



(D01) DIETA PODSTAWOWA

ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

Po wypisie ze szpitala nie każdy wymaga specjalistycznej diety, jednak każdy powinien dbać o zbilansowane odżywianie. Poniżej przedstawiono zasady zdrowych nawyków żywieniowych, które warto stosować na co dzień.

DOSTOSUJ ILOŚĆ KALORII I PŁYNÓW

Zapotrzebowanie na energię zależy od masy ciała, stanu zdrowia i poziomu aktywności. W uproszczeniu można przyjąć:

<p>Dla osób z prawidłową masą ciała</p> <p>zapotrzebowanie energetyczne liczymy na aktualną masę ciała</p> <p>$30kcal \times masa\ ciała\ (kg)$</p> <p>Przykład: $50kg \times 30 = 1500kcal/dobę$</p>	<p>Przy nadwadze/otyłości</p> <p>zapotrzebowanie energetyczne liczymy na należną masę ciała</p> <p>Wzrost(cm) – 100 = należna masa (kg)</p> <p>Przykład: $160\text{ cm} - 100 = 60kg$ $\rightarrow 60 \times 30 = 1800kcal/dobę$</p>	<p>Zapotrzebowanie na płyny</p> <p>Spożywaj minimum 30ml płynów / kg masy ciała</p>
--	---	--

JAK PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ POSIŁKI?

Posiłki powinny być regularne (co 3–4 godziny) i zbilansowane. Każdy z nich powinien zawierać źródło białka (np. chude mięso, ryby, jajka, nabiał, rośliny strączkowe), węglowodanów złożonych (np. pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż, makarony) oraz warzywa lub owoce. Warto dodać także zdrowe tłuszcze (np. olej rzepakowy, oliwa, orzechy). Warzywa powinny stanowić połowę objętości talerza, a głównym napojem powinna być woda.





(D01) DIETA PODSTAWOWA

ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?

WĘGLOWODANY	<ul style="list-style-type: none"> Należy ograniczyć spożycie produktów zbożowych wytwarzanych z jasnej, wysokoczystzonej mąki, takich jak: chleb pszenny biały, biały makaron, biały ryż, drobne kasze (np. manna, kuskus), kajzerki itd. W ich miejsce zaleca się wybierać produkty pełnoziarniste, np. pieczywo razowe lub graham, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy lub basmati pełnoziarnisty, kaszę gryczaną, pęczak czy komosę ryżową. Nie zaleca się słodczy, gotowych deserów, ciast, słodkich bułek i innych wysoko przetworzonych produktów cukierniczych.
WARZYWA I OWOCE	<ul style="list-style-type: none"> Wszystkie warzywa i owoce są zalecane – powinny stanowić podstawę diety i być spożywane codziennie w dużych ilościach min. 400g/dobę. Pamiętaj, aby warzyw w diecie było znacznie więcej niż owoców.
TŁUSZCZE	<ul style="list-style-type: none"> Zaleca się tłuszcze roślinne (np. oliwa z oliwek, olej lniany), tłuste ryby morskie oraz orzechy i nasiona. Należy unikać tłuszczów nasyconych, takich jak masło, smalec czy śmietana, oraz tłuszczów trans obecnych w margarynach twardych, fast foodach, produktach smażonych i gotowych wypiekach.
BIAŁKO	<ul style="list-style-type: none"> Źródłem białka powinno być: chude mięso (np. kurczak, indyk), ryby, jaja, niesłodzony nabiał, soja (np. tofu) oraz nasiona roślin strączkowych np. (soczewica, ciecierzycza, groch, fasola) Niewskazane są tłuste mięsa czerwone oraz przetworzone wędliny, takie jak salami, parówki czy pasztety.
ŻYWNOŚĆ PRZETWORZONA	<ul style="list-style-type: none"> Zaleca się unikanie produktów wysokopretworzonych, takich jak fast foody, gotowe dania, mrożonki, dania instant i zupy w proszku.
NAPOJE	<ul style="list-style-type: none"> W codziennej diecie powinny znaleźć się: woda (mineralna, źródłana, gazowana lub nie), napary ziołowe, herbata i kawa bez cukru. Niewskazane są słodzone napoje gazowane, napoje energetyczne, dosładzane soki i smakowe napoje roślinne.



(D01) DIETA PODSTAWOWA ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- **Stosuj zdrowe techniki kulinarne** – gotuj na parze, piecz, duś, grilluj bez smażenia na głębokim tłuszczu.
- **Nie podjadaj między posiłkami** – jedz regularnie co 3–4 godziny, pij wodę, gdy poczujesz głód między posiłkami.
- **Nie dosładzaj i nie dosalaj** – unikaj dodawania cukru i soli do potraw, ogranicz produkty przetworzone. Zamiast soli używaj dużej ilości suszonych ziół.
- **Czytaj etykiety** – wybieraj produkty z prostym składem, bez zbędnych dodatków, cukru i nadmiaru soli.
- **Jedząc poza domem** – wybieraj dania gotowane, pieczone lub grillowane, unikaj smażonych i panierowanych potraw, sosów na bazie śmietany oraz słodkich napojów.
- **Planuj posiłki z wyprzedzeniem** – łatwiej utrzymać zdrowe nawyki i unikać przypadkowych, niezdrowych wyborów.

Zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej konsultacji z dietetykiem. W przypadku schorzeń, wątpliwości lub potrzeby modyfikacji zaleceń zaleca się kontakt z wykwalifikowanym specjalistą.

PIŚMIENNICTWO:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024.
2. Szostak-Węgierek D. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, wyd. 2, 2021.
3. Myszkowska-Rygiak J., Harton A. Healthy diet – healthy life: the role of diet in lifestyle medicine. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(7):3842. doi:10.3390/ijerph19073842