



**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej  
w Puławach**

**Zasady zdrowego odżywiania  
ogólne zalecenia dietetyczne**

**Wyd. 2**

**Zasady zdrowego żywienia**

- Nieprawidłowy sposób żywienia, brak aktywności fizycznej, siedzący tryb życia oraz nadwaga stanowią przyczynę wielu chorób dietozależnych, z powodu których znaczna część pacjentów musi być leczona w szpitalu.
- Do najczęściej występujących chorób zależnych od diety zaliczyć można cukrzycę typu II, miażdżycę naczyń krwionośnych czy osteoporozę.
- Aby zminimalizować ryzyko wystąpienia tych chorób postawmy na aktywny tryb życia. Regularne marsze i spacer, jazda na rowerze czy pływanie przy odpowiednim sposobie żywienia pozwolą nam zachować zdrowie na długie lata.
- Najważniejszym założeniem pozwalającym utrzymywać odpowiednią masę ciała jest dostarczenie takiej ilości energii wraz z pożywieniem, którą nasz organizm jest w stanie spożytkować, a nie nadmiar, który musi odłożyć.
- Energia jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Odpowiednio zbilansowane posiłki dostarczają zarówno paliwa do pokrywania podstawowych potrzeb fizjologicznych, jak i surowców do naprawy i rozbudowy ciała.

Zasady zdrowego żywienia zilustrowano graficznie w postaci **talerza zdrowego żywienia** pełnego różnorodnych produktów, który symbolizuje zalecane proporcje poszczególnych grup produktów, które powinny znaleźć się w całodziennej diecie.

Dodatkowo wokół talerza znajdują się kategorie zaleceń „Jedz mniej”, „Jedz więcej” oraz „Zamieniaj”.

Podkreślono również element aktywności fizycznej i potrzeby utrzymania prawidłowej masy ciała. Talerz zdrowego żywienia jest alternatywą popularnej Piramidy Zdrowego Żywienia.

**Jedz więcej:**

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców;
- Ryb;
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej  
w Puławach**

**Zasady zdrowego odżywiania  
ogólne zalecenia dietetyczne**

**Wyd. 2**

**Jedz mniej:**

- Soli;
- Mięsa czerwonego (m.in. kielbas, wędlin, boczku)
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (np. Fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów).

**Zamieniaj:**

- przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe na pełnoziarniste);
- mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- słodkie napoje na wodę;
- tłuszcze zwierzęce na roślinne;
- produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurty, kefiry, maślanka, biały ser)
- smażenie, grillowanie na gotowanie, w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Rysunek 1: Talerz Zdrowego Żywienia-



**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej  
w Puławach**

**Zasady zdrowego odżywiania  
ogólne zalecenia dietetyczne**

**Wyd. 2**

**Dla prawidłowego funkcjonowania nasz organizm potrzebuje składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach:**

- węglowodanów - 50-65%

- białek- 20-30%

- tłuszczu- 5-25%

- witamin i składników mineralnych

**Białka** wykorzystywane są głównie do budowy organizmu. Stale odtwarzają zużyte elementy komórek, wchodzą w skład różnych wydzielin komórkowych, a w dzieciństwie i okresie dojrzewania budują nowe komórki, umożliwiając wzrost i rozwój organizmu. Ponadto mogą być wykorzystywane jako składnik energetyczny. Pełnią istotną rolę w procesach odpornościowych (przeciwciała) czy trawiennych. Inne istotne funkcje białek to m.in. funkcja transportująca, regulująca czy receptorowa. 1g białek dostarcza 4 kcal.

Cenne białka mające w swym składzie wszystkie potrzebne aminokwasy są obecne w produktach pochodzenia zwierzęcego, np. w mleku i jego przetworach, mięsie, rybach. Określa się je jako pełnowartościowe. Nasiona roślin strączkowych charakteryzują się wysoką zawartością białek roślinnych, nazywanych niepełnowartościowymi.

**Węglowodany-** Dostarczają energii dla organizmu (1 g węglowodanów = 4 kcal). Źródłem węglowodanów są wszystkie produkty bogate w skrobię, takie jak chleb, ryż, ziemniaki, makaron, zboża i produkty zbożowe, owoce i warzywa bogate w skrobię, mleko i produkty mleczne, cukier, słodycze.

**Tłuszcze-** to najbardziej kaloryczne makroskładniki pokarmowe. Jeden gram tłuszczu dostarcza aż 9 kcal (w porównaniu do 4 kcal w przypadku białka i węglowodanów).

Obok węglowodanów są głównym źródłem energii. Dostarczają witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K), niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Są także niezwykle istotne w diecie dzieci i niemowląt, biorą udział w syntezie hormonów, wchodzą w skład błon komórkowych, a także poprawiają walory smakowe potraw. Zgromadzone w podskórnej tkance tłuszczowej tworzą warstwę izolacyjną, a pokrywając niektóre narządy wewnętrzne (np. nerki), chronią je przed wstrząsami i urazami.

O wartości odżywczej tłuszczu decyduje zawartość kwasów tłuszczowych. Najkorzystniejsze dla zdrowia są tłuszcze pochodzące z ryb morskich i roślin, bogate w kwasy tłuszczowe określane jako nienasycone. Kwasy tłuszczowe nienasycone obniżają poziom cholesterolu we krwi, zmniejszając tym samym ryzyko wystąpienia miażdżycy. Na największą uwagę zasługują nienasycone kwasy tłuszczowe omega6 obecne w olejach roślinnych, oraz omega3, których podstawowe źródło stanowią



**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej  
w Puławach**

**Zasady zdrowego odżywiania  
ogólne zalecenia dietetyczne**

**Wyd. 2**

ryby. Kwasy te wspomagają rozwój układu nerwowego, dlatego powinny być ważnym składnikiem diety małych dzieci. Przyspieszają też gojenie się ran, obniżają ciśnienie krwi.

**Witaminy**- należą do związków regulujących, niezbędnych do prawidłowego przebiegu procesów życiowych. Niektóre mogą powstawać w organizmie. Dla zdrowia niebezpieczne są zarówno niedobory witamin (awitaminoza), jak i ich nadmiar (hiperwitaminoza). Niedobór witamin może być przyczyną zaburzeń wzrostu, rozwoju i odnowy komórek, obniżenia odporności oraz upośledzenia pracy układu nerwowego. Nadmiar może prowadzić np. do uszkodzenia narządów.

**Najlepiej, gdy w ciągu dnia spożywamy 4-5 posiłków:**

Posiłek	4 posiłków	5 posiłków
Śniadanie	20%	20%
II śniadanie	10%	10%
Obiad	40%	30%
Podwieczorek	-	15%
Kolacja	30%	25%

Ważną zasadą prawidłowego żywienia jest urozmaicenie posiłków i dobór produktów spożywczych z różnych grup w odpowiednich proporcjach.

**Wyróżniamy 5 podstawowych grup produktów spożywczych:**

- produkty zbożowe
- warzywa i owoce
- mleko i produkty mleczne
- mięso, drób, wędliny, jaja i nasiona roślin strączkowych
- tłuszcze

**Produkty zbożowe** są źródłem węglowodanów złożonych, głównie w postaci skrobi. Zawierają dość dużą ilość białka roślinnego, witamin z grupy B oraz składników mineralnych. Produkty te powinny być głównym źródłem energii i być spożywane w pięciu porcjach dziennie.

Jedna porcja to np. 1 kromka chleba (50g); 4 kromki pieczywa chrupkiego (50g); 1/2 szklanki gotowanej kaszy lub ryżu (30g suchego produktu); 30g mąki; 2/3 makaronu nitki= 30 g suchego produktu; 1/2 szklanki owsianki (25g suchych płatków)

**Warzywa i owoce** są głównym źródłem witamin, składników mineralnych, antyoksydantów i błonnika. Owoce zawierają znaczną ilość cukrów prostych, dlatego zaleca się spożywać je w 3 porcjach, zaś warzywa w 4 porcjach.

Przykład jednej porcji: 400g liści sałaty; 250g pomidorów; 200g marchwi lub buraków lub papryki po oczyszczeniu; 100g selera po oczyszczeniu; 1 duży owoc (200g) jabłko, pomarańcza, gruszka,



**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej  
w Puławach**

**Zasady zdrowego odżywiania  
ogólne zalecenia dietetyczne**

**Wyd. 2**

brzoskwinia; 3 mniejsze owoce (200g) morele, śliwki, kiwi; arbuzy - 800g; maliny, winogrona, agrest, wiśnie, porzeczki - 150g

**Mleko i jego produkty** cechują się dobrą wartością odżywczą. Dostarczają białka o wysokiej wartości biologicznej, dobrze przyswajalnego wapnia oraz witamin z grupy B. Zaleca się 2 porcje.

1 porcja to np. 300 ml mleka (0,5%) lub kefiru; 40g sera żółtego; 200g jogurtu.

**Mięso, ryby, drób, wędliny, jaja i nasiona roślin strączkowych** są źródłem wysokowartościowego białka, witaminy B1, PP, B2 oraz żelaza. Należy dążyć do ograniczania spożycia kwasów tłuszczowych nasyconych, w które bogate mogą być produkty mięsne. Powinno spożywać się jedną porcję dziennie, np. 100g chudej cielęciny, wołowiny, jagnięciny lub wieprzowiny (produkt surowy bez kości); 2 jaja; 40g suchego grochu lub fasoli (2/3 szklanki po ugotowaniu); 100g ryby (filet, produkt surowy); 100g białego drobiu; 100g kiełbasy krakowskiej parzonej.

**Źródła**

Normy żywienia dla populacji Polski – ich zastosowanie; Wyd. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, 2020, red. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J.  
[www.epodreczniki.pl/potrzeby\\_pokarmowe\\_czlowieka](http://www.epodreczniki.pl/potrzeby_pokarmowe_czlowieka)

Praktyczny Podręcznik Dietetyki, red M. Jarosz; Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, 2010

NCEZ - strona główna - Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej ([pzh.gov.pl](http://pzh.gov.pl))

Puławy, dnia 9.05.2024

**Opracowanie:**

*mgr inż. Katarzyna Rułka*  
*Rułka*  
dietetyk szpitalny

**Zatwierdził:**

NACZELNA PUŁĘGNIARKA

SP ZOZ w Puławach

*mgr piel. Marzena Nowak*

Specjalista ds. epidemiologii

2000013P

*Marzena Nowak*

mgr inż. Marzena Nowak

Specjalista ds. epidemiologii

2000013P

