

Kroki do zdrowia

Zalecenia zdrowego żywienia



Zasada 5U:

- **urozmaicenie** - w każdym posiłku uwzględnić produkty ze wszystkich grup produktów spożywczych (produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, mięso /ryby /jaja /nasiona roślin strączkowych, owoce/ warzywa, tłuszcze: oleje roślinne)
- **umiarkowanie** – jedzenie posiłku zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem, by zachować odpowiednią masę ciała
- **uregulowanie** – stała wielkość posiłków z zachowaniem częstości i regularności ich spożywania
- **unikanie** - spożywania nadmiaru tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcych), soli i cukru
- **uprawianie** - różnych form aktywności fizycznej (spacer, sport)

Dieta niskopurynowa

Cel - ograniczeniu spożycia produktów o wysokiej zawartości puryn oraz zmniejszeniu zawartości kwasu moczowego w organizmie (tj. końcowego produktu przemian związków purynowych), tak aby nie odkładał się w tkankach i narządach, prowadząc do ich dysfunkcji.

Wskazówki dotyczące składu diety:

- Spożywaj posiłki w regularnych odstępach czasu, ostatni posiłek nie później niż 2 godziny przed snem
- Ogranicz spożywanie produktów o wysokiej zawartości puryn (głównie mięsa, podrobów, ryb i ich przetworów)
- Unikaj spożywania żywności wysokoprzetworzonej
- Wprowadź minimum raz w tygodniu nasiona roślin strączkowych
- Spożywaj 4-5 porcji warzyw dziennie, głównie w postaci surowej – szczególnie ciemnozielonych.
- Wprowadź świeże i/lub mrożone owoce w ilości 2-3 porcji dziennie
- Unikaj obróbki termicznej wymagającej użycia tłuszczu na korzyść gotowania, gotowania na parze, pieczenia w folii lub rękawie kuchennym
- Zadbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu 2-3l wody
- Wyeliminuj alkohol, zrezygnuj z palenia papierosów

Literatura:

1. Włodarek D., Lange E.; Współczesna dietoterapia, PZWL, Warszawa 2023
2. www.ncez.pl

