

RAPORT STANU ODŻYWIENIA I SPOSOBU ŻYWIENIA

Numer ID - 41-8411-02

wiek: 21 | płeć: M

Pana raport na temat żywienia został utworzony na podstawie informacji, których udzielił Pan w trakcie wywiadu prowadzonego w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020, Celu Operacyjnego nr 1: *Poprawa sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz aktywności fizycznej społeczeństwa*. Projekt realizowany jest przez Warszawski Uniwersytet Medyczny na zlecenie Ministra Zdrowia. W raporcie przedstawiono wyniki:

- pomiarów antropometrycznych,
- wywiadu o spożyciu żywności w ciągu ostatnich 24 godzin.

Jak czytać raport?

Wskaźnik | oznacza wartość poszczególnych parametrów.

Zdecydowanie zalecamy poprawę

Zalecamy poprawę

Dobrze, nie zalecamy zmian

Pana wyniki

Pomiary antropometryczne

Wzrost

181 cm

Masa ciała

64,8 kg

BMI 19,8 kg/m²

Niedowaga

Prawidłowa

Nadwaga

Otyłość

*BMI = wskaźnik masy ciała, określa czy masa ciała jest prawidłowa w stosunku do wzrostu.

Informacja o aktywności fizycznej

Pana poziom aktywności fizycznej został oceniony na podstawie urządzenia Actigraph jako **wystarczający**.

Pana średni dzienny wydatek energetyczny związany z aktywnością fizyczną wynosi **231 kcal/dzień**.

Ocena Pana sposobu żywienia w odniesieniu do zaleceń

Grupa żywności		W Pana diecie odnotowano	Zalecana liczba porcji / ilość w gramach**
Warzywa i owoce		5,4 porcji	Co najmniej 5 porcji dziennie (3/4 warzywa, 1/4 owoce)
Pełnoziarniste produkty zbożowe		0 gramów	Co najmniej 50g dziennie
Mleko i produkty mleczne		2,1 porcje	Co najmniej 2 porcje dziennie (min. 2 szklanki mleka, można je zastąpić jogurtem, kefirem, lub częściowo serem)

Grupa żywności		W Pana diecie odnotowano	Zalecana liczba porcji / ilość w gramach**
Ryby		0 porcji	Co najmniej 2 porcje w tygodniu
Mięso czerwone i przetworzone		0,3 porcji	Nie więcej niż 3 porcje w tygodniu (nie więcej niż 0,5 kg mięsa i przetworów w tygodniu)

**Na podstawie zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie: <http://izz.waw.pl>

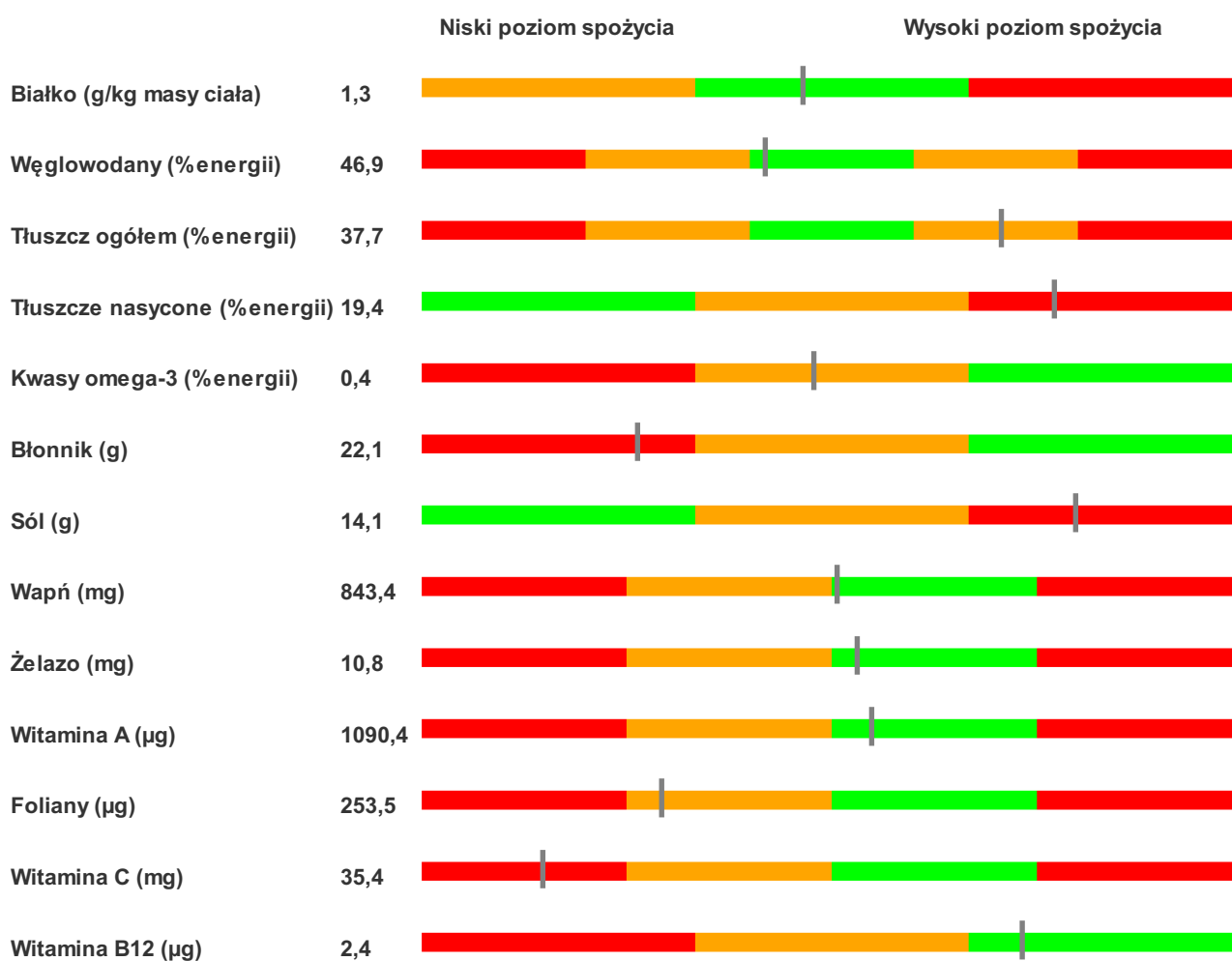
Informacja o wartości energetycznej

Średnia wartość energetyczna Pana diety obliczona na podstawie analizy dwóch jadłospisów wyniosła **2947 kcal/dzień**.

Pana indywidualne zapotrzebowanie energetyczne wynosi **2513 kcal/dzień**.

Informacja o składnikach odżywczych

W tej części raportu przedstawiono średnie dzienne spożycie wybranych makroskładników, błonnika, witamin, składników mineralnych i porównano je do zaleceń/norm żywienia Instytutu Żywności i Żywienia z 2012 r. w odniesieniu do wieku i płci.



Komentarz do sposobu żywienia w odniesieniu do zaleceń

Ilość nasyconych kwasów tłuszczowych w Pana/i diecie jest zbyt duża, co oznacza, że należy zmniejszyć ich spożycie. Można to osiągnąć poprzez:

- zastąpienie tłustych mięs ich chudymi odpowiednikami, takimi jak pierś lub udo kurczaka/indyka bez skóry
- zastąpienie pełnotłustych produktów mlecznych niskotłuszczowymi (mleko i napoje mleczne poniżej 2% tłuszczu, chudy twaróg)
- zastąpienie zup i sosów ze śmietaną zupami i sosami na bazie pomidorów
- ograniczenie spożycia żywności przetworzonej np. słodczy (ciast, ciastek, czekolady), przekąsek, przetworów mięsnych, które są bogate w nasycone kwasy tłuszczowe; w zamian proponujemy spożywać więcej owoców, warzyw i niesolonych orzechów
- zmniejszenie ilości produktów tłuszczowych do smarowania pieczywa i/lub zamianę masła na niskotłuszczową margarynę miękką (sprzedawaną w plastikowym pudełku)
- tylko okazjonalne spożywanie posiłków gotowych do spożycia i dań na wynos zwracając uwagę na wielkość spożywanych porcji

Proszę wybierać zdrowsze tłuszcze, zawarte np. w tłustych rybach, orzechach, nasionach i nienasyconych olejach, np. w oliwie, oleju rzepakowym, margarynach miękkich.

Pana/i dieta zawiera zbyt dużą ilość soli. Proponujemy, stopniowo zmniejszać jej spożycie - można zacząć od usunięcia solniczki ze stołu, a następnie zacząć zmieniać zwyczaje dotyczące przyprawiania potraw. Pomocne mogą być następujące wskazówki:

- proszę solić potrawy dopiero pod koniec gotowania, do smaku, stosować małe ilości soli
- do przyprawiania potraw stosować:
 - sok z cytryny, pomidorów
 - czosnek, cebulę, szczypiorek
 - zioła i przyprawy: bazylia, oregano, tymianek, estragon, kminek, majeranek, zieloną pietruszkę, koperek itp.
 - sól niskosodową
- unikać produktów przetworzonych, takich jak: sery żółte, topione, pleśniowe, brie, feta, wędliny, ryby marynowane, solone, wędzone, słone przekąski (chipsy, krakersy, słone paluszki, słone orzechy), dania w proszku (zupy, sosy), dużo soli zawierają także warzywa kiszzone, konserwowe, marynowane (oliwki), musztarda, ketchup oraz niektóre mieszanki przypraw (np. Jarzynka)
- robiąc zakupy należy zwracać uwagę na informację na opakowaniu o zawartości soli i wybierać mniej słone.

Ilość błonnika pokarmowego w Pana /i diecie jest niższa od zalecanych wartości. Odpowiednie spożycie błonnika reguluje pracę przewodu pokarmowego, korzystnie wpływa na poziom cukru we krwi, a także sprzyja zachowaniu należytej masy ciała. Aby zwiększyć ilość błonnika pokarmowego w Pana/i diecie zalecamy:

- spożywać co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie
- włączyć do diety nasiona roślin strączkowych (fasolę, soczewicę, ciecierzycę) – można dodawać je do zup, sałatek, przygotowywać z nich pasty do kanapek, nadzienia i farsze do pierogów i naleśników
- wybierać pełnoziarniste produkty zbożowe (chleb razowy, graham, brązowy ryż i makaron, grube kasze, płatki) Proszę pamiętać, że zwiększając spożycie błonnika należy pić więcej wody.

Ocenione jądłospisy wykazały, że w badanych dniach, Pana/i sposób żywienia nie spełniał części zaleceń żywieniowych. Proszę rozważyć wprowadzenie drobnych zmian, które pozwolą poprawić sposób żywienia. W pierwszej kolejności proszę skoncentrować się na następujących wskaźnikach.

Komentarze do Pana/i diety oparte są na ogólnych zasadach żywienia człowieka zdrowego. Prosimy je traktować jako wskazówki, do dalszego postępowania. W razie wątpliwości, szczególnie w przypadku chorób współistniejących lub nietolerancji pokarmowych, należy zwrócić się do lekarza lub dietetyka. Więcej informacji znajdzie Pan/i na stronie internetowej <http://dieta.wum.edu.pl/>. Warszawski Uniwersytet Medyczny nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody związane z wykorzystaniem przedstawionych informacji.