

Zdrowy start po karnawale - jak skorzystać z portalu Diety NFZ?

Koniec karnawału to idealny moment, by zadbać o zdrowie i postawić na zdrowszy tryb życia. Narodowy Fundusz Zdrowia oferuje w tym celu bezpłatne narzędzie - portal Diety NFZ. To platforma, która dostarcza gotowych planów żywieniowych, przepisów i porad dietetycznych, wspierając w walce z nadwagą, otyłością oraz chorobami przewlekłymi. Dostępna dla każdego, bez żadnych opłat, jest cennym źródłem wiedzy na temat zdrowego odżywiania.

Otyłość - narastający problem zdrowotny

Otyłość to rosnący problem zdrowotny w Polsce i na świecie. Według raportu NFZ „Otyłość i jej konsekwencje” w 2019 roku 56,6% Polaków powyżej 15. roku życia miało nadwagę lub otyłość, w tym 18,5% było otyłych. Prognozy na 2025 rok wskazują, że odsetek otyłych wzrośnie do 25,9% wśród kobiet i 30,3% wśród mężczyzn. Natomiast w 2035 roku ponad 35% dorosłych mężczyzn i ponad 25% kobiet w Polsce będzie zmagać się z otyłością. To alarmujące dane, które pokazują, jak ważne jest podejmowanie działań profilaktycznych, takich jak zdrowe odżywianie.



Wejdź na diety.nfz.gov.pl

Otyłość a zdrowie

Według raportu NFZ, nadwaga i otyłość przyczyniają się do rozwoju wielu chorób, w tym cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, bezdechu sennego oraz chorób układu krążenia. W 2023 roku koszty refundacji leczenia powikłań otyłości, takich jak cukrzyca, choroby woreczka żółciowego, dyslipidemia czy zwyrodnienie stawów, wyniosły ponad 3,5 miliarda złotych. Ponadto w Polsce każdego roku wykonuje się ponad 5,5 tysiąca amputacji kończyn dolnych z powodu stopy cukrzycowej, której ryzyko wzrasta u osób otyłych.

Czym jest portal Diety NFZ?

Portal Diety NFZ, dostępny pod adresem diety.nfz.gov.pl, to inicjatywa Narodowego Funduszu Zdrowia, która ma na celu pro-

mowanie zdrowych nawyków żywieniowych. Platforma oferuje 19 planów żywieniowych, opartych na diecie DASH - uznawanej za jedną z najzdrowszych diet na świecie. Dieta DASH wspiera profilaktykę chorób serca, nadciśnienia oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Portal jest w pełni darmowy, a jego treści zostały przygotowane przez specjalistów z dziedziny dietetyki.

Jak korzystać z portalu?

Obsługa platformy jest prosta i intuicyjna. Po założeniu konta użytkownik podaje podstawowe dane, takie jak:

- wiek,
- wzrost,
- wagę,
- poziom aktywności fizycznej.

Na tej podstawie system wylicza wskaźnik BMI oraz dzienne zapotrzebowanie kaloryczne. Następnie można wybrać jeden z dostępnych planów żywieniowych, dostosowany do indywidualnych potrzeb - np. dla osób z nadwagą, seniorów, rodzin czy osób z chorobami przewlekłymi, takimi jak cukrzyca czy Hashimoto. Użytkownik ma możliwość wykluczenia z jadłospisu produktów, których nie toleruje lub nie lubi, np. glutenu, laktozy czy mięsa.

Na koniec otrzymuje:

- gotowy jadłospis,
- przepisy,
- listę zakupów.

Dieta dla każdego

Portal Diety NFZ oferuje szeroki wachlarz planów żywieniowych. Najpopularniejsze z nich to „Classic” oraz

„Nadwaga i Otyłość”, ale coraz większe zainteresowanie budzą również plany rodzinne i wegetariańskie. Zdrowe odżywianie nie musi być nudne ani monotonne. Przepisy dostępne na portalu są różnorodne i smaczne - od zup, przez dania główne, po desery. Każdy plan opiera się na zasadach diety DASH, która promuje:

- spożywanie warzyw i owoców,
- pełnoziarniste produkty zbożowe,
- chudy nabiał,
- ograniczenie soli i tłuszczów nasyconych.

Więcej niż jadłospisy

Oprócz gotowych planów żywieniowych, portal oferuje dodatkowe materiały edukacyjne. Użytkownicy mogą skorzystać z:

- e-booków,
- poradników,
- quizów,

które pomagają pogłębić wiedzę na temat zdrowego odżywiania. Wszystkie treści są dostępne w języku polskim i prezentowane w przystępny sposób. Jak podkreślają specjaliści NFZ, portal to nie tylko narzędzie do planowania posiłków, ale także źródło wiedzy, które wspiera zmianę nawyków żywieniowych na lepsze.

Korzyści zdrowotne płynące z odpowiedniego żywienia

Zdrowa dieta ma kluczowe znaczenie w profilaktyce wielu chorób. Właściwie dobrane posiłki pomagają nie tylko w redukcji masy ciała, ale także w poprawie poziomu cukru we krwi, obniżeniu ciśnienia

tętniczego i zmniejszeniu ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Zmiana nawyków żywieniowych może również poprawić samopoczucie i poziom energii na co dzień.

Zdrowy start po karnawale

Koniec karnawału to doskonały moment, by zadbać o swoje zdrowie. Jak alarmują eksperci, Polacy spożywają za dużo soli, tłuszczu i cukru, a za mało warzyw i owoców. Portal Diety NFZ to odpowiedź na te wyzwania - oferuje kompleksowe wsparcie w drodze do zdrowszego stylu życia. Skorzystaj z możliwości platformy i zaplanuj swoje zdrowe posiłki na każdy dzień. Karnawał się skończył, ale Twoja droga do zdrowia dopiero się zaczyna.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590