

Darmowe diety od NFZ. Wejdź na portal

Otyłość to zhora współczesności. Na alarm biją wszelkie statystyki, a już szczególnie te długoterminowe: szacuje się, że do 2025 r. aż 2,7 mld ludzi może cierpieć z powodu nadwagi lub otyłości*. Zważywszy, że w 2017 r. populacja ludzi na świecie liczyła 7,53 miliarda, pomijając tendencję wzrostową, którą dziś trudno jednoznacznie oszacować, na dzień dzisiejszy z niemałą trwogą możemy stwierdzić, że otyłość dotknie co czwartą osobę na świecie! Pół biedy, gdy jedynym zmartwieniem związanym z dodatkowymi kilogramami jest za ciasna sukienka czy spodnie – gorzej, gdy przez otyłość nabawimy się chorób układu krążenia, cukrzycy typu drugiego, zaburzeń hormonalnych lub zachorujemy na nowotwór (otyłość sprzyja m.in. rozwojowi raka jelita grubego). A możemy zachorować, bo nieleczona i niekontrolowana otyłość to nie żarty – ze względu na powyższe powikłania, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała otyłość za najgroźniejszą chorobę przewlekłą.

Winne stanu rzeczy jest współczesny styl życia: szybkie tempo, stres, brak aktywności i sportu, wszechobecna żywność bogata w cukry i wysokoprzetworzona, składająca się głównie z e-dodatków i wzmacniaczy smaków (poczytajcie etykiety – odkryjecie takie kwiatki jak ekstrakt z papryki w jogurcie o smaku truskawkowym lub ekstrakt dymu wędzarnianego w kiełbasie – rzekomo wędzonej).

Zgodnie ze standardami przyjętymi przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) o nadwadze możemy mówić, gdy indeks masy ciała BMI jest równy lub większy od 25, a o otyłości mówimy, gdy wynosi 30 i więcej. Wskaźnik BMI możemy wyliczyć sami lub za pośrednictwem nowej strony uruchomionej przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Z początkiem roku NFZ włączył bezpłatny portal diety.nfz.gov.pl. Po rejestracji i podaniu niezbędnych danych w ankiecie takich jak płeć, waga, wzrost, wiek oraz aktywność fizyczna: od opcji „pacjent leżący” po „osobę wyczynowo uprawiającą sport”, dowiemy się, jaka dieta będzie dla nas najlepsza. Otrzymamy kompleksową wiedzę na temat naszego BMI – czy jest prawidłowy, czy może zmagamy się z niedowagą/nadwagą/otyłością. Ze względu na wskaźnik system generuje do wyboru kilka rodzajów diet. NFZ przygotował gotowe zestawy odpowiednio zbilansowanych posiłków wraz z listą zakupów i gotowymi przepisami – z możliwością pobrania w formie PDF. Jadłospisy zostały opracowane z godnie z wytycznymi diety DASH o kaloryczności 1200, 1500 oraz 1800 kcal. Dieta DASH preferuje spożywanie jak najmniejszej ilości soli i nieprzetworzonego jedzenia. Podstawą posiłków są więc warzywa i owoce a także produkty nabiałowe. Ich zaletą jest różnorodność – zaproponowane przez system menu możemy wymienić na jedną z kilkunastu innych opcji.

Zachęcamy do skorzystania z portalu: <https://diety.nfz.gov.pl/local/diet/login.php>

Przykładowa dieta, dostępna do pobrania bez logowania: [dieta na 7 dni](#)

Katarzyna Miszczuk

Dane: rynekzdrowia.pl

Wykorzystano materiały prasowe ze strony: zdrowie.radiozet.pl

PS. A że dieta to tylko jeden ze składników zdrowego trybu życia, zachęcamy także do aktywności. O tę w regionie Puszczy Białowieskiej nietrudno – prastary las przecinają szlaki nordic walking, rowerowe, piesze i questowe. Pogoda coraz lepsza, także nie zwlekaj i ruszaj w teren!