pacjent.gov.pl

5 powodów, by prowadzić dzienniczek żywieniowy

Data aktualizacji
2024-03-22

Kawa z cukrem po śniadaniu, kostka czekolady na podwieczorek i jogurt owocowy po kolacji. Gdy analizujesz swoją dietę, takie niewinne przekąski czasem umykają Twojej uwadze. To sprawia, że wysiłek włożony w zmianę nawyków żywieniowych idzie często na marne. Dlatego dietetycy zalecają prowadzenie dzienniczków żywieniowych. Taką funkcjonalność znajdziesz na stronie **Diety NFZ**.

Dlaczego warto spisywać swój jadłospis?

- **Poprawisz swoje nawyki żywieniowe**. Ich zmiana to trudne zadanie, które wymaga czasu i skrupulatności. Dlatego trzeba na bieżąco kontrolować np. liczbę wypitych szklanek wody, podjadanie między posiłkami i pory jedzenia.
- **Wyeliminujesz z diety alergeny.** Prowadząc dzienniczek żywieniowy, łatwiej namierzysz składniki pokarmowe, które wywołują u Ciebie objawy alergii lub są przyczyną nietolerancji pokarmowej. Każda informacja zawarta w dzienniczku może naprowadzić Cię na jakiś trop.
- **Przygotujesz się do konsultacji z dietetykiem.** Zanim specjalista zaproponuje Ci konkretne zmiany w diecie, musi wiedzieć, z czego składa się Twój dotychczasowy jadłospis i gdzie popełniasz błędy.
- **Ocenisz postępy w leczeniu niektórych chorób.** Do schorzeń, które mają związek z dietą, zalicza się m.in. cukrzyca typu II, nadciśnienie tętnicze, nadwaga i otyłość oraz niektóre nowotwory. Uzupełnianie dzienniczka pozwoli Ci sprawdzić, jakie rezultaty daje zmiana diety.
- **Szybciej zobaczysz efekty diety.** Czasem zapewne dziwisz się, skąd biorą się nadmierne kilogramy, skoro jesz tak mało? A może próbujesz bezskutecznie zwiększyć swoją masę ciała? Dopiero po spisaniu każdego posiłku i przekąski przekonasz się, ile tak naprawdę jesz i gdzie kryją się wszystkie kalorie.

Wygodny dzienniczek online

Na stronie **Diety NFZ** powstała nowa funkcjonalność „Dzienniczek żywieniowy”. Dzięki niemu możesz codziennie kontrolować swój jadłospis. Uwzględniane są tam zarówno posiłki z wybranego przez Ciebie planu żywieniowego, jak i wszystkie dodatkowe, których nie było w planie. Wpiszesz tam też liczbę wypitych szklanek wody.

Prowadzenie 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.

Przeczytaj także

Dzienniczek żywieniowy – wsparcie w chorobach dietozależnych

Niewłaściwa dieta sprzyja rozwojowi otyłości, cukrzycy typu II oraz chorobom układu krążenia. Jak najlepiej kontrolować swój sposób odżywiania? Zacznij prowadzić dzienniczek żywieniowy

Jak zdrowo zacząć dietę wegetariańską

W ciągu ostatnich lat wzrasta zainteresowanie dietami roślinnymi. Wiesz, jak zdrowo przejść na dietę wegetariańską?

Co znajdziesz na portalu Diety NFZ

Czy znasz już portal Diety NFZ? Na stronie zarejestrowało się ponad 760 tysięcy użytkowników