

Porcja zdrowych nowości w portalu Diety NFZ

W portalu diety.nfz.gov.pl pojawił się nowy program żywieniowy przygotowany specjalnie dla kobiet z zespołem policystycznych jajników. Ponadto plan żywieniowy dla cukrzyków został rozbudowany o kolejne przepisy. Z diet od Narodowego Funduszu Zdrowia korzysta ponad 780 tys. osób. Portal jest bezpłatny i oferuje przepisy na zdrowe, proste i smaczne dania, które można przygotować samodzielnie w domu.

DLACZEGO WARTO KORZYSTAĆ Z PORTALU DIETY NFZ?

Portal Narodowego Funduszu Zdrowia promuje zdrowe nawyki żywieniowe i wspiera osoby z chorobami przewlekłymi w wyborze odpowiedniej diety. Przepisy są zdrowe i smaczne. Do tego są proste i szybkie w przygotowaniu.

Portal oferuje:

- 11 planów żywieniowych opartych na diecie DASH (dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia)
- możliwość indywidualnego doboru planu żywieniowego do preferencji użytkownika
- plan żywieniowy dla całej rodziny
- listę zakupów do przepisów z planu żywieniowego
- ponad 8 tys. przepisów opracowanych przez dietetyków
- kilkadziesiąt filmów z poradami żywieniowymi i przepisami
- artykuły z poradami na temat zdrowego odżywiania
- e-booki z przepisami.

Bez logowania można pobrać bezpłatny jadłospis na 3 dni. Po założeniu konta użytkownik otrzymuje menu na 28 dni.

KOLEJNE PRZEPISY DO WYBORU I NOWY PLAN ŻYWIENIOWY

Korzystanie z portalu Narodowego Funduszu Zdrowia jest bezpłatne. Podobnie jak wszystkie materiały edukacyjne, które można znaleźć i pobrać z portalu.

— *Stale rozwijamy nasz portal diety.nfz.gov.pl. Pojawiają się w nim nowe i praktyczne funkcjonalności. Poszerzamy również ofertę planów żywieniowych i bazę przepisów, w już dostępnych jadłospisach. To, co wyróżnia Diety NFZ, to przepisy przygotowane specjalnie dla osób z konkretnymi problemami zdrowotnymi, np. dla osób z cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, czy chorych na otyłość* — podkreśla **Filip Nowak**, prezes Narodowego Funduszu Zdrowia.

Niedawno w portalu pojawiły się:

- nowe przepisy w planie DASH Cukrzyca
- nowy plan żywieniowy DASH PCOS.

Plan DASH PCOS powstał z myślą o kobietach ze zdiagnozowanym zespołem policystycznych jajników. W tej chorobie odpowiednia dieta może wspomóc leczenie i zmniejszyć ryzyko powikłań.

Dieta DASH PCOS w połączeniu z aktywnością fizyczną jest dużym wsparciem w leczeniu zespołu policystycznych jajników. Głównym założeniem tej diety jest zadbanie o zaopatrzenie organizmu w składniki odżywcze o działaniu przeciwzapalnym i niskim indeksie glikemicznym.

NOWE FUNKCJONALNOŚCI

Oprócz nowych posiłków portal zyskał nowe, praktyczne funkcje dla każdego użytkownika.

Portal oferuje już:

- wybór liczby posiłków od 3 do 5 na dzień
- możliwość wykluczenia z jadłospisu produktów zawierających gluten, laktozę, mięso oraz ryby i owoce morza.

DIETY NFZ W LICZBACH

Z portalu diety.nfz.gov.pl korzysta już ponad 780 tys. osób.

35% użytkowników, którzy pobierają nasze darmowe jadłospisy z portalu Diety NFZ, to osoby, których BMI (ang. Body Mass Index, czyli wskaźnik proporcji wzrostu do wagi) jest prawidłowe. Oznacza to, że mimo prawidłowej wagi, chcą z nami dbać o swoje nawyki żywieniowe. 33% użytkowników to osoby, które mają nadwagę. Z portalu korzystają także osoby z otyłością oraz niedowagą.

48% naszych użytkowników deklaruje, że ich aktywność fizyczna jest niska. A 25% zaznacza jej całkowity brak.



Ministerstwo Zdrowia **NFZ** Narodowy Fundusz Zdrowia

SKOSZTUJ ZDROWIA NA PORTALU DIETY NFZ

Ponad 7 000 przepisów na zdrowe i pyszne dania

Bezpłatne jadłospisy, e-booki i poradniki

DIETY.NFZ.GOV.PL

TWITTER.COM/NFZ_GOV_PL | FACEBOOK.COM/AKADEMIANFZ | YOUTUBE.COM/AKADEMIANFZ

KTÓRY PLAN JEST NAJPOPULARNIEJSZY?

Najwięcej użytkowników korzysta z planu żywieniowego Nadwaga i Otyłość (33,4% wszystkich planów). Drugim najczęściej wybieranym planem jest Classic (31,3% wszystkich planów). Użytkownicy coraz częściej decydują się też na rodzinny plan żywieniowy, dzięki któremu można przygotować zbilansowane posiłki dla całej rodziny.

SPRÓBUJ!

Bezglutenowe placuszki z marchwi i dyni

Składniki:

- Dynia - szklanka, 200 g
- Jajo kurze - sztuka, 55 g
- Marchew - sztuka, 45 g
- Szczypiorek - 2 łyżeczki, 10 g
- Płatki jaglane - 2½ łyżki, 25 g
- Papryka słodka - 2 szczypty, 2 g
- Kurkuma, mielona - szczypta, 1 g
- Imbir, mielony - szczypta, 1 g
- Pieprz czarny - szczypta, 1 g

Przepis:

Płatki jaglane zmiksuj na mąkę. Warzywa dokładnie opłucz. Dynię i marchewkę obierz i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Wymieszaj startą dynię i marchewkę. Dodaj jajko, olej i przyprawy oraz zmiksowane płatki. Całość dokładnie wymieszaj. Wyłóż na blachę z papierem do pieczenia i łyżką formuj placuszki. Piecz w temperaturze 180 stopni przez około 15 minut, do momentu, kiedy placki będą rumiane.

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