

Zastosowanie i cel diety: zalecenia te odnoszą się do osób, których stan zdrowia nie wymaga wprowadzenia zaleceń dietetycznych.

Aby zachować zdrowie ważne są codzienne wybory żywieniowe.

Charakterystyka diety:

Dieta podstawowa powinna być urozmaicona, oparta na produktach jak najmniej przetworzonych i dostosowana do indywidualnych potrzeb organizmu. Jej celem jest utrzymanie zdrowia, prawidłowej masy ciała oraz zmniejszenie ryzyka chorób dietozależnych.

- **Warzywa i owoce**

Podstawą codziennego jadłospisu powinny być warzywa, spożywane do większości posiłków. Owoce należy spożywać w umiarkowanych ilościach, jako uzupełnienie diety.

- **Produkty zbożowe**

Zaleca się wybór produktów zbożowych naturalnych, niskopretworzonych, bez dodatku cukru, miodu lub syropów.

Pieczycwo powinno mieć krótki skład, najlepiej na zakwasie, może zawierać dodatek ziaren.

W codziennej diecie powinny dominować produkty pełnoziarniste, takie jak:

- kasze grube (pęczak, kasza gryczana niepalona, bulgur, jęczmienna, jagłana),
- ryż brązowy lub długoziarnisty,
- makarony z pszenicy durum oraz makarony z roślin strączkowych (np. z soczewicy, ciecierzycy, groszku).

Produkty zbożowe rafinowane (np. kasza manna) mogą pojawiać się okazjonalnie, jako element urozmaicenia diety.

- **Płatki śniadaniowe**

Zaleca się wybór płatków owsianych, żytnich lub orkiszowych oraz musli bez dodatku cukru i syropów.

- **Nabiał**

Produkty mleczne (mleko, jogurty, kefir, maślanki, twarogi) należy wybierać w wersji naturalnej, o obniżonej zawartości tłuszczu.

Nabiał można łączyć z owocami, np. w formie koktajli lub jogurtów smakowych przygotowywanych samodzielnie.

Sery żółte i pleśniowe nie powinny stanowić podstawy diety, jednak mogą być spożywane kilka razy w tygodniu w umiarkowanych ilościach.

- **Mięso, ryby i alternatywy**

Zaleca się ograniczenie spożycia wędlin oraz przetworzonych produktów mięsnych (parówki, kiełbasy). W przypadku ich wyboru należy zwracać uwagę na skład – wysoka zawartość mięsa, brak konserwantów.

Warto regularnie włączać do diety roślinne źródła białka, takie jak suche nasiona roślin strączkowych i tofu, jako zamiennik produktów mięsnych.

Ryby, szczególnie morskie, powinny być spożywane co najmniej 2 razy w tygodniu.

Zaleca się zwiększenie udziału suchych nasion roślin strączkowych (np. soczewica, ciecierzyc, fasola, groch, bób).

- **Tłuszcze**

Należy ograniczyć ilość tłuszczów dodanych, bez ich całkowitej eliminacji.

Zaleca się wybór tłuszczów roślinnych, takich jak:

- oliwa z oliwek,
- oleje roślinne,
- miękkie margaryny o niskiej zawartości tłuszczów trans.

Codziennie warto spożywać niewielką ilość orzechów, pestek i nasion (około 1-2 łyżek dziennie, w zależności od zapotrzebowania energetycznego).

- **Napoje**

Zaleca się wybór napojów bez dodatku cukru.

Podstawą nawodnienia powinna być woda.

Dodatkowo można spożywać herbatę, kawę oraz napary ziołowe.

Dla poprawy smaku do wody można dodawać świeże zioła lub owoce (np. miętę, cytrynę, pomarańczę, arbuza).

Elementem zdrowego trybu życia jest także ruch.

Niezwykle ważna jest codzienna aktywność fizyczna, należy ją jednak dostosować do własnych możliwości. Codziennie spacerować z psem/po zakupy także mają sens. **Każda forma aktywności ruchowej sprzyja zdrowiu i warto znaleźć na nią czas.**

Eksperti Światowej Organizacji Zdrowia zalecają co najmniej **150-300 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo** lub **75-150 minut intensywnej aktywności fizycznej.**



Opracowała:

mgr Julia Armendowicz, dietetyk Szpitala św. Anny w Piasecznie

Na podstawie:

*Dietetyka żywność, żywienie w prewencji i leczeniu, red. Jarosz M., Instytut Żywności i Żywienia, 2017
oraz inne treści i źródła oparte na EBM*

Piaseczno, 26.01.26r.