym mięsie.
 - ✗ Czerwone i przetworzone mięso – warto ograniczać na rzecz ryb i roślin strączkowych.
-

5. Aktywność fizyczna – niezbędny element zdrowia

Zdrowe odżywianie powinno być łączone z regularną aktywnością fizyczną.

Zaleca się:

- co najmniej **150–300 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo** (np. szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie),
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie przynajmniej 2 razy w tygodniu,
- ograniczanie siedzącego trybu życia (częste przerwy od siedzenia).

Regularna aktywność fizyczna:

- pomaga utrzymać prawidłową masę ciała,
 - poprawia gospodarkę glukozyową i wrażliwość na insulinę,
 - obniża poziom „złego” cholesterolu LDL i trójglicerydów,
 - zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych,
 - poprawia samopoczucie i redukuje stres.
-

6. Zdrowe odżywianie a zapobieganie chorobom cywilizacyjnym

Otyłość

Nadmiar energii z diety oraz brak aktywności fizycznej prowadzą do przyrostu masy ciała. Dieta oparta na warzywach, pełnoziarnistych produktach zbożowych i odpowiedniej ilości białka sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

● Cukrzyca typu 2

Ograniczenie cukrów prostych, wybór produktów o niskim stopniu przetworzenia oraz regularna aktywność fizyczna poprawiają wrażliwość na insulinę i pomagają stabilizować poziom glukozy we krwi.

● Zaburzenia lipidowe

Ograniczenie tłuszczów nasyconych i trans oraz zwiększenie spożycia błonnika, warzyw, ryb i zdrowych tłuszczów roślinnych pomaga obniżyć poziom cholesterolu LDL i zmniejszyć ryzyko miażdżycy.

Zdrowy styl życia znacząco zmniejsza ryzyko rozwoju chorób serca, udaru mózgu oraz zespołu metabolicznego.

7. Regularność i codzienne nawyki

🕒 Spożywaj 4–5 regularnych posiłków co 3–4 godziny.

🛒 Planuj zakupy i czytaj etykiety produktów.

👨‍🍳 Wybieraj gotowanie na parze, duszenie i pieczenie zamiast smażenia.

😴 Dbaj o odpowiednią ilość snu – niedobór snu sprzyja nadwadze i zaburzeniom metabolicznym.

8. Podsumowanie

Zdrowe odżywianie opiera się na:

- różnorodności produktów,
- właściwych proporcjach (zgodnie z modelem Talerza Zdrowego Żywienia),
- regularności posiłków,
- odpowiednim nawodnieniu,
- codziennej aktywności fizycznej.

To inwestycja w zdrowie dziś i w przyszłości – skuteczna metoda zapobiegania otyłości, cukrzycy typu 2 oraz zaburzeniom lipidowym.

Model „Talerza Zdrowego Żywienia” to praktyczna pomoc w komponowaniu codziennych posiłków, zgodnych z aktualnymi zaleceniami ekspertów Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej.