

Zadbaj o zdrowie z Centrum Sanitas w Gdańsku

Warto zdrowo się odżywiać

Z Anetą Dylak, dietetykiem z Centrum Sanitas w Gdańsku, rozmawia Arkady Saulski.

– Czy my, Polacy, prowadzimy zdrowy tryb życia, zdrowo się odżywiamy?

– Niestety nie do końca. Większość osób nie wie, jak można zdrowo się odżywiać. Nikt tego nie uczy, ani w szkole, ani później. Tylko 10 proc. Polaków stara się szukać na własną rękę, zdobywać taką wiedzę.

– Jak więc możemy odżywiać się zdrowiej? A może to kwestia pieniędzy – być może zdrowe odżywianie jest dla nas za drogie?

– Czy można powiedzieć, że zdrowe odżywianie jest za drogie? Trudno powiedzieć, wydaje mi się, że nasze życie i zdrowie jest jednak bezcenne. Ważna jest profilaktyka – zdrowe odżywianie to podstawa. Ze złego odżywiania wynika większość chorób, także tych cywilizacyjnych. Niewłaściwe żywienie prowadzi często do otyłości, a ta do chorób metabolicznych: cukrzyca, hipercholesterolemia, stłuszczenia wątroby, zaburzeń układu