

DIETOPROFILAKTYKA CHORÓB CYWILIZACYJNYCH I NOWOTWOROWYCH



PRZEWODNIK DLA PACJENTA

— Jedz na zdrowie! Kilka słów o tym, jak dużą moc ma zdrowa dieta.

Odpowiedni sposób odżywiania ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Zmniejsza ryzyko występowania niektórych rodzajów nowotworów i chorób cywilizacyjnych takich jak cukrzyca, otyłość, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia gospodarki lipidowej.

Poniżej przedstawiamy praktyczne wskazówki: co uwzględniać, a czego unikać w codziennym jadłospisie, żeby zadbać o własne zdrowie?

Warzywa i owoce – moc kolorów dla zdrowia

- Warzywa i owoce powinny stanowić podstawę codziennego jadłospisu. To doskonałe źródło witamin, składników mineralnych, włókna roślinnego oraz antyoksydantów.
- Antyoksydanty czyli cząsteczki, które wspomagają organizm w walce z nadmiarem wolnych rodników. Regularne ich spożywanie pozwala na zmniejszenie ryzyka występowania chorób układu krążenia i nowotworów.
- Staraj się spożywać jak najwięcej warzyw i owoców w postaci surowej.
- Kolor również ma znaczenie - im większa różnorodność, tym więcej korzystnych związków dostarczymy organizmowi.
- Wartość posiłku jest tym większa, im więcej występuje w nim różnorodnych, naturalnych produktów spożywczych.
- Warzywa i owoce spożywaj regularne, codzienne w ilości minimum 500 g.

Najlepsze źródła białka w diecie - ryby, strączki, jajka, chude mięso.

Zacznijmy od ryb, gdyż nie bez powodu mówi się: zdrow jak ryba.

Ryby, szczególnie morskie, są dobrym źródłem kwasów omega-3, witaminy B12, jodu, selenu oraz pełnowartościowego białka. Warto uwzględnić je w diecie przynajmniej dwa, trzy razy w tygodniu. Unikaj ryb ze skórą, smażonych czy wędzonych.

Jajka

Jajka są skoncentrowanym źródłem składników odżywczych. Zawierają komplet aminokwasów w idealnych proporcjach, co pozwala w pełni je wykorzystać na potrzeby organizmu. Są źródłem witamin z grupy B (w tym wit. B12), A i D, żelaza, selenu, cholicy, luteiny i zeaksantyny, które wpływają korzystnie na wzrok.

Mięso

Wybieraj chude gatunki mięsa (indyk, kurczak). Ograniczaj tłuste i przetworzone produkty mięsne, których spożywanie może przyczyniać się do występowania chorób sercowo-naczyniowych.

Nasiona roślin strączkowych

Nie zapominaj o nasionach roślin strączkowych (soczewica, soja, fasola, ciecierzycza, groch). Stanowią źródło energii, witamin, błonnika pokarmowego, magnezu, potasu, żelaza. Są to warzywa bogate w białko, zaleca się zastąpić nimi dania mięsne przynajmniej dwa razy w tygodniu.

Produkty mleczne fermentowane

Stanowią źródło pełnowartościowego białka. Są również obok naturalnych kiszonek (ogórki, kapusta kiszona, soki z kiszonych warzyw) cennym źródłem **probiotyków**.



Probiotyki i prebiotyki – zdrowe jelita.

Probiotyki to dobre bakterie, które korzystnie wpływają na zdrowie jelit.

Wzmacniają barierę jelitową, szczelność błony śluzowej jelit, zmniejszają podatność na rozwój infekcji.

Natomiast prebiotyki to m.in. wspomniany wcześniej błonnik pokarmowy. Stanowią pożywkę dla dobrych bakterii, przez co sprzyjają ich namnażaniu się.

Tłuszcze – jeść czy nie jeść?

Odpowiednie tłuszcze to element zbilansowanej, zdrowej diety.

Uwzględniaj w diecie oleje tłoczone na zimno np. olej lniany, rzepakowy czy oliwa z oliwek extra virgine. Są one źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, które wykazują działanie przeciwzapalne i są bardzo korzystne dla naszego zdrowia. Spożywaj je w niewielkich ilościach i najlepiej na surowo, jako dodatek do sałatek, pieczywa lub dań gotowych.

Źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych są również awokado, orzechy, siemię lniane, ziarna słonecznika oraz dyni.

Tłuszcze, których powinniśmy unikać w codziennej diecie to tłuszcze trans, znajdujące się w żywności przetworzonej (żywność fast food, margaryny twarde, wyroby cukiernicze).

Pełnoziarniste produkty zbożowe - codzienna dawka energii

W jadłospisie nie powinno zabraknąć produktów zbożowych pełnoziarnistych, ponieważ zawierają one dużo więcej składników odżywczych jak błonnik pokarmowy, witaminy i minerały niż produkty zbożowe oczyszczone.

W codziennej diecie zamiast mąki, pieczywa, makaronów pszennych, makaronów i płatków ryżowych, kukurydzianych czy kaszy manny uwzględniaj mąkę, makarony pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste, razowe, kaszę gryczaną, bulgur, jaglaną, pęczak, płatki orkiszowe, owsiane, żytnie czy jęczmienne.



Prawidłowa masa ciała

Utrzymanie należynej masy ciała jest bardzo ważnym elementem zdrowego stylu życia. Nadwaga i otyłość to zwiększone ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, niektórych nowotworów oraz zaburzeń lipidowych.

Jak sprawdzić swoją wagę?

W określeniu czy nasza masa ciała jest prawidłowa pomoże wskaźnik wzrostowo-wagowy BMI (Body Mass Index).

BMI można obliczyć za pomocą wzoru:

$$BMI = \frac{\text{masa ciała (w kilogramach)}}{\text{wzrost}^2 \text{ (w metrach)}}$$

Niedowaga	< 18,5
Prawidłowa masa ciała	18,5 - 24,9
Nadwaga	25 - 29,9
Otyłość	≥ 30
Otyłość I stopnia	30 - 34,9
Otyłość II stopnia	35 - 39,9
Otyłość III stopnia (olbrzymia)	≥ 40

Zakres BMI między 18,5 a 24,9 wskazuje na prawidłową masę ciała.

Jeśli twój wynik BMI wskazuje powyżej 25 oznacza to nadwagę, powyżej 30 otyłość. Z kolei wynik poniżej 18,5 oznacza niedowagę, która stwarza ryzyko niedożywienia i związanych z tym negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Nieprawidłowy wynik BMI wskazuje na konieczność podjęcia odpowiednich działań. Skonsultuj się z dietetykiem, który pomoże Ci uzyskać prawidłową masę ciała.

Podsumowując, produkty, których należy unikać w codziennej zdrowej diecie:

- nadmiar cukru / napoje słodzone
- czerwone/ przetworzone mięso (np. kiełbasy, parówki, wędliny)
- nadmiar soli
- dania wysoko przetworzone typu fast food
- nadmiar tłuszczów zwierzęcych
- potrawy smażone i grillowane (mięso, ryby, sery)
- produkty wędzone (ryby, wędliny, sery)
- napoje alkoholowe
- produkty zawierające tłuszcze utwardzone, syrop glukozowo-fruktozowy, azotany, aromaty dymu wędzarniczego.

Elementami zdrowego stylu życia obok odpowiedniego odżywiania jest codzienna aktywności fizyczna.

Aktywność fizyczna:

- poprawia samopoczucie
- ułatwia zasypianie
- zmniejsza napięcie
- łagodzi stres
- zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy
- wzmacnia mięśnie
- pomaga utrzymać prawidłową masę ciała
- pomaga w walce z nadwagą i otyłością

Pamiętaj również o unikaniu stresu.

Zdrowie w dużej mierze zależy od nas samych, a dietoprofilaktyka chorób cywilizacyjnych może być smaczna i kolorowa.



Materiał ten ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie może zastąpić porady lekarskiej, diagnozy ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, pielęgniarką, rehabilitantem, farmaceutą lub innym wykwalifikowanym personelem medycznym. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia, objawów lub leczenia, należy zawsze skonsultować się z odpowiednim specjalistą medycznym.

Opracowanie:

mgr Anna Serwecińska, konsultacja: mgr Jolanta Czerwińska, dr n. med. Wojciech Sakiewicz

Piśmiennictwo:

„Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka” Ciborowska H., Ciborowski A. Warszawa: Wyd. Lekarskie PZWL 2021r.).

<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/zalecenia-i-przeciwwskazania-dietetyczne-w-chorobach-nowotworowych/>

Materiały edukacyjne mają charakter wyłącznie informacyjny - nie zastępują konsultacji z lekarzem

Ten dokument jest własnością AMERICAN HEART OF POLAND S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie pliku bez uprzedniej zgody AMERICAN HEART OF POLAND S.A.