

**ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA PODSTAWOWA****Jedz więcej:**

- produktów zbożowych z pełnego ziarna (płatki owsiane, pieczywo razowe, makarony razowe, kasze),
- różnokolorowych warzyw i owoców
- nasion roślin strączkowych,
- ryb, najlepiej morskich tłustych,
- produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych,
- orzechów i nasion (orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

**Zamieniaj:**

- przetworzone produkty zbożowe (jasne pieczywo, słodkie płatki) na pełnoziarniste,
- mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy,
- słodzone napoje na wodę,
- tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne,
- produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe,
- smażenie i grillowanie na gotowanie, w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

**Jedz mniej:**

- soli,
- mięsa czerwonego i przetworów mięsnych,
- cukru i słodzonych napojów,
- produktów przetworzonych (fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, tłuszczów i cukrów.

**Zalecenia ogólne:**

- spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny),
- pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie,
- nie spożywaj alkoholu.

**Zalecenia zdrowego żywienia:****1. Sól:**

- a. nie dosalaj na talerzu – odstaw solniczkę ze stołu,
- b. ogranicz spożycie soli do 5g dziennie – 1 łyżeczka. Sól zastąp aromatycznymi ziołami,
- c. czytaj etykiety – wybieraj produkty bez soli lub o jej obniżonej zawartości.

**2. Produkty zbożowe:**

- a. zmień pieczywo przetworzone (jasne bułki, jasne pieczywo) na pieczywo pełnoziarniste (razowe, graham), słodzone płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe np. owsiane, wybieraj grube kasze oraz makarony razowe,
- b. jedz dziennie trzy porcje produktów pełnoziarnistych (około 90g/dziennie).

**3. Mięso i przetwory mięsne:**

- a. wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa i jego przetworów,
- b. nie jedz więcej niż 500g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędlin, kiełbas) tygodniowo. Mięso czerwone zamień na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych oraz jajka.

**4. Warzywa i owoce:**

- a. w każdym posiłku powinny znaleźć się owoce i warzywa, jedz co najmniej 400g warzyw, pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 – owoce,
- b. jedz jak najwięcej różnorodnych warzyw i owoców, każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dodatkowa korzyść dla zdrowia.

**5. Słodycze i słodkie napoje:**

- a. zamień słodkie napoje na wodę,
- b. słodycze zastąp owocami lub orzechami,
- c. czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku cukru lub te o niższej zawartości cukru.

**6. Tłuszcze:**

- a. ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin, tłustych produktów mlecznych (serki topione, ser żółty, śmietana),
- b. tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na tłuszcze roślinne (olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek),
- c. czytaj etykiety - wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczu. Ogranicz spożycie częściowo utwardzanych tłuszczów roślinnych (ciastka, batoniki, słone paluszki, żywność fast food).

**7. Mleko i przetwory:**

- a. mleko i przetwory pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu (mleko 3,2% zastąp mlekiem 2%), z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru,
- b. spożywaj 2 szklanki mleka dziennie, możesz je zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym,

**8. Ryby:**

- a. zjedz rybę dwa razy w tygodniu, najlepiej tłustą taką jak łosoś, morszczuk, makrela, dorsz.

**9. Regularność i pory posiłków:**

- a. jedz regularnie, nie podjadaj pomiędzy posiłkami,
- b. jedz więcej w pierwszej części dnia, nie jedz zaraz przed snem i w nocy.

**10. Aktywność fizyczna:**

- a. bądź aktywny – spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywne prace domowe,
- b. aktywność fizyczna powinna trwać minimum 30 minut dziennie.

Opracowali: mgr Sylwia Kościelny, mgr Mateusz Trojok  
Źródło: Grzymiesławski M.: Dietetyka Kliniczna PZWL 2019