

## Profilaktyka i promocja zdrowia. ZDROWA NIEDZIELA (68)

Dziś, w ramach niedzielnego cyklu promocji zdrowia, prezentujemy Dzienniczek żywieniowy NFZ. Portal Diety NFZ ma nowe funkcjonalności. To dzienniczek żywieniowy i pomiary postępów. Dzienniczek żywieniowy służy do zapisywania zjedzonych posiłków i wypitych płynów, co pomaga zrozumieć, jaki wpływ ma dieta na samopoczucie oraz dolegliwości zdrowotne. Pomiary postępów umożliwiają sprawdzenie, jak i w jakim tempie zmienia się masa ciała.

---

Wprowadzenie odpowiednich nawyków żywieniowych i kontrolowanie postępów stanie się łatwiejsze dzięki nowym funkcjonalnościom na portalu Diety NFZ

Dzienniczek żywieniowy i pomiary postępów umożliwiają śledzenie spożytych posiłków i płynów oraz kontrolę zmiany wymiarów obwodu talii i bioder. Zastanawiasz się, jak te nowe opcje mogą pomóc w poprawie codziennych nawyków żywieniowych i osiągnięciu lepszego samopoczucia? Przeczytaj dalej, aby dowiedzieć się więcej o korzyściach i możliwościach korzystania z tych funkcji.

Dzienniczek żywieniowy – ułatwi Ci poznanie Twoich zwyczajów żywieniowych i zidentyfikowanie ewentualnych błędów. To sposób, by przekonać się, jak konkretne potrawy wpływają na Twoje samopoczucie i stan zdrowia.

Pomiary postępów – pozwalają sprawdzić, jak i w jakim tempie zmienia się Twoja masa ciała, obwody talii i bioder. To ważne, bo zbyt szybka utrata masy ciała może być niebezpieczna i wymaga konsultacji z lekarzem.

### 5 powodów, by prowadzić dzienniczek żywieniowy na stronie Diety NFZ

Obserwowanie swojego jadłospisu to nie tylko sposób na zgubienie zbędnych kilogramów, ale także na kontrolowanie chorób dietozależnych czy wprowadzenie w życie zdrowych nawyków.

Dlaczego warto spisywać swój jadłospis?

Poprawisz swoje nawyki żywieniowe. Ich zmiana wymaga czasu i skrupulatności. Dlatego trzeba na bieżąco kontrolować np. liczbę wypitych szklanek wody, czy podjadanie między posiłkami.

Wyeliminujesz z diety alergeny. Prowadząc dzienniczek żywieniowy, łatwiej namierzysz składniki pokarmowe, które wywołują u Ciebie objawy alergii lub są przyczyną nietolerancji pokarmowej. Każda informacja zawarta w dzienniczku może naprowadzić Cię na jakiś trop.

Przygotujesz się do konsultacji z dietetykiem. Specjalista, zanim zaproponuje Ci konkretne zmiany w diecie, musi wiedzieć z czego składa się Twój dotychczasowy jadłospis i gdzie popełniasz błędy.

Ocenisz postępy w leczeniu niektórych chorób. Do schorzeń, które mają związek z dietą, zalicza się m.in. cukrzycę typu II, nadciśnienie tętnicze, nadwagę i otyłość oraz niektóre nowotwory. Uzupełnianie dzienniczka pozwoli Ci sprawdzić, jakie rezultaty daje zmiana diety.

Szybciej zobaczysz efekty diety. Czasem zapewne dziwisz się, skąd biorą się nadmierne kilogramy, skoro jesz tak mało? A może próbujesz bezskutecznie zwiększyć swoją masę ciała? Dopiero po spisaniu każdego posiłku i przekąski przekonasz się, ile tak naprawdę jesz i gdzie kryją się wszystkie kalorie.

### Kto może skorzystać z nowych funkcjonalności

Dzienniczek żywieniowy i pomiary postępów są dostępne dla zarejestrowanych użytkowników. Korzystanie z nich online jest możliwe dla użytkowników, którzy nie mają przypisanych członków rodziny. Aby mogli oni również skorzystać z tych funkcjonalności, należy utworzyć dla nich oddzielne konta.

Innym rozwiązaniem jest skorzystanie z dzienniczka żywieniowego w wersji drukowanej, gdzie użytkownik i członkowie jego rodziny mogą na bieżąco śledzić swoje nawyki żywieniowe i pomiary ciała.

---

## **Prowadzenie dzienniczka krok po kroku**

Dzienniczek pozwala na oznaczenie zjedzonych posiłków z wybranego przez użytkownika planu żywieniowego na stronie Diety NFZ oraz zapisanie posiłków własnych, zjedzonych poza planem. Możesz też zapisywać tam liczbę wypitych szklanek wody.

## **Jak korzystać z dzienniczka?**

zaloguj się na stronie [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl)

wybierz plan żywieniowy

pobierz listę przepisów i przygotuj posiłki zgodnie z instrukcją zacznij prowadzić dzienniczek żywieniowy. Możesz to zrobić na dwa sposoby: kliknij przycisk „Przejdź do dzienniczka żywieniowego” z zakładki „Przepisy” po kliknięciu „Moje konto”, wybierz z menu „Dzienniczek żywieniowy”.

zaznacz zjedzone posiłki. Możesz dodać uwagi dotyczące Twojego samopoczucia po jedzeniu i ewentualne dolegliwości

dopisz posiłki zjedzone poza wybranym planem żywieniowym

zapisz liczbę wypitych szklanek wody. Dzienniczek uzupełniaj każdego dnia. Tu liczy się regularność. Dzięki temu zyskasz dostęp do pełnej historii swoich posiłków i napojów.

## **Sprawdź swoje postępy**

Pomiary postępów polegają na systematycznym wpisywaniu swoich parametrów: masy ciała obwodu talii w centymetrach obwodu bioder w centymetrach.

Na podstawie wpisanych parametrów, system wylicza wskaźnik WHR (ang. waist-hip ratio – stosunek obwodu talii do obwodu bioder). Uzyskany wynik wskazuje: gdzie gromadzi się tkanka tłuszczowa na Twoim ciele czy jesteś w grupie zwiększonego ryzyka chorób metabolicznych np. cukrzycy.

Jak korzystać z pomiarów postępów? zaloguj się na stronie [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl) otwiera się w nowej karcie zacznij śledzić swoje postępy. Możesz to zrobić na dwa sposoby: w zakładce „Moje konto” przejdź do opcji „Pomiary postępów” kliknij przycisk „Wpisz swoje pomiary” w zakładce „Dzienniczek żywieniowy” zmierz obwód tułowia i talii zgodnie z instrukcją na stronie wpisz datę i pomiary.

W każdym momencie możesz pobrać swoje pomiary w formie pliku pdf. Ważne! Jeśli zmienia się Twoja masa ciała, pamiętaj, aby zaktualizować ją w zakładce „Dane użytkownika”.

Inf.nfz