



ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTÓW PRZY WYPISIE ZE SZPITALA

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa stosowana jest u osób niewymagających żywienia dietetycznego. Powinna ona spełniać wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn. pokryć zapotrzebowanie pacjenta na wszystkie niezbędne składniki pokarmowe potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należynej masy ciała i zachowania zdrowia.

Charakterystyka diety

W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie potrawy i produkty oraz dowolne obróbki technologiczne. Jednak dieta podstawowa powinna być urozmaicona. W codziennych jadłospisach należy uwzględnić wszystkie grupy produktów, różnorodne techniki przygotowania potraw, jednocześnie ograniczając potrawy smażone, wysokokaloryczne, słone i słodkie.

Piramida Zdrowego Żywienia IŻŻ dla osób dorosłych

Czym jest Piramida Żywienia?

Piramida Żywienia jest ilustracją przedstawiającą zalecany przez specjalistów sposób odżywiania. Na jednym obrazku streszcza najważniejsze zasady komponowania codziennego jadłospisu.

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności fizycznej
utworzona przez prof. dr hab. n. med. Mirosława Jarosza



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Źródło: materiały prasowe Kongresu Żywnościowego IŻŻ



Na czym polega Piramida Żywienia?

Piramida w swojej podstawie zawiera aktywności oraz żywność, która jest podstawą zdrowego stylu życia i warto zwiększać ich udział na swoim talerzu. Czym wyższy szczebel piramidy – tym zalecana ilość żywności jest mniejsza.

Podstawa diety

Produkty u podstawy powinny być spożywane częściej i w większej ilości, czym wyżej, tym spożycie powinno być rzadsze. Co ważne: są to zalecenia dla osób zdrowych. Niektóre schorzenia mogą wymagać indywidualnej diety.

U podstawy piramidy znajduje się także aktywność fizyczna – rozumiana nie tylko jako typowy sport ale także: chodzenie po schodach, spacer, nordic walking, etc. Codziennie na aktywność fizyczną powinniśmy poświęcić przynajmniej 30-45 minut.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA związane z Piramidą Zdrowego Żywienia Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

Opracowała : Dietetyk Dominika Bijok
na podstawie:

„Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska i A. Rudnicka
Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007r

„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod redakcją naukową M. Jarosza.

Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia 2011

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych/>