Zdrowe przepisy! DASH CLASSIC 2000 kcal

Dieta nie musi oznaczać rezygnacji ze smacznych posiłków:

- Śniadanie – Gryczany omlet z warzywami.
- II Śniadanie – Zupa cytrynowa.
- Obiad - Makaron z cukinią i soczewicą.
- Podwieczorek – Cytrusy z jogurtem i Chia.
- Kolacja – Grillowana pierś z indyka na sałacie.

Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

PORTAL DIETY.NFZ.GOV.PL

JEDZ ZDROWO! ŻYJ ZDROWO!

Nadwaga i otyłość statystycznie!

- W Polsce 53% kobiet i 68% mężczyzn ma nadwagę, a co czwarty dorosły jest otyły.
- Wśród dzieci i młodzieży nadwagę ma 20% dziewcząt i 31% chłopców, a 5% dziewcząt i 13% chłopców jest otyłych. Już co trzeci ośmiolatek ma nadwagę lub otyłość.
- 3 milionów Polaków jest chorych na cukrzycę typu 2.
- Otyłość to choroba, a nie problem estetyczny. Osoby otyłe są narażone na ciężki przebieg choroby Covid-19

Diety.nfz.gov.pl

Dla kogo jest ten portal?

Dieta to nie tylko proces prowadzący do obniżenia masy ciała, ale styl życia warunkujący zdrowie. Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował portal, by zachęcać Polaków do zdrowszego odżywania. Jest bezpłatny, zawiera gotowe jadłospisy w różnych kalorycznościach. Udostępnione plany żywieniowe są wskazówką do prawidłowego odżywiania oraz źródłem zdrowych inspiracji dla osób cierpiących m.in. na cukrzycę, nadwagę, otyłość, nadciśnienie tętnicze, Hashimoto.

Dlaczego dieta DASH?

DASH jest doskonałym elementem profilaktyki pierwotnej wielu chorób dietozależnych. To dieta o właściwościach prozdrowotnych:

- pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze i zapobiega jego rozwojowi;
- pomaga też obniżyć poziom cholesterolu LDL;
- zmniejsza ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych oraz cukrzycy typu 2.

W diecie DASH kluczowe jest ograniczenie spożycie soli, czerwonego mięsa, białego pieczywa, cukru.
Natomiast podstawą są warzywa i owoce, ryby, chude mięso, nabiał i nasiona, orzechy, strączkowe i oleje roślinne.

Dla zdrowia ważna jest również regularna aktywność fizyczna. Plan profilaktyczno-treningowy „8 Tygodni do Zdrowia” https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia/

Jak korzystać z portalu?

1. Wejdź na stronę portalu: https://diety.nfz.gov.pl.
2. Zarejestruj się – podaj e-mail i ustal swoje hasło.
3. Wpisz dane tj. wzrost, wiek, płeć – dzięki nim określisz swoje BMI i zapotrzebowanie energetyczne.
4. Wybierz plan o odpowiedniej kaloryczności.
5. Otrzymasz jadłospis na 28 dni z 5 posiłkami na każdy dzień, porady i listę zakupów.
6. W zakładce „Pomoc” – znajdziesz odpowiedzi na pytania.

Plany żywieniowe

Plany żywieniowe opracowane zostały na podstawie diety DASH:

- **CLASSIC, CLASSIC II** – w różnych kalorycznościach, dla każdego.
- **SENIOR** – zdrowe żywienie dla osób starszych.
- **ZAPARCIA** – ureguluje pracę jelit.
- **WEGE** – zdrowe odżywianie z eliminacją mięsa.
- **NADWAGA I OTYŁOŚĆ** – pomoże obniżyć masę ciała.
- **CUKRZYCA** – bogata w produkty o niskim indeksie glikemicznym i błonnik.
- **NADCIŚNIENIE** - obniża wartości ciśnienia tętniczego krwi.
- **HASHIMOTO** - optymalizuje stan zdrowia i poprawia samopoczucie.
- **RODZINNY** – dla co najmniej 2 osób - przeznaczony jest dla dorosłych oraz dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 17 lat.