



— MEDYCYNĄ STYLU ŻYCIA —

JAK SKUTECZNIE ZADBAĆ O ZDROWY STYL ŻYCIA

PRAKTYCZNY PORADNIK DLA PACJENTA

Dr n. med. **DANIEL ŚLIŹ**

Prof. dr hab. med. **ARTUR MAMCARZ**

wykonano
10258
kroków

DIETA I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Prawidłowe odżywienie organizmu to kluczowa rzecz dla zdrowia. Pamiętaj jednak, że **nadmiar kalorii prowadzi do otyłości**. Przetworzone produkty bardzo często są pozbawione witamin i błonnika, a pełne pustych kalorii, które odkładają się w postaci zbędnych kilogramów. Nowoczesne podejście do jedzenia prezentuje piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej opublikowana w 2016 roku przez Instytut Żywności i Żywienia. Zakłada ona nieco przewrotnie, że **fundamentalne znaczenie dla prawidłowego odżywiania ma aktywność fizyczna**. Jest to niezmiennie ważne dla właściwego bilansowania wagi.

NADMIAR KALORII PROWADZI DO OTYŁOŚCI



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Do kogo kierowana jest piramida? Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.

Co to jest piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.



Jak rozumieć / czytać piramidę?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

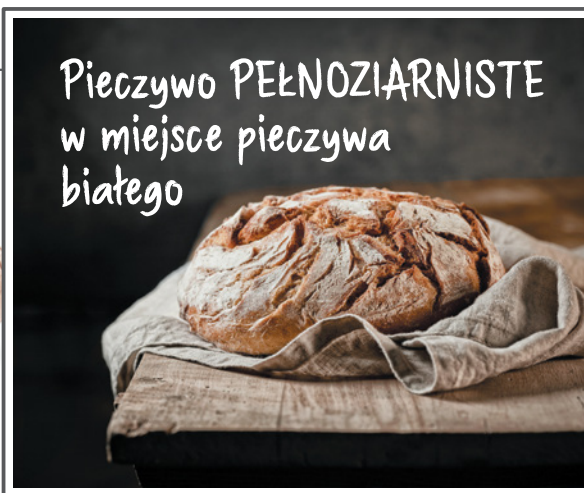
Prawidłowo skonstruowana dieta oparta jest o szeroki wachlarz produktów, ale to warzywa i owoce powinny gościć na talerzu najczęściej. Zaleca się spożycie przynajmniej 5 porcji warzyw dziennie. Badania wskazują, że warzywa mają działanie antynowotworowe, chronią przed nadciśnieniem tętniczym, miażdżycą, cukrzycą i demencją. Szczególne, korzystne dla zdrowia właściwości mają rośliny zielone, owoce i warzywa o pomarańczowym lub czerwonym kolorze, rośliny strączkowe. Postaraj się ograniczyć spożycie ziemniaków, ich spożycie zwiększa ryzyko cukrzycy.

CHLEB, RYŻ, MAKARON

Wybierając produkty zawierające węglowodany (makarony, pieczywo, kasze, ryż itp.) należy pamiętać o tym, aby były to produkty **pełnoziarniste**. Są one bogatsze w błonnik, witaminy oraz mają niższy indeks glikemiczny, co w dużym uproszczeniu oznacza, że cukry w nich zawarte wchłaniają się wolniej. **Wybieraj kasze** w miejsce makaronu **i pieczywo pełnoziarniste**, w miejsce białego pieczywa.



Pieczywo PEŁNOZIARNISTE
w miejsce pieczywa
białego



NABIAŁ I TŁUSZCZE

Wybierając nabiał pamiętaj, że najlepiej wybrać ten beztłuszczowy. Tłuszcze zwierzęce są szkodliwe i przyspieszają rozwój miażdżycy i chorób nowotworowych. Warto zamieniać tłuszcze zwierzęce na dobre tłuszcze roślinne, ale od tego są wyjątki. Na szczególną uwagę zasługują utwardzane tłuszcze roślinne i szeroko używany w produkcji słodczy olej palmowy. Informacje o składzie produktów znajdują się na etykietach. Pamiętaj - czytaj etykiety! I nie kupuj produktów jeżeli nie rozumiesz, co oznaczają poszczególne składniki. Dla przykładu za nazwą: w pełni uwodorniony tłuszcz roślinny, może kryć się niezdrowy olej palmowy, a za substancją słodzącą - cukier, a sok wykonany z koncentratu, może być wykonany ze słodzonego koncentratu.

