

# Zalecenia dla pacjentów dotyczące zdrowego trybu życia i odżywiania

## Co rozumiemy przez zdrowy tryb życia i odżywiania się?

### 1. Jakie są wskazówki dotyczące prawidłowego żywienia?

- Staraj się jeść urozmaicone pożywienie i rozkładać je równomiernie w ciągu dnia (najlepiej 5 razy dziennie)
- Spożywaj 400-800 g warzyw i owoców (świeże i mrożone) dziennie przez cały rok
- Spożywaj w ciągu dnia 600-800 g produktów zbożowych i innych produktów będących źródłem węglowodanów złożonych (najlepiej ciemne pieczywo, gruboziarniste kasze)
- Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego (wieprzowina wołowina). Mięso białe jest zdrowsze. Wybieraj ryby chude i tłuste oraz drób.
- Ograniczaj spożycie tłustych produktów spożywczych pochodzenia zwierzęcego. Wybieraj oleje roślinne, najlepiej olej rzepakowy lub oliwę z oliwek.
- Ograniczaj spożycie potraw i produktów solonych oraz używanie soli kuchennej (maksymalnie jedna płaska łyżeczka dziennie)
- Spożywaj jedynie okazjonalnie pieczone, grilowane i wędzone ryby oraz mięso.
- Nie spożywaj źle przechowywanej żywności (np. w temperaturze pokojowej, czy też w wilgoci)

### 2. Kiedy tryb życia i odżywiania jest „zdrowy”?

Prowadzisz zdrowy tryb życia i odżywiania, gdy:

- Utrzymujesz prawidłową masę ciała
- Nie palisz tytoniu
- Unikasz alkoholu lub spożywasz go w umiarkowanych ilościach (w dużych jest bezwzględnie szkodliwy)
- Jesteś aktywny fizycznie (co najmniej jedna godzina wysiłku fizycznego dziennie np. jedna godzina szybkiego spaceru) oraz dodatkowo jedna godzina intensywnego wysiłku fizycznego w tygodniu (np. bieganie, pływanie)
- Odpowiednia dieta, tzn. taka, która nie tylko pokrywa zapotrzebowanie organizmu a energię i składniki pokarmowe, ale jest również urozmaicona i odpowiednie produkty się w niej uzupełniają.

### 3. Jakie korzyści dla zdrowia może mieć realizacja powyższych zaleceń?

Prawidłowe żywienie i styl życia mają nie tylko duże znaczenie dla ogólnej zdrowotnej i psychicznej kondycji człowieka, ale zapobiegają wielu chorobom, w tym zawałom serca, udarom mózgu, cukrzycy oraz wielu nowotworom złośliwym. Według Światowej Organizacji Badań nad Rakiem, prawidłowe żywienie może zapobiec, na przykład, rozwojowi 75% przypadków raka żołądka i raka jelita grubego oraz połowie przypadków raka piersi.

**4. Których z produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol należy szczególnie unikać?**

W tłuszcz zwierzęcy (zwłaszcza nasycone kwasy tłuszczowe) obfitują masło, tłuste mięsa i wędliny, tłuszcz wieprzowy (boczek, słonina, smalec), tłuste sery oraz śmietana. W cholesterol obfitują podroby: jaja, tłuste produkty pochodzenia zwierzęcego (masło, śmietana, tłuste mięsa i wędliny oraz tłuszcz wieprzowy)

**5. Co oznacza unikanie spożywania alkoholu?**

Nie zaleca się spożywania alkoholu. Osoby pijące powinny koniecznie ograniczyć jego spożycie do 2 „drinków” dziennie (mężczyźni) lub 1 „drinka” dziennie (kobiety). Jeden „drink” odpowiada: 250 ml piwa (mała szklanka), 100 ml wina (1 lampka) lub 25 ml wódki (mały kieliszek)

**6. Co oznacza prawidłowa masa ciała? Jak ją kontrolować?**

Prostym i polecanym przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) wskaźnikiem określającym masę ciała jest tzw Body Mass Index (BMI), czyli wskaźnik masy ciała wyrażony stosunkiem masy ciała (w kg) do wzrostu (w m<sup>2</sup>)

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{\text{wzrost (m}^2\text{)}}$$

Prawidłowa masa ciała jest wówczas gdy BMI zawiera się pomiędzy 18,5 a 24,9 kg/(m)<sup>2</sup>. Zależność pomiędzy masą ciała, a ryzykiem zgonu przedstawia tabela.

| Klasa          | BMI (kg/m <sup>2</sup> ) | Ryzyko zgonu, zawał udar, nowotwór |
|----------------|--------------------------|------------------------------------|
| Niedowaga      | <18,5                    | Niskie                             |
| Waga należąca  | 18,5-24,9                | Przeciętne                         |
| Nadwaga        | 25,0-29,9                | Nieznacznie zwiększone             |
| <b>OTYŁOŚĆ</b> |                          |                                    |
| Klasa I        | 30-34,9                  | Umiarkowane                        |
| Klasa II       | 35,0-39,9                | Wysokie                            |
| Klasa III      | >40                      | Bardzo wysokie                     |