



DIETA OGÓLNA

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA:

Jest najczęściej zalecanym sposobem żywienia w profilaktyce i leczeniu chorób dietozależnych. Charakteryzuje się dużym udziałem produktów i potraw o niskim stopniu przetworzenia, m.in. świeże warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy, nasiona roślin strączkowych, a także umiarkowana podaż ryb i owoców morza, fermentowany produktów mlecznych i nierafinowanej oliwy z oliwek oraz niskie spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i mięsa.

Dieta śródziemnomorska jest bogata w błonnik pokarmowy, nienasycone kwasy tłuszczowe, związki przeciwutleniające i bioaktywne, co powoduje, że ma wysoki potencjał przeciwwzapalny.

Wykazuje korzystny wpływ na:

- osiągnięcie oraz utrzymanie prawidłowej masy ciała,
- zwiększenie średniej długości życia,
- zmniejszenie ryzyka chorób przewlekłych: układu krążenia, cukrzycy typu 2, zespołu metabolicznego, niektórych nowotworów, chorób neurodegeneracyjnych
- skład mikrobioty jelitowej

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

Przynosi wiele korzyści dla organizmu, m.in. wspomaga uzyskanie i utrzymanie prawidłowej masy ciała, zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, stanowi ważny element profilaktyki rozwoju wielu chorób.

Zaleca się bycie aktywnym przez minimum 30 minut każdego dnia. Rodzaj aktywności fizycznej powinien być dostosowany do swoich możliwości.

INNE ELEMENTY STYLU ŻYCIA:

- wyeliminowanie alkoholu z diety. Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu
- zrezygnowanie z palenia tytoniu
- wypracowanie sposobu radzenia sobie ze stresem: medytacja, ćwiczenia oddechowe lub joga
- odpowiednia jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie). Istotne aby kłaść się i wstawać o stałych porach

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- posiłki należy spożywać w regularnych odstępach czasu, co 3-4 godziny
- pomijanie śniadań nie jest zalecane
- kolacja powinna być spożyta 2-3 godziny przed snem
- węglowodany złożone są źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz składników mineralnych. Powinny zajmować około ¼ talerza
- źródła węglowodanów: pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe, ziemniaki
- produkty będące źródłem białka powinny zajmować około ¼ objętości talerza, najlepiej w każdym posiłku
- źródła białka: mięso, ryby, owoce morza, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych
- zalecane są chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne
- raz lub dwa razy w tygodniu mięso warto zastąpić rybami lub owocami morza i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych
- mięso czerwone i przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, paszety, wyroby podrobowe itp.) należy ograniczyć do ilości tak małych, jak to możliwe
- należy dążyć do tego, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są dobrym źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym
- łączna dzienna podaż warzyw i owoców powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji ¾ warzywa i ¼ owoce)
- różnorodne warzywa zaleca się spożywać jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości)
- zalecane jest również codzienne spożywanie 2 porcji naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu)
- wybierać należy produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Ważne, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady
- produkty będące źródłem tłuszczu należy dodawać do potraw w niewielkiej ilości - zalecana jest przede wszystkim oliwa z oliwek, a także orzechy, nasiona, pestki, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe
- ograniczeniu podlegają produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło
- płyny: co najmniej 1,5-2 l dziennie. Napoje słodzone zastąpić należy płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół.



KONTAKT

Tomaszów Mazowiecki
ul. Jana Pawła II 35



dietetyk@tcz.com.pl



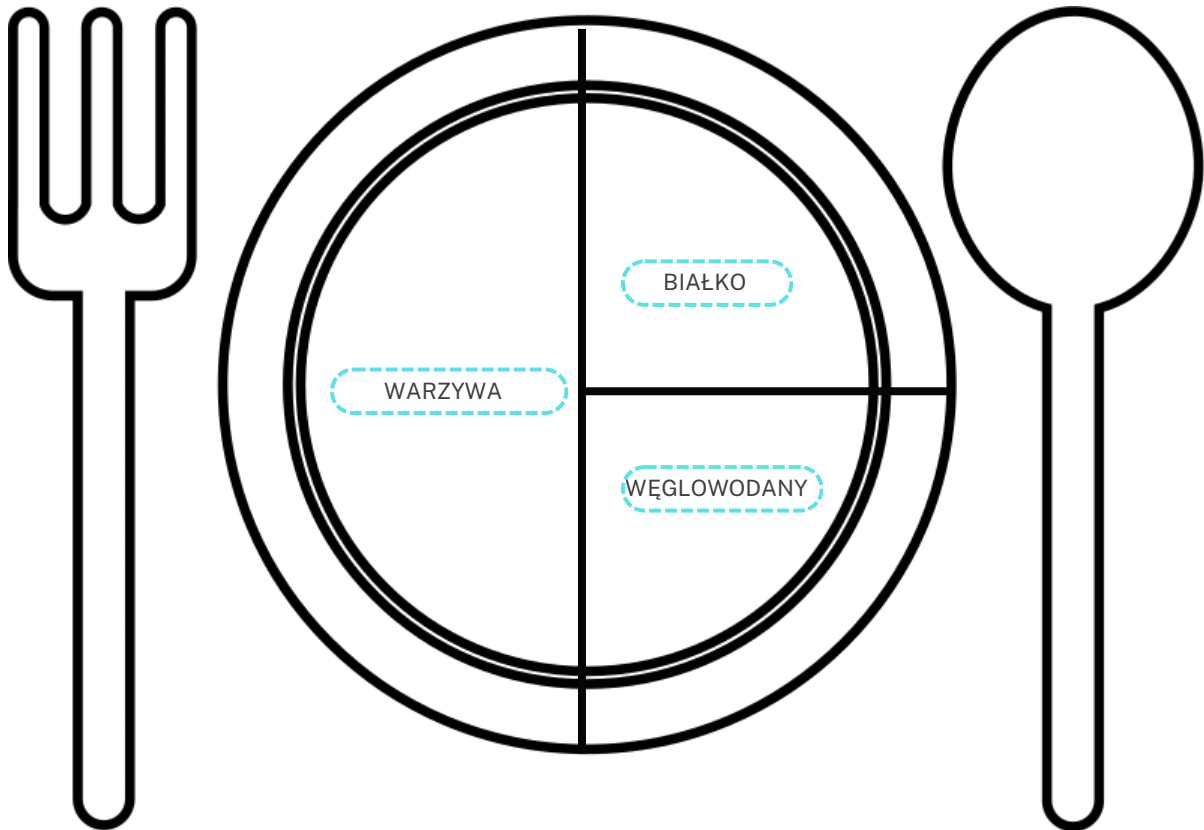
www.szpitalwtomaszowie.pl



DIETA OGÓLNA

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów

TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA



WARZYWA:

- zalecane w każdym posiłku
- minimum 400g warzyw i owoców dziennie - więcej warzyw niż owoców

BIAŁKO:

- warto wprowadzić jeden dzień w tygodniu bez mięsa
- dobrym źródłem białka są nasiona roślin strączkowych, ryby, jaja
- ryby - dwa razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz ryba tłusta
- ograniczenie mięsa czerwonego i jego przetworów do < 500g na dzień
- produkty mleczne watro wybierać te o obniżonej zawartości tłuszczu oraz bez dodatku cukru
- zalecane jest codzienne spożywanie 2 porcji naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu).

PRODUKTY ZBOŻOWE:

- zmiana jasnego pieczywa i bułek na pieczywo pełnoziarniste, płatków śniadaniowych na naturalne płatki zbożowe (np. owsiane)
- produkty zbożowe pełnoziarniste powinny się znajdować w każdym głównym posiłku
- warto do diety włączyć grube kasze oraz makarony razowe

TŁUSZCZE:

- ograniczenie spożycia tłustych mięs i wędlin oraz tłustych produktów mlecznych (np. sery topione)
- tłuszcze pochodzenia zwierzęcego warto zamienić na tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek, olej rzepakowy)
- ograniczenie tłuszczów trans - ciastka, batony, słone przekąski, fast-foody

PŁYNY:

- zmiana słodkich napojów na wodę