PAMIĘTAJ - CZYTAJ ETYKIETY!



WARZYWA I OWOCE

Obecnie zaleca się spożywanie warzyw i owoców **przynajmniej 5 razy dziennie**. Większość powinny stanowić warzywa. Są one bogate w błonnik oraz polifenole, które **działają korzystnie w prewencji wszystkich chorób nowotworowych i miażdżycy!** Ponadto sprzyjają normalizacji ciśnienia tętniczego, zmniejszają wchłanianie cukrów prostych z jelita oraz tłuszczów. Produkty roślinne są również bogatym źródłem mikro- i makroelementów, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. **Aby uzyskać jak najwięcej korzyści z roślin wybieraj produkty lokalne i sezonowe!**

Wybieraj
produkty **LOKALNE**
i **SEZONOWE!**



OLEJ CZY OLIWA Z OLIWEK ?

Olej powinien być
z **PIERWSZEGO** tłoczenia
na zimno



Co wybrać? Odpowiedni wybór ma kluczowe znaczenie. Bardzo korzystne właściwości mają zarówno oliwa z oliwek, jak i olej rzepakowy. Kluczem jednak jest prawidłowy wybór produktu. Olej powinien być z pierwszego tłoczenia na zimno, przechowywany w chłodnym miejscu oraz w ciemnej szklanej butelce. Każdy inny produkt zanim dotrze do twojej kuchni straci dużą część korzystnych właściwości. Olej z siemienia lnianego jest szczególnym przykładem niestabilności. Aby w pełni wykorzystać zalety siemienia lnianego spożywaj je w postaci świeżo mielonych (nieodtłuszczonych) ziaren.

WYBIERAJ PRODUKTY BEZ CUKRU

CUKIER UZALEŻNIA, A NIE KRZEPI!

Chodzi tu oczywiście o cukry proste. Wszechobecnym cukrem prostym jest glukoza, która w postaci substancji słodzącej dodawana jest do przetworzonej żywności. Cukier to najszerzej rozpowszechniona substancja uzależniająca. Występuje również w produktach, których na pierwszy rzut oka nie podejrzewalibyśmy o to, że cukier jest w ich składzie, takich jak: **kiełbasy, pasztety, keczupy, musztardy** a nawet smakowa woda mineralna. Cukier występuje również

w dużych ilościach w słodkich napojach gazowanych. Unikaj ich.



**Cukry KOLOROWE
i MIÓD to
też cukier!**



MIĘSO I WĘDLINY

Mięso, a szczególnie mięso przetworzone, nie należy do zdrowych produktów. **Należy unikać wędlin, mięs grillowanych i smażonych.** Zawierają one dużo soli, a także substancje, które są rakotwórcze. Zastąp czerwone mięso warzywami, rybami i białym mięsem.



**Wędliny zawierają
dużo soli**

SÓL

Sól powoduje nadciśnienie tętnicze prowadząc tym samym do **udarów, zawału mięśnia sercowego i niewydolności serca**. Staraj się nie dosalać. Można zamienić sól na zioła, takie jak np. bazylia, oregano, czy szalwia. Ogranicz spożywanie żywności przetworzonej, ta zawiera najczęściej duży ładunek soli.

Zamień sól na zioła takie
jak bazylia,
oregano,
szalwia



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ruszaj się, bo zardzewiejesz! Ruch jednak nie zawsze musi polegać na forsownym biegu na 10 km czy łamaniu kolejnych barier i biciu rekordów. Korzyści dla zdrowia w postaci lepszej ochrony przed chorobami sercowo-naczyniowymi, chorobami zwyrodnieniowymi stawów, nowotworami czy depresją można uzyskać stosując np. **30 min żwawego spaceru dziennie przez 7 dni w tygodniu**. W praktyce zamiana samochodu na rower lub komunikację miejską w dojazdach do pracy. Spacer (najlepiej z kijami Nordic Walking), wycieczka rowerowa to przyjemności, które można uprawiać z przyjaciółmi więc można przy okazji połączyć dwie przyjemności. Jeżeli nie byłeś aktywny przez wiele lat, zapytaj lekarza jaka aktywność fizyczna będzie najkorzystniejsza

**Bądź aktywny
codziennie!**



dla Twojego zdrowia. Potrzebujesz motywacji – **skorzystaj z krokomierza** lub bardziej zaawansowanego sprzętu pomiarowego. Na rynku są dostępne urządzenia, dzięki którym będziesz mogła/ mógł bardzo precyzyjnie kontrolować swoją aktywność oraz monitorować efekty, takie jak masa ciała, czas ćwiczeń, tętno itp.

Przykładowa aktywność fizyczna do wykorzystania od zaraz:

2 razy w tygodniu po 45 min spacer w średnim tempie



2 razy w tygodniu po 30 min spacer z kijami Nordic Walking



1 raz w tygodniu wycieczka rowerowa 45 min. 6 - 12 km



1 raz w tygodniu 45 min aktywności w basenie



2 - 3 razy w tygodniu po ok. 10 - 15 min gimnastyka



Pamiętaj, żeby przed większymi obciążeniami wykonać rozgrzewkę, a po sesji ćwiczeń rozciąganie.

PALENIE TYTONIU

Do szkodliwości palenia tytoniu dziś już chyba nikogo nie trzeba przekonywać. Papierosy to jedyny produkt, który używany zgodnie z przeznaczeniem staje się trucizną. Właściwie nie ma choroby, z której nie udałoby się powiązać z paleniem tytoniu. Szkodzi absolutnie na wszystko.

Decydując się na zapalenie papierosa przypomnij sobie, że wraz z dymem tytoniowym wchłaniasz 7 tysięcy szkodliwych substancji, z czego ponad 70 to związki silnie rakotwórcze! Spośród powszechnie znanych truczyn poza nikotyną, dym tytonio-



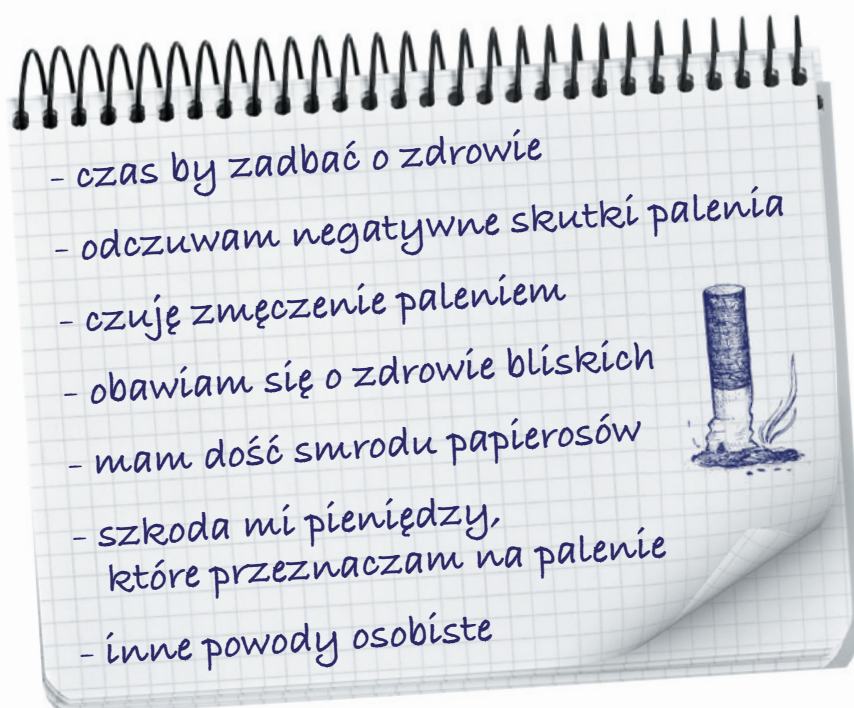
wy zawiera m.in.: aceton, cyjanowodór, kadm, arsen, amoniak, tlenek węgla, metanol, DDT, toluen, butan itd. Dym tytoniowy ma niezwykle szkodliwe działanie również na biernych palaczy. Także bierne palenie może doprowadzić do rozwoju raka! Pamiętaj, żeby nie narażać siebie i swoich bliskich na kontakt z dymem tytoniowym.

DLA PALACZY

Jeżeli rozstaniesz się z nałogiem - poczujesz się lepiej, ale jeżeli palisz papierosy to zadbaj o to, aby truć się w samotności, nie trując przy tym innych.

JAK RZUCIĆ PALENIE: Przy najbliższej wizycie u lekarza pamiętaj, aby zapytać go o poradę jak rzucić palenie. Obecnie jest dostępnych kilka środków farmakologicznych, które wspomogą twoje starania w rzucaniu palenia. Najważniejsza jednak jest motywacja, **jeżeli już podjąłeś decyzję o rzucaniu palenia, to jesteś na dobrej drodze do sukcesu!**

Aby wzmocnić swoją motywację zastanów się dlaczego rozstanie z nałogiem jest dla ciebie ważne:



Jeżeli rzuciłeś już kilka razy i wracałeś do tytoniu, nie przejmuj się. **Średnio palacz musi rzucać 8 razy nałóg, aby okazało się to skuteczne.** Każda kolejna próba to dodatkowa szansa.

Uwaga! Papierosy elektroniczne również szkodzą zdrowiu, mogą zawierać substancje rakotwórcze w większych stężeniach niż w papierosach zwykłych.

ALKOHOL

Alkohol szkodzi zdrowiu, więc go unikaj. Częste spożywanie alkoholu może doprowadzić do uzależnienia i ma niezwykle szkodliwe działanie na organizm. Czasami wspomina się o korzystnym działaniu alkoholu na układ krążenia, ale dotyczy to niewielkiej grupy pacjentów oraz symbolicznych wręcz dawek alkoholu, nie większych niż 1-2 kieliszki wina.

Biorąc pod uwagę wszystkie zagrożenia, to **nadużywanie alkoholu ma zgubne działanie dla zdrowia człowieka** i powoduje szereg chorób takich jak:



A ponadto:

- Osłabia odporność
- Przyspiesza rozwój otyłości
- Utrudnia kontrolę glikemii u chorych z cukrzycą
- Uzależnia

Lista chorób i powikłań picia alkoholu jest dość długa, ale nie wyczerpuje problemu, ponieważ alkohol zaburza również więzy rodzinne i jest czynnikiem wyzwalającym zachowania agresywne.

Jeżeli sięgasz po alkohol pamiętaj, że szkodzisz nie tylko swojemu zdrowiu, ale przy okazji możesz też zaszkodzić swoim bliskim.

DZIESIĘĆ WSKAZÓWEK NA ZDROWIE !

ZDROWIE TO NAJCENNIEJSZA RZECZ JAKĄ POSIADASZ

1. Bądź aktywny każdego dnia



2. Jedz warzywa i owoce
5 razy dziennie



3. Czytaj etykiety i kupuj
produkty o najkrótszym składzie



4. Mięso czerwone spożywaj rzadko,
wybieraj **(jak najrzadziej)** chude wędliny



5. Zamień tłuszcze zwierzęce i nasycone
na nienasycone tłuszcze roślinne



6. Ogranicz sól i wyklucz cukier



7. Papierosy cię trują i kosztują
- zamień je na sport



8. Alkohol używaj rzadko i z umiarem



9. Znajdź czas na relaks i wyłącz telewizor



10. Uśmiechaj się

NOWOŚĆ

SKŁADNIKI PRZEBADANE NAUKOWO



**Pierwszy w Polsce preparat zawierający
standaryzowaną kompozycję polifenoli z bergamoty ActiBPF**

- ✓ Unikalny skład, przebadany naukowo
- ✓ Najwyższa zawartość substancji aktywnej
- ✓ Naturalne pochodzenie ActiBPF
- ✓ Wysoka jakość

„Efekt bergamoty”, zdrowie naczyń krwionośnych i prawidłowy metabolizm*



SUPLEMENT DIETY

* Berimal Forte zapewnia "efekt bergamoty", uzupełniając codzienną dietę w przebadaną naukowo standaryzowaną kompozycję polifenoli. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym i przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego.