pacjent.gov.pl

Dzienniczek żywieniowy – wsparcie w chorobach dietozależnych

Data aktualizacji
2024-08-08

Co to są choroby dietozależne

Obecnie coraz więcej osób zmaga się z chorobami dietozależnymi. Jest to grupa schorzeń cywilizacyjnych, na których przebieg duży wpływ ma styl życia. Do tej grupy zalicza się między innymi:

- nadciśnienie tętnicze
- nadwaga i otyłość
- cukrzyca typu 2
- choroby układu krążenia
- niektóre nowotwory.

Najczęściej dolegliwości te rozwijają się u osób, które unikają aktywności fizycznej, żyją w ciągłym pośpiechu i stresie oraz nieprawidłowo się odżywiają.

Na czym polega zdrowe odżywianie

Nie ma jednego, właściwego sposobu żywienia, dobrego dla każdego. Dieta powinna być dobrana indywidualnie do Twoich potrzeb, stylu życia i stanu zdrowia. Ważne jest, by była zbilansowana, czyli dostarczała Ci niezbędnych składników odżywczych z różnych grup produktów. By mieć pewność, że Twoje posiłki spełniają takie kryteria, warto przez jakiś czas je śledzić.

Kontroluj swój jadłospis

Chcesz przekonać się, w jaki sposób konkretne potrawy wpływają na Twoje samopoczucie i ewentualne dolegliwości? Zacznij prowadzić dzienniczek żywieniowy. Służy on do zapisywania wszystkich zjedzonych posiłków i wypitych płynów w ciągu dnia. By ułatwić Ci to zadanie, na stronie Diety NFZ powstała nowa funkcjonalność „Dzienniczek żywieniowy”, który pozwoli Ci zorientować się, gdzie popełniasz błędy i nad czym możesz pracować.

Prowadź dzienniczek żywieniowy

Ta nowa funkcjonalność umożliwia Ci oznaczenie zjedzonych posiłków z wybranego przez Ciebie planu żywieniowego na stronie Diety NFZ. Dodatkowo możesz tu zapisać własne, nieplanowane posiłki oraz liczbę wypitych szklanek wody.

Jak korzystać z dzienniczka krok po kroku:

- zaloguj się na stronie **Diety NFZ**
- wybierz plan żywieniowy
- pobierz listę przepisów i przygotuj posiłki zgodnie z instrukcją

- zacznij prowadzić "Dzienniczek żywieniowy". Możesz to zrobić na dwa sposoby:
    - kliknij przycisk "Przejdź do dzienniczka żywieniowego" z zakładki "Przepisy"
    - po kliknięciu w "Moje konto", wybierz z menu "Dzienniczek żywieniowy"
- zaznacz zjedzone posiłki. Możesz dodać uwagi dotyczące Twojego samopoczucia po jedzeniu i ewentualne dolegliwości
- dopisz posiłki zjedzone poza wybranym planem żywieniowym
- zapisz liczbę wypitych szklanek wody.

Dzienniczek uzupełniaj każdego dnia. Dzięki temu zyskasz dostęp do jego pełnej historii.

Sprawdzaj swoje postępy

Nic tak nie motywuje do stosowania diety, jak obserwowanie efektów swojej pracy nad zmianą nawyków żywieniowych. Taką możliwość daje Ci nowa funkcjonalność „Pomiary postępów", która powstała na

stronie **Diety NFZ**. Jeśli chcesz z niej skorzystać, systematycznie wpisuj zmierzone w domu parametry,

takie jak:

- masa ciała
- obwód talii w centymetrach
- obwód bioder w centymetrach.

Na podstawie wpisanych przez Ciebie parametrów, system wylicza wskaźnik WHR (ang. waist–hip ratio – stosunek obwodu talii do obwodu bioder). Uzyskany wynik wskazuje:

- miejsca na Twoim ciele, gdzie gromadzi się tkanka tłuszczowa
- czy jesteś w grupie zwiększonego ryzyka chorób metabolicznych, np. cukrzycy.

Jak korzystać z pomiaru postępów krok po kroku:

- zaloguj się na stronie **Diety NFZ**
- zacznij śledzić swoje postępy. Możesz to zrobić na dwa sposoby:
    - w zakładce "Moje konto" przejdź do opcji "Pomiary postępów"
    - kliknij przycisk "Wpisz swoje pomiary" w zakładce "Dzienniczek żywieniowy"
- zmierz obwód tułowia i talii zgodnie z instrukcją na stronie
- wpisz datę i pomiary.

W każdym momencie możesz pobrać swoje pomiary w formie pliku pdf.

Ważne! Jeśli zmienia się Twoja masa ciała, pamiętaj, aby zaktualizować ją w zakładce "Dane użytkownika".

Kto może skorzystać z nowych funkcjonalności

„Dzienniczek żywieniowy" i „Pomiary postępów" to funkcjonalności na stronie **Diety NFZ**, dostępne

online dla wszystkich zarejestrowanych użytkowników. W przypadku, gdy na Twoim koncie są wpisane

dodatkowe osoby możecie prowadzić dzienniczek żywieniowy w wersji drukowanej.

Przeczytaj także

Insulinooporność – czy prowadzi do cukrzycy?

Insulinooporność – zaburzenie metaboliczne, które może mieć daleko idące konsekwencje dla zdrowia. Na jej rozwój wpływa wiele czynników. Może prowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2. Aby temu zapobiec – zadbaj o styl życia i zdrowe odżywianie

Otyłość – pandemia współczesnych czasów?

Otyłość jest chorobą, którą trzeba leczyć. Powikłania otyłości znacznie pogarszają jakość życia i prowadzą do wielu schorzeń

Diety eliminacyjne - czy warto wykluczać produkty?

Dieta eliminacyjna może służyć zdrowiu, jeśli wymagają tego wskazania medyczne. Stosowana nieumiejętnie – potrafi zaszkodzić