pacjent.gov.pl

Co znajdziesz na portalu Diety NFZ

Data aktualizacji
2023-09-12

Odwiedź portal i zobacz, co oferujemy. Może minęło sporo czasu od Twojej ostatniej wizyty na Dietach NFZ i nie wiesz, co zmieniliśmy. Sprawdź, jakie mamy nowe funkcjonalności i plany żywieniowe

Dla kogo jest portal Diety NFZ

Diety NFZ to portal, który:

- promuje zdrowe nawyki żywieniowe
- wspiera osoby z chorobami przewlekłymi w wyborze odpowiedniej diety.

Portal jest dla każdego, a szczególnie dla Ciebie, jeśli:

- interesujesz się zdrowym odżywianiem
- chcesz zmienić nawyki żywieniowe
- jesteś zdrowy
- masz zdiagnozowaną chorobę przewlekłą i szukasz zbilansowanej diety.

Co znajdziesz na portalu

Portal zawiera:

- 19 **planów żywieniowych** opartych na diecie **DASH** (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension, dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia), które możesz dopasować do swoich preferencji – liczba planów sukcesywnie wzrasta
- plan żywieniowy dla całej rodziny
- listę zakupów do przepisów z planu żywieniowego
- ponad 8 tys. przepisów opracowanych przez dietetyków
- kilkadziesiąt filmów z poradami żywieniowymi i przepisami
- artykuły z poradami na temat zdrowego odżywiania
- **e-booki** z przepisami – znajdziesz w nich m.in. zestawy przepisów dostosowanych do różnych problemów zdrowotnych, ale też do pór roku.

Wszystkie jadłospisy, przepisy, artykuły i materiały są bezpłatne.

Nowe plany żywieniowe

Dostępne na stronie plany żywieniowe dietetycy opracowali zarówno dla osób z chorobami przewlekłymi, jak i dla ludzi zdrowych. Portal Diety NFZ ciągle zmienia się dla Ciebie, aby zapewnić diety najwyższej jakości. Dlatego między innymi:

- powstał nowy plan DASH PCOS (zespół policystycznych jajników) – przeznaczony dla kobiet

cierpiących na to schorzenie

- zwiększyła się liczba przepisów w planie DASH Cukrzyca.

Dobrze zbilansowana dieta wspomaga leczenie i zmniejsza ryzyko powikłań. Dlatego publikujemy nowe plany żywieniowe, odpowiadające potrzebom osób zmagających się z różnymi chorobami.

Nowe funkcjonalności

Portal zmienia się zgodnie z potrzebami użytkowników. Dlatego pojawiają się nowe możliwości, m.in.:

- wybór dziennej liczby posiłków – 3, 4 lub 5
- wkluczenie z diety przepisów, które zawierają: gluten, laktozę, mięso oraz ryby i owoce morza.

Dzięki temu lepiej dopasujesz dietę do swoich potrzeb i trybu życia. Zainspirujesz się przepisami na smaczne, proste i zbilansowane posiłki.

Diety NFZ w liczbach

Od publikacji nowej odsłony portalu 28 grudnia 2022 do połowy sierpnia 2023 roku:

- zarejestrowało się ponad 240 tysięcy użytkowników
    - 55% kobiet i 45% mężczyzn
- liczba odsłon przekroczyła 10 milionów.

Użytkownicy portalu, którzy generują jadłospisy to najczęściej osoby:

- z prawidłowym BMI (ang. Body Mass Index, wskaźnik proporcji wzrostu do wagi) – 35%
- z nadwagą – 33%.

Z portalu korzystają także osoby z otyłością i niedowagą.

Użytkownicy portalu deklarują różną aktywność fizyczną:

- niską – 48%
- całkowity brak – 25%.

Największym zainteresowaniem cieszą się plany żywieniowe:

- Nadwaga i Otyłość – 33,4% wszystkich planów
- Classic – 31,3% wszystkich planów.

Coraz częściej użytkownicy wybierają rodzinny plan żywieniowy, który umożliwia przygotowanie zbilansowanych posiłków dla całej rodziny.

Dowiedz się więcej – wejdź na **Diety NFZ**.

Możesz też korzystać z Diet NFZ w swoim telefonie – poprzez aplikację **mojeIKP**.

Przeczytaj także

Jak zdrowo się odżywiać

Jak w prosty sposób możesz zaplanować swoją zdrową dietę? Pomogą Ci zasady „talerza zdrowego żywienia”, opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH

Zdrowe żywienie całej rodziny

Jak połączyć indywidualne potrzeby żywieniowe wszystkich domowników i dobrze zbilansować wspólny jadłospis? Skorzystaj z rodzinnego planu żywieniowego

Diety NFZ w nowej odsłonie dostępne w aplikacji mojeIKP

W mojeIKP można już korzystać z nowej wersji strony diety.nfz.gov.pl. Dzięki wprowadzonym zmianom, korzystanie z portalu jest teraz jeszcze łatwiejsze. Zarówno na komputerze, jak i urządzeniach mobilnych