pacjent.gov.pl

# 5 powodów, by prowadzić dzienniczek żywieniowy

**Próbujesz wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe i nie widzisz efektów? By się przekonać, jak się naprawdę odżywiasz, zacznij prowadzić dzienniczek żywieniowy**

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?

1. **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.
2. **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.
3. **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.
4. **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.
5. **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.

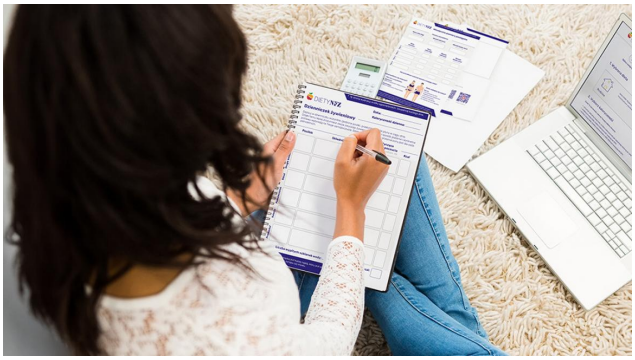
Prowadzenie dzienniczka krok po kroku

- 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

Za infor