

## CO ROZUMIEMY PRZEZ ZDROWY TRYB ŻYCIA I ODŻYWANIA SIĘ

Prof. Jan Dzieniszewski, doc. Mirosław Jarosz,  
Klinika Chorób Metabolicznych i Gastroenterologii Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie

### Pytania pacjentów do lekarza rodzinnego

#### **1. Kiedy tryb życia i odżywiania jest zdrowy?**

Prowadzisz zdrowy tryb życia i odżywiania, gdy :

- utrzymujesz prawidłową masę ciała
- nie palisz tytoniu
- unikasz alkoholu lub spożywasz go w umiarkowanych ilościach (w dużych jest bezwzględnie szkodliwy)
- jesteś aktywny fizycznie (co najmniej 1 godzina wysiłku fizycznego dziennie, np. godzina szybkiego spaceru) oraz dodatkowo 1 godzina intensywnego wysiłku fizycznego tygodniowo (np. bieganie, pływanie)
- odpowiednia dieta, tzn. taka, która nie tylko pokrywa zapotrzebowanie organizmu na energię i składniki pokarmowe, ale jest również urozmaicona i odpowiednie produkty się w niej uzupełniają.

#### **2. Jakie korzyści dla mojego zdrowia może mieć realizacja powyższych zaleceń?**

Prawidłowe żywienie i styl życia mają nie tylko duże znaczenie dla ogólnej zdrowotnej i psychicznej kondycji człowieka, ale zapobiegają wielu chorobom, w tym zawałom serca, udarom mózgu, cukrzycy oraz wielu nowotworom złośliwym. Według Światowej Organizacji Badań nad Rakiem, prawidłowe żywienie może zapobiec, np. rozwojowi 75% przypadków raka żołądka i raka jelita grubego oraz połowie przypadków raka piersi.

#### **3. Jakie są wskazówki dotyczące prawidłowego żywienia?**

- Staraj się jeść urozmaicone pożywienie i rozkładać je równomiernie w ciągu dnia ( najlepiej 5 razy dziennie)
- Spożywaj 400 – 800 g warzyw i owoców (świeże i mrożone) dziennie przez cały rok
- Spożywaj w ciągu dnia 600 – 800 g produktów zbożowych i innych produktów będących źródłem węglowodanów złożonych ( najlepiej ciemne pieczywo, gruboziarniste kasze)
- Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego ( wieprzowina, wołowina). Mięso białe jest zdrowsze. Wybieraj ryby chude i tłuste oraz drób.
- Ograniczaj spożycie tłustych produktów spożywczych pochodzenia zwierzęcego. Wybieraj oleje roślinne, najlepiej olej rzepakowy lub oliwę z oliwek.
- Ograniczaj spożycie potraw i produktów solonych oraz używanie soli kuchennej ( maksymalnie 1 płaska łyżeczka dziennie)
- Spożywaj jedynie okazjonalnie pieczone, grilowane i wędzone ryby oraz mięso.
- Nie spożywaj źle przechowywanej żywności (np. w temperaturze pokojowej, czy też w wilgoci).

#### **4. Których produktów bogatych w tłuszcze zwierzęce i cholesterol należy szczególnie unikać?**

W tłuszcz zwierzęcy ( zwłaszcza nasycone kwasy tłuszczowe) obfitują masło, tłuste mięsa i wędliny, tłuszcz wieprzowy ( boczek, słonina, smalec), tłuste sery oraz śmietana. W cholesterol obfitują podroby, jaja, tłuste produkty pochodzenia zwierzęcego ( masło, śmietana, tłuste mięsa i wędliny oraz tłuszcz wieprzowy).

**5. Co oznacza unikanie spożywania alkoholu?  
Czy są jakieś jego spożycia?**

Nie zaleca się spożywania alkoholu. Osoby pijące powinny koniecznie ograniczyć jego spożycie do 2 „drinków” dziennie (mężczyźni) lub 1 „drinka” dziennie (kobiety). Jeden „drink” odpowiada 250ml piwa (mała szklanka), 100ml wina (1 lampka) lub 25ml wódki (mały kieliszek).

**6. Co oznacza prawidłowa masa ciała?  
Jak ją kontrolować?**

Prostym i polecanym przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) wskaźnikiem określającym masę ciała jest tzw. Body Mass Index (BMI), czyli wskaźnik masy ciała wyrażony stosunkiem masy ciała (w kg) do wzrostu (w m<sup>2</sup>).

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała(kg)}}{\text{wzrost (m)}^2}$$

Prawidłowa masa ciała jest wówczas, gdy BMI zawiera się pomiędzy 18,5 a 24,9 kg/m<sup>2</sup>. Zależność pomiędzy masą ciała a ryzykiem zgonu przedstawia tabela.

| <b>KLASA</b>   | <b>BMI ( kg/m<sup>2</sup> )</b> | <b>RYZIKO ZGONU<br/>Zawał, udar, nowotwór</b> |
|----------------|---------------------------------|---|
| Niedowaga      | < 18,5                          | Niskie  |
| waga należna   | 18,5 – 24,9                     | przeciętne                                    |
| nadwaga        | 25,0 – 29,9                     | Nieznacznie zwiększone                        |
| <b>OTYŁOŚĆ</b> |                                 |   |
| klasa I        | 30,0 – 34,9                     | umiarkowane                                   |
| klasa II       | 35,0 – 39,9                     | wysokie                                       |
| klasa III      | > 40,0                          | Bardzo wysokie                                |

*Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora  
Nr 18 z dnia 14.01.2013r.*