



Bonifraterskie
Centrum Medyczne

Czynimy dobro

BEZPIECZEŃSTWO I OPIEKA PRZEZ CAŁE ŻYCIE



Odpowiednie żywienie Twoją tarczą bezpieczeństwa

Bonifraterskie Centrum Medyczne



Bezpieczna opieka przez całe życie

Każdego dnia w bonifraterskich placówkach czuwamy nad zdrowiem i życiem osób trafiających pod naszą opiekę. Światowy Dzień Bezpieczeństwa Pacjenta przypomina jednak o uniwersalnej prawdzie: troska o bezpieczeństwo zdrowotne to proces, który trwa przez całe życie. Nie sprowadza się wyłącznie do wizyty w poradni czy pobytu na oddziale. To codzienne, długofalowe działania, które bezpośrednio wpływają na kondycję i sprawne funkcjonowanie organizmu.

Trudno jest uzyskać zamierzony efekt bez partnerskiej współpracy, która łączy profesjonalną wiedzę naszego personelu medycznego z codziennym zaangażowaniem po stronie pacjenta – poprzez prowadzenie odpowiedniego stylu życia.

Certyfikaty akredytacyjne Ministerstwa Zdrowia oraz otrzymane niedawno wyróżnienie „Wymagaj Jakości” są dla nas potwierdzeniem wysokich standardów opieki, ale przede wszystkim zobowiązaniem. Przypominają, że bezpieczeństwo pacjenta nie kończy się w chwili wypisu ze szpitala czy zakończenia wizyty w poradni. Obejmuje również edukację, profilaktykę i wspieranie pacjentów w codziennych decyzjach, które mogą wzmacniać zdrowie na każdym etapie życia. Dlatego oddajemy w Państwa ręce krótkie opracowanie poświęcone jednemu z najważniejszych obszarów tej codziennej troski – żywieniu.



Szpitala
ze znakiem jakości



Dbamy o jakość
dla swoich pacjentów

Choroby przewlekłe – takie jak choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca, przewlekłe choroby układu oddechowego czy nowotwory – należą dziś do największych wyzwań zdrowotnych na świecie. Często rozwijają się powoli, przez lata nie dając wyraźnych objawów, a z czasem mogą prowadzić do utraty sprawności i długotrwałych problemów zdrowotnych. Właśnie dlatego świadome odżywianie może być realnym wsparciem zarówno w profilaktyce tych chorób, jak i w bezpiecznym, codziennym wspieraniu leczenia.



Jak zatem otoczyć się bezpieczną opieką i chronić swoje zdrowie na każdym etapie życia?

Wyobraźmy sobie, że **codzienna dieta to najbardziej osobisty system bezpieczeństwa**, w jaki można się zaopatrzyć.

Dopóki dopisuje zdrowie, działa dokładnie tak jak pasy w samochodzie – zapinane przed uruchomieniem pojazdu, by uchronić się przed groźnym wypadkiem.



To obrazowe odzwierciedlenie **działań profilaktycznych**, w których odpowiednia dieta każdego dnia wspiera utrzymanie dobrego zdrowia.

Gdy jednak pojawi się choroba, żywienie zmienia swoją rolę i staje się niczym poduszka powietrzna – łagodzi uderzenie, chroniąc przed powikłaniami. **Tu właśnie żywienie staje się elementem leczenia.**



Każdy posiłek to Twoja własna, codzienna decyzja o tym, jak bardzo dbasz o swoje zdrowie i przyszłość

Bez wątpienia najczęstszymi wyzwaniami zdrowotnymi naszych czasów są nadciśnienie tętnicze oraz cukrzyca. Zarówno w profilaktyce, jak i podczas leczenia – mając na uwadze holistyczną opiekę nad pacjentem – fundamentem jest wdrożenie odpowiednich zaleceń żywieniowych.

Mimo iż są to całkowicie różne od siebie schorzenia, dotyczące innych układów w organizmie człowieka są jednak bardzo od siebie zależne i mające wiele wspólnych cech w zaleceniach żywieniowych.



Dieta DASH - wspólny mianownik diety dla zdrowego serca i sprawnie działającej gospodarki węglowodanowej

Założenia tej diety to nic innego jak dobrze nam znana dieta śródziemnomorska, ale z modyfikacjami mającymi dodatkowo pomagać w obniżeniu ciśnienia tętniczego krwi oraz cholesterolu LDL.

Dieta DASH to – świetny model żywieniowy dla:



- osób z nadciśnieniem tętniczym,
- osób bez nadciśnienia, ale z ciśnieniem wyższym niż optymalne,
- osób z zaburzeniami lipidowymi (zwiększone stężenie cholesterolu całkowitego i „złego” cholesterolu LDL we krwi),
- osób, u których występują także inne czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych (nadwaga lub otyłość, cukrzyca, mała aktywność fizyczna, palenie tytoniu).

Główne założenia diety DASH:

- Ograniczenie sodu, a co za tym idzie – soli w diecie.
- Warzywa i owoce: stanowią podstawę posiłków jako źródło błonnika, potasu i magnezu obniżających ciśnienie. Ważny jest wybór większej ilości warzyw (3/4) niż owoców (1/4).
- Pełnoziarniste produkty: wybór brązowego ryżu, grubych kasz i pełnoziarnistego pieczywa zamiast oczyszczonej mąki.
- Chudy nabiał i białko: spożywanie odtłuszczonych produktów mlecznych, drobiu, ryb, chudego mięsa oraz bogatych w białko nasion strączkowych.
- Redukcja kwasów tłuszczowych nasyconych: wykluczenie tłustych mięs, fastfoodów i słodczy na rzecz zdrowych tłuszczów roślinnych, zwłaszcza oliwy i olejów tłoczonych na zimno, dodatku do potraw orzechów, pestek, nasion.

***Dieta nie musi być rygorystyczną walką.
Warto, aby stała się codzienną formą troski
o własne zdrowie.***



5 kroków do celu

Krok 1 - Rozeznanie

Porównaj obecną dietę z zaleceniami, sprawdź się rozwiązując quiz.

Krok 2 - Autopromocja

Doceniaj się za każdy mały sukces, by nie stracić motywacji.

Krok 3 - Metoda małych kroków

Wprowadzaj zmiany stopniowo i zacznij od tego, co jest dla Ciebie najłatwiejsze.

Krok 4 - Indywidualne podejście: dopasuj zalecenia do swojego zdrowia i upodobań, a nie siebie do zaleceń.

Krok 5 - Utrwalenie i czujność: utwierdź nowe nawyki i regularnie sprawdzaj, czy nie wracasz do dawnych błędów.



Czas na quiz!

Aby pomóc Ci przejść wszystkie kroki, przygotowaliśmy zbiór zaleceń w formie quizu, które dotyczą zasad zdrowego żywienia, będącymi odzwierciedleniem diety DASH -zachęcamy do zaznaczenia odpowiedzi i realizacji.

Jak wypełnić quiz?

Przy każdym zaleceniu zaznacz znakiem „x” odpowiedź TAK lub NIE, aby ocenić, czy jest to praktykowane przez Ciebie. Ważne, aby było to zgodne z Twoim obecnym sposobem odżywiania.

Następnie przy każdej zaznaczonej odpowiedzi „NIE” oceń, czy wprowadzenie tego zalecenia jest dla Ciebie ŁATWE bądź TRUDNE. Rozpocznij wprowadzanie w swój sposób żywienia zaleceń, których brakuje w Twojej codziennej diecie, rozpoczynając od tych, które uznajesz za łatwe do wprowadzenia.



Zalecenia spójne z założeniami diety DASH



Każdego dnia:



Dbaj o odpowiednie nawodnienie, wypijając co najmniej 30 ml płynów na każdy kilogram masy ciała.



Rezygnuj z picia soków, słodzonych napojów zwłaszcza pomiędzy posiłkami.



Spożywaj co najmniej 400 g warzyw i owoców, niech stanowią zawsze co najmniej połowę talerza.



Dbaj o przewagę warzyw w diecie, owoce wykorzystaj do kompozycji posiłków 1-2 razy dziennie, warzywa 3-5 razy dziennie.



Każdego dnia przemycaj do dań oliwę i oleje tłoczone na zimno. To cenne źródło m.in. niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, witaminy E i antyoksydantów.



Ograniczaj masło, smalec, tłuste wyroby wieprzowe.



Dbaj o przerwy pomiędzy posiłkami, gdzie nic nie podjadasz, wydłużaj ten czas, do 3-4 godzin. Częściej, a mniej nie oznacza jedzą cały czas.

STOSUJĘ

TAK

NIE

JEST TO DLA MNIE

ŁATWE

TRUDNE

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Zalecenia wspólne z założeniami diety DASH



Każdego dnia:



Dbaj o odpowiednie źródła białka, chude mięso, strączki, ryby, chudy nabiał – aby stanowiły ¼ talerza. Jest to ważne dla odpowiedniego bilansu, ale i pomaga uzyskać uczucie sytości, dzięki czemu zanika podjadanie pomiędzy posiłkami.



Nie zapominaj o produktach pełnoziarnistych, które w postaci dobrej jakości razowego pieczywa, grubych kasz, brązowego ryżu mogą stanowić kolejną ćwierć talerza. To źródło nie tylko błonnika, ale i wielu cennych składników mineralnych (magnez, żelazo, cynk, selen) oraz witamin (witaminy z grupy B).



Wybieraj produkty mleczne fermentowane o niskiej zawartości tłuszczu. Dzięki temu w diecie pojawi się nie tylko wapń i inne cenne składniki odżywcze, ale również cenne bakterie probiotyczne.



Rezygnuj z polewania warzyw zasmażkami, bułką tartą zasmażoną na maśle. Ogranicz stosowanie pieczeniowych sosów, tłuszczu ze smażenia.

STOSUJĘ

TAK

NIE

JEST TO DLA MNIE

ŁATWE

TRUDNE

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Zalecenia spójne z założeniami diety DASH



Każdego dnia:



Nie zastępuj obiadu jedzeniem przypadkowych produktów, to sprzyja podjadaniu, braku kontroli nad ilością spożywanego jedzenia.

☐
☐
☐
☐


Rezygnuj z dodawania soli i cukru do potraw, napojów.

☐
☐
☐
☐


Rozplanuj tak posiłki, aby ostatni z nich był najpóźniej 3 godziny przed położeniem się spać. To sprzyja nie tylko efektywnemu odpoczynkowi, ale i pomaga w utrzymaniu prawidłowej glikemii i prawidłowej pracy układu pokarmowego.

☐
☐
☐
☐


W każdym tygodniu:



Spożywaj co najmniej 2 razy w tygodniu tłuste ryby morskie, dobrej jakości, nie w postaci smażonej.

☐
☐
☐
☐


Przemycaj do swoich dań orzechy, pestki, nasiona.

☐
☐
☐
☐


Ogranicz spożywanie słodczy i przekąsek do minimum. Jeżeli pracujesz nad tym nawykiem rób to stopniowo, ale konsekwentnie.

☐
☐
☐
☐


Postaraj się wykorzystywać częściej pieczenie i gotowanie podczas przygotowywania potraw. Smażone potrawy maksymalnie 1-2 w tygodniu.

☐
☐
☐
☐

Zalecenia spójne z założeniami diety DASH



W każdym tygodniu:



Dbaj o różnorodność potraw i produktów na przestrzeni tygodnia. Dieta monotonna może być niedoborowa w składniki odżywcze.



Ograniczaj dania typu fast food, obiady mączne bez dodatku warzyw, potrawy smażone na głębokim tłuszczu, dania instant.



Kontroluj ilość spożywanych przez siebie produktów z czerwonego mięsa (wieprzowina, wołowina), nie więcej niż 500 g tygodniowo (na 7 dni) mięso jak i wyroby.



Dodatkowe elementy zdrowego stylu życia:



Ograniczaj alkohol.



Ograniczaj kofeinę w diecie, zwróć uwagę na napoje ją zawierające jak kawa, napoje energetyczne, cukierki kofeinowe.



Zrezygnuj z palenia papierosów i stosowania innych substancji narkotycznych.



Ważnym elementem zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna. Zadbaj o ruch – co najmniej 150 minut w tygodniu.

STOSUJĘ

TAK

NIE

JEST TO DLA MNIE

ŁATWE

TRUDNE

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Warto również przyjrzeć się produktom będącym źródłem tłuszczu w diecie. Świadomy wybór tych, po które sięgamy częściej, może realnie wspierać zdrowie serca i pomagać w codziennej realizacji zaleceń żywieniowych.

WYBIERAJ CZĘŚCIEJ	JEDZ MNIEJ
✓ Chude mięso drobiowe i lekkostrawne gatunki mięs, np. kurczak, indyk, królik, chuda cielęcina. ✓ Chude czerwone mięso i jego dobrej jakości wyroby, np. schab lub szynka wieprzowa – w ograniczonej ilości, maksymalnie do 500 g tygodniowo. ✓ Ryby (np. dorsz, sandacz, pstrąg, łosoś atlantycki, makrela, śledź). ✓ Mleko chude i naturalnie fermentowane produkty mleczne (jogurt naturalny, maślanka, kefir, twaróg chudy, sery w wersji light). ✓ Jaja (bez dodatków jak np. boczek do jajecznicy). ✓ Oleje roślinne tłoczone na zimno (poza tropikalnymi, czyli poza olejem palmowym i kokosowym): np. olej lniany, oliwa z oliwek, olej z pestek dyni, olej z ostropestu itd. stosowane jako dodatek do dań na zimno. ✓ Orzechy, pestki, nasiona (wszystkie naturalne, nie solone, nie w karmelu, posypkach)	✗ Tłuste mięso (kaczka, gęś, wieprzowina: łopatka, karkówka, żeberka). ✗ Smalec, bekon, boczek, salami. Kiełbasy, mielonki, niskiej jakości parówki. Pasztet, salceson. ✗ Majonez, Śmietanka 30-36%. Sosy gotowe, również gastronomiczne. Sery tłuste, np.: sery żółte, mascarpone, burrata, ser feta, halloumi, spożywane w nadmiarze sery kanapkowe typu fromage. ✗ Desery mleczne słodzone, na wysokoprocentowych produktach mlecznych. ✗ Nadmiernie spożywane jogurty greckie, śmietany 12 i 18%. Olej kokosowy, olej palmowy Margaryny twarde do smażenia i pieczenia. ✗ Potrawy przygotowane na fryturach gastronomicznych (to często również olej palmowy), a zatem wiele produktów typu fast food.

WYBIERAJ CZĘŚCIEJ

- ✓ Margaryny miękkie do smarowania pieczywa o niskiej zawartości oleju palmowego i kokosowego, dla osób o nieprawidłowym profilu lipidowym wzbogacone w sterole i stanole roślinne.
- ✓ Kakao i czekolada gorzka w ograniczonej ilości.

JEDZ MNIEJ

- ✗ Produkty wysokoprzetworzone zawierające utwardzone i częściowo utwardzone tłuszcze roślinne wszelkiego rodzaju.
- ✗ Niskiej jakości wyroby czekoladowe.
- ✗ Wypieki cukiernicze (zwłaszcza kremy do nich, musy, polewy) oraz słone przekąski (jak paluszki, chipsy, chrupki, krakersy) na bazie margaryny twardej, oleju palmowego.



Sód i sól w diecie

Dzienne spożycie sodu nie powinno przekraczać 2000 mg (według WHO). W publikacjach dotyczących diety DASH spotkamy różne wartości, zazwyczaj wahające się od 1500 do 2400 mg sodu dziennie. Sód występuje naturalnie w większości produktów, takich jak przetwory zbożowe, mięso, warzywa czy owoce. Jednak główną przyczyną przekraczania zalecanych norm jest nadmierna ilość soli w diecie. Sód stanowi jej główny składnik, dlatego nadużywając soli, dostarczasz organizmowi zbyt dużo tego pierwiastka. Dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g (ok. jednej łyżeczki).

Pamiętaj, że jest ona wszechobecna w żywności – chlebie, wędlinach, serach, gotowych daniach, przekąskach, produktach typu fast food czy smarowidłach do pieczywa, mieszankach przypraw.

W jaki sposób można zmniejszyć ilość soli, a co za tym idzie sodu, w diecie?



Schowaj solniczkę ze stołu, nie sól wody do gotowania i doprowadzania wyłącznie na samym końcu.



Zastąp sól, gotowe mieszanki i kostki rosółowe świeżymi ziołami, czystymi przyprawami oraz domowym wywarem.



Ogranicz mocno przetworzone produkty, takie jak wędliny, gotowe sosy, konserwy, pasztety i płatki kukurydziane.



Zamień tłuste sery żółte i topione na chudy twaróg oraz kontroluj ilość zjadanych kiszonek.



Pij wody niskosodowe, zawierające poniżej 20 mg sodu na litr.



Gdy szczególną uwagę należy zwrócić na poziom cukru we krwi?

Indeks glikemiczny (IG) pokazuje, jak szybko po zjedzeniu danego produktu wzrasta poziom cukru, czyli glukozy, we krwi. Punktem odniesienia jest czysta glukoza, której indeks glikemiczny wynosi 100.

Na tej podstawie produkty dzieli się na trzy grupy: o niskim, średnim i wysokim indeksie glikemicznym. Dzięki temu łatwiej ocenić, po których produktach poziom cukru we krwi rośnie wolno, umiarkowanie lub szybko.

Przeglądając różne tabele indeksu glikemicznego, możesz zauważyć, że ten sam produkt bywa przypisywany do różnych grup. Na przykład gotowana marchew czy chleb razowy w jednym zestawieniu mogą mieć niski IG, a w innym – średni. Nie jest to błąd, lecz efekt wielu czynników wpływających na końcową wartość IG.

Znaczenie ma m.in. sposób przygotowania produktu, czas gotowania, stopień rozdrobnienia, dojrzałość owoców, a także skład i receptura stosowana przez producenta. Dlatego tabele IG warto traktować jako praktyczną wskazówkę, a nie sztywną listę wartości, które zawsze będą takie same.

Pamiętaj!

Nie musisz zapamiętywać dokładnych liczb.

Traktuj tabele IG jako ogólny przewodnik orientacyjny.

Najważniejszą zasadą jest wybieranie produktów jak najmniej przetworzonych, łączenie węglowodanów z białkiem lub tłuszczem oraz unikanie rozgotowywania posiłków.



NISKI IG - 55 LUB MNIEJ

Powoduje wolny wzrost cukru we krwi

Warzywa - surowe oraz większość gotowanych (brokuły, kalafior, cukinia, pomidory, ogórki, surowa i krótko gotowana marchew, szpinak).

Owoce - maliny, truskawki, jagody, borówki, porzeczki, agrest, wiśnie, jabłka, gruszki, cytrusy, nektarynki.

Nasiona roślin strączkowych - soczewica (zielona, czerwona), ciecierzycza, fasola (biała, czerwona), groch, bób surowy/krótko gotowany.

Produkty zbożowe - dziki ryż, kasza pęczak, kasza gryczana niepalona (biała), komosa ryżowa (quinoa), płatki owsiane górskie, makaron żytni razowy, makaron z pszenicy durum (gotowany al dente).

Nabiał - naturalny jogurt, kefir, maślanka, twaróg (bez dodatku cukru).

Uwaga - mięso, ryby, jaja, tłuszcze, orzechy i nasiona nie zawierają znaczących ilości węglowodanów – nie podnoszą bezpośrednio poziomu glukozy.

ŚREDNI IG - 56-69

Powoduje umiarkowany wzrost poziomu glukozy

Owoce - banany (średnio dojrzałe), winogrona, kiwi, mango, ananas, owoce suszone (np. śliwki, morele bez cukru).

Warzywa - gotowane buraki, ziemniaki gotowane w mundurkach, kukurydza, bataty gotowane.

Produkty zbożowe - ryż brązowy, ryż basmati, kasza bulgur, kasza gryczana palona, kasza jęczmienna perłowa, kasza orkiszowa, chleb razowy/graham, płatki owsiane błyskawiczne.

WYSOKI IG - 70 LUB WIĘCEJ

Powoduje szybki i wysoki skok cukru we krwi, po którym następuje nagły spadek energii

Produkty przetworzone i cukier - słodycze, wyroby cukiernicze, napoje słodzone, dżemy wysokosłodzone, owoce w syropie.

Oczyszczone produkty zbożowe - białe pieczywo, bułki pszenne, rozgotowany makaron pszenny, ryż biały krótkoziarnisty (np. do sushi/risotto), kleik ryżowy.

Kasze drobne, mąki - kasza jagłana, kasza manna, mąka pszenna jasna (typ 450–550), mąka kukurydziana, płatki kukurydziane i czekoladowe.

Inne - ziemniaki pieczone, frytki, puree ziemniaczane, pieczona dynia, dojrzały arbuż.

Dodatkowo warto stosować kilka zasad, aby dieta miała niski indeks glikemiczny

- Znaczenie ma nie tylko sam indeks glikemiczny, ale także ilość węglowodanów w porcji. Zbyt duża ilość nawet dobrze dobranego pieczywa może szybko podnieść poziom cukru we krwi.
- Nie jedz owoców samych. Łącz je z produktami będącymi źródłem białka lub tłuszczu, np. jogurtem naturalnym, orzechami albo nasionami. Dzięki temu posiłek będzie bardziej sycący, a poziom cukru we krwi wzrośnie wolniej. Spożywaj owoce najwyżej w 1–2 posiłkach dziennie – jako dodatek, a nie podstawę posiłku.

- Rozpoczynaj posiłek od porcji surowych warzyw – to prosty sposób na zwiększenie ilości błonnika i łagodniejszy wzrost poziomu glukozy po jedzeniu.
- Pamiętaj, że podgrzewanie, zwłaszcza ponowne, rozdrabnianie oraz wysoki stopień dojrzałości produktów mogą zwiększać ich indeks glikemiczny.
- Zwracaj uwagę na ilość cukrów prostych w produkcie. Im jest ich więcej, tym większe ryzyko szybkiego wzrostu poziomu glukozy we krwi, dlatego warto czytać składy i wybierać produkty mniej przetworzone.
- Gotuj makaron al dente i unikaj jego ponownego zapiekania lub długiego podgrzewania. Krótsza obróbka pomaga ograniczyć wzrost indeksu glikemicznego posiłku.
- Warzywa korzeniowe po ugotowaniu mogą mieć wyższy indeks glikemiczny. Łącz je z produktami będącymi źródłem białka oraz z warzywami o niskim IG, np. cukinią, kapustą czy fasolką.
- Po posiłku zaplanuj lekką aktywność, np. spacer lub proste prace domowe. Ruch może wspierać stabilizację poziomu glukozy we krwi.
- Wybieraj produkty bogate w błonnik. Zwykle sprzyjają one wolniejszemu wzrostowi poziomu cukru po posiłku i dają większe uczucie sytości.
- Ogranicz alkohol, ponieważ może zaburzać gospodarkę węglowodanową i utrudniać kontrolę glikemii.

- Prowadź dzienniczek pomiarów cukru i posiłków. To praktyczny sposób, by lepiej poznać reakcje swojego organizmu i świadomie dopasowywać codzienne wybory żywieniowe.



Małe zmiany na talerzu mogą być dużym wsparciem dla Twojego zdrowia

Wprowadzając zmiany w sposobie żywienia i korzystając z powyższego planu, realizujesz własny, ważny program troski o zdrowie. Jego celem jest nie tylko poprawa wyników, ale także budowanie codziennych nawyków, które mogą wspierać organizm przez długi czas.

Współczesny świat stawia przed nami szczególne wyzwania. Jedzenia jest dużo, jest łatwo dostępne i często mocno przetworzone. W takich warunkach łatwo stracić umiar i podejmować decyzje żywieniowe automatycznie – pod wpływem pośpiechu, reklamy, przyzwyczajenia czy zmęczenia.

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe mogą mieć poważne konsekwencje dla zdrowia. Jednocześnie, mimo szerokiego dostępu do wiedzy i licznych informacji o zdrowym stylu życia, wiele osób nie wie, od czego zacząć. Często stawiamy sobie zbyt wysokie wymagania albo oczekujemy natychmiastowych efektów. Tymczasem zdrowe żywienie to proces – świadome podejmowanie decyzji, metoda małych kroków i dopasowanie zaleceń do własnych możliwości.



Prawidłowe odżywianie nie zastępuje leczenia, ale sprawia, że jest ono bezpieczniejsze i skuteczniejsze.



Twój dzienniczek żywieniowy

Przez tydzień zapisuj, co jesz i pijesz, o której godzinie oraz jak się po tym czujesz. Nie chodzi o ocenę, ale o lepsze poznanie swoich codziennych nawyków i reakcji organizmu.

DZIEŃ	GODZINA	POSIŁEK / NAPÓJ	IŁOŚĆ / PORCJA	SAMOPCZUCIE / OBSERWACJE
PONIEDZIAŁEK				
WTOREK				
ŚRODA				

DZIEŃ	GODZINA	POSIŁEK / NAPÓJ	IŁOŚĆ / PORCJA	SAMOPCZUCIE / OBSERWACJE
CZWARTEK				
PIĄTEK				
SOBOTA				
NIEDZIELA				

Opracowanie:

mgr Marta Zygmanska-Mykaj

Dietetyk Oddziału V Bonifraterskiego Centrum Medycznego sp. z o.o.
Szpitala Rehabilitacyjne Piaski i Provita-Wrocław

Nasze placówki:

Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Grandego w Krakowie

ul. Trynatarska 11, 31-061 Kraków

tel.: +48 12 37 97 100

e-mail: informacja_krakow@bcmbonifratrzy.pl



Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach

ul. Ks. Leopolda Markieckiego 87, 40-211 Katowice

tel.: +48 32 357 62 00

e-mail: katowice@bcmbonifratrzy.pl

Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi

ul. Kosynierów Gdyńskich 61, 93-357 Łódź

tel.: +48 42 685 51 30

e-mail: lodz@bcmbonifratrzy.pl

Szpital Rehabilitacyjny Provita we Wrocławiu

ul. Bierutowska 63, 51-317 Wrocław

tel.: +48 533 852 356 / +48 531 187 831

e-mail: provita@bcmbonifratrzy.pl

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

os. Marysin 1, 63-820 Piaski

tel.: +48 65 571 90 54

e-mail: piaski@bcmbonifratrzy.pl

Bonifraterskie Centrum Rehabilitacji w Ząbkowicach Śląskich

ul. 1-go Maja 9, 57-200 Ząbkowice Śląskie,

tel.: +48 74 810 84 10 / +48 575 991 444

e-mail: rehabilitacja-zabkowice@bcmbonifratrzy.pl

Bonifraterskie Centrum Rehabilitacji we Wrocławiu

ul. Podwale 7, 50-043 Wrocław

tel.: +48 668 687 102

e-mail: rehabilitacja@bcmbonifratrzy.pl

Dom Geriatryczno-Rehabilitacyjny pw. NMP Królowej Pokoju w Warszawie

ul. Sapieżyńska 3, 00-215 Warszawa

tel.: + 48 22 390 33 36 / +48 22 602 28 90

e-mail: dgr@bcmbonifratrzy.pl

Bonifraterski Ośrodek Zdrowia w Warszawie

ul. Sapieżyńska 3, 00-215 Warszawa

tel.: + 48 22 390 33 00

e-mail: rejestracja-warszawa@bcmbonifratrzy.pl

Bonifraterskie Centrum Fizjoterapii w Warszawie

ul. Bonifraterska 12, 00-213 Warszawa

tel.: +48 22 390 33 00

e-mail: rehabilitacja-warszawa@bcmbonifratrzy.pl

Hospicjum domowe dla pacjentów z m. st. Warszawy i powiatu Wołomińskiego

ul. Sapieżyńska 3, 00-215 Warszawa

tel.: +48 22 390 33 36 / + 48 570 968 956

e-mail: hdwarszawa@bcmbonifratrzy.pl

Hospicjum Stacjonarne św. Jana Bożego we Wrocławiu

ul. Poświęcka 8a, 51-128 Wrocław

tel.: +48 515 145 267

e-mail: hospicjum-wroclaw@bcmbonifratrzy.pl

Hospicjum Stacjonarne św. Jana Bożego w Środzie Śląskiej

ul. Kolejowa 16A, 55-300 Środa Śląska

tel.: +48 536 208 377

e-mail: hospicjum-srodaslaska@bcmbonifratrzy.pl

Hospicja Domowe

ul. Poświęcka 8a, 51-128 Wrocław

- Dolny Śląsk - tel.: +48 668 683 184
e-mail: hospicjum-dolnyslask@bcmbonifratrzy.pl
- Łódź - tel.: +48 530 838 866
e-mail: hospicjum-lodz@bcmbonifratrzy.pl
- Śląsk - tel.: +48 530 433 655
e-mail: hospicjum-slask@bcmbonifratrzy.pl
- Gostyń - tel.: +48 534 016 301
e-mail: hospicjum-wielkopolska@bcmbonifratrzy.pl



**Bonifraterskie
Centrum Medyczne**

Czynimy dobro



Szpitalne ze znakiem jakości

www.bcmbonifratrzy.pl