pacjent.gov.pl

Jak być zdrowym tatą?

Data aktualizacji
2026-06-19

Nadmiar obowiązków i intensywne tempo życia sprawiają, że często zapominasz, żeby na co dzień zadbać o zdrowie i samopoczucie. Zdrowy styl życia wielu mężczyznom kojarzy się głównie z odpowiednim odżywianiem i uprawianiem sportu. To jednak nie wszystko. Liczą się też odpoczynek i sen, kondycja psychiczna, unikanie używek oraz regularne badania profilaktyczne.

Jedz zdrowo

Komponuj posiłki na wzór **talerza zdrowego żywienia**. Odzwierciedla on proporcje produktów w codziennych posiłkach. Zgodnie z tymi zaleceniami na Twoim talerzu powinny się znaleźć w odpowiednich proporcjach:

- warzywa, owoce – ½ talerza
- produkty białkowe (ryby, niskotłuszczowe produkty mleczne, jaja, mięso i nasiona roślin strączkowych) – ¼ talerza
- produkty zbożowe pełnoziarniste (m.in. pieczywo pełnoziarniste, razowe, płatki owsiane, kasza gryczana, ryż brązowy, makaron razowy) – ¼ talerza
- jako uzupełnienie – niewielki dodatek tłuszczów roślinnych (np. olej rzepakowy i oliwa z oliwek), orzechy, pestki, nasiona, awokado.

Na stronie **Diety NFZ** znajdziesz gotowe plany żywieniowe na bazie zaleceń diety DASH. To uniwersalna dieta stosowana w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia, o udowodnionych właściwościach prozdrowotnych, którą możesz stosować niezależnie od wieku.

> **Ważne! Regularnie nawadniaj swój organizm. Pij niesłodzone płyny, głównie wodę i lekkie napary herbat oraz ziół. Dorosły człowiek, powinien wypijać dziennie od 1,5 do 2 l, a podczas upałów nawet do 3,5 l płynów w ciągu dnia.**

Bądź aktywny

Aktywność fizyczna jest podstawą zrównoważonego, prozdrowotnego stylu życia. Najkorzystniejsza dla zdrowia jest regularna dawka ruchu i ćwiczenia o umiarkowanej intensywności (np. spacer, jazda na rowerze, pływanie). Dzięki regularnym ćwiczeniom możesz:

- zmniejszyć tkankę tłuszczową
- obniżyć wysoki poziom insuliny
- poprawić tolerancję glukozy
- obniżyć ciśnienie tętnicze krwi

- poprawić sprawność fizyczną
- poprawić swoje funkcje poznawcze, np. pamięć
- poprawić jakość snu
- zmniejszyć poziom stresu.

Pamiętaj, że w codziennym życiu liczy się każdy wysiłek fizyczny. Nie tylko ćwiczenia w klubie sportowym. Ważna jest też spontaniczna aktywność, której nie wykonujesz celowo dla poprawienia kondycji. Jesteś aktywny, gdy np.:

- chodzisz
- stoisz
- gotujesz
- pracujesz w ogrodzie
- sprzątasz, prasujesz
- spacerujesz z psem
- bawisz się z dzieckiem.

> **Nie pal. Palenie papierosów może przyczynić się nie tylko do zachorowania na raka płuc. Znacząco zwiększa też ryzyko innych groźnych chorób, takich jak przewlekła obturacyjna choroba płuc, rozedma płuc i choroby serca.**

Zadbaj o zdrowie psychiczne

Stres zakłóca równowagę organizmu i może powodować znaczące zmiany w jego funkcjonowaniu, np. wzrost ciśnienia krwi, zaburzenia rytmu serca, czy osłabienie układu odpornościowego. Jak dbać o zdrowie psychiczne?

- Pielęgnuj relacje z bliskimi, przy których możesz być sobą.
- Regularnie rozmawiaj z bliskimi o swoich odczuciach, mów o tych pozytywnych i negatywnych.
- Znajdź sobie hobby. Niech to będzie coś, do czego możesz uciec podczas gorszych momentów.
- Nie lekceważ stanów gorszego samopoczucia. Objawy utrzymujące się przez kilka tygodni powinny skłonić Cię do wizyty u neurologa i psychologa. To nie wstyd, a dowód dojrzałości i odpowiedzialności.

Wysypiaj się

Na sen poświęcamy mniej więcej jedną trzecią część życia. Problemy ze snem, zarówno te dotyczące jego ilości, jak i jakości, mogą prowadzić do poważnych zaburzeń zdrowotnych. Dlaczego warto się wysypiać?

- łatwiej radzisz sobie ze stresem w ciągu dnia
- pracujesz i uczysz się efektywniej, bo masz lepszą koncentrację
- zyskujesz energię i dobry humor
- regenerujesz organizm
- wolniej się starzejesz
- wzmacniasz układ odpornościowy, dzięki czemu zmniejszasz ryzyko chorób
- zmniejszasz ryzyko nadwagi i otyłości (brak snu zwiększa uczucie głodu i powoduje apetyt na pokarmy wysokokaloryczne, a zwłaszcza na słodycze)

- lepiej radzisz sobie z emocjami.

Co wpływa na dobry sen?

- Wypracuj własną rutynę. Kładź się spać i wstawaj o tej samej porze. Późne chodzenie spać i wczesne pobudki to przepis na zmęczenie.
- Unikaj ciężkich posiłków przed snem. Ogranicz słodkości i napoje zawierające kofeinę. Na kolację zamiast tłustych potraw wybierz coś lekkiego.
- Co najmniej na dwie godziny przed położeniem się do łóżka ogranicz korzystanie z urządzeń, które emitują niebieskie światło, czyli z telewizora, laptopa czy smartfona.
- Zadbaj o przewietrzenie sypialni. Jeśli w pomieszczeniu, w którym śpisz, panuje wysoka temperatura, w nocy możesz się pocić i w efekcie obudzisz się zmęczony.

Badaj się regularnie

Zdrowy styl życia to również regularne poddawanie się badaniom profilaktycznym. Umożliwiają one wykrycie chorób w ich wczesnym stadium oraz zidentyfikowanie ryzyka zachorowania, zanim pojawią się pierwsze obawy kliniczne. Przeczytaj więcej o programach badań i sprawdź, które

programy profilaktyczne są dla Ciebie.

Program Moje Zdrowie – skorzystaj!

Możesz wziąć udział w programie **Moje Zdrowie.** To cykliczny bilans zdrowia dla osób od 20 roku życia,

które są ubezpieczone w Narodowym Funduszu Zdrowia. Celem programu jest wczesne wykrycie niekorzystnych zmian w organizmie. Dzięki programowi sprawdzisz kondycję swojego organizmu, a wyniki omówisz z personelem medycznym, który przygotuje dla Ciebie indywidualne zalecenia i plan na zdrową przyszłość.

Przeczytaj także

Mężczyzna a profilaktyka

Mężczyźni statystycznie rzadziej badają się, zanim poczują jakąś dolegliwość, czyli unikają profilaktyki. A większość chorób można wyleczyć we wczesnym stadium. Zadbaj o siebie i o swoją przyszłość!

Bądź wyjątkowym mężczyzną

Przełam stereotyp i nie bądź statystycznym mężczyzną, który chodzi do lekarza, gdy się źle poczuje. Bądź wyjątkowy, badaj się profilaktycznie

Ćwicz dla siebie

Sprawność fizyczna na długie lata wymaga pracy, ćwiczeń na co dzień. Wybierz ulubioną dyscyplinę sportu lub formę aktywności. Najważniejsze, żeby mieć przyjemność z ćwiczeń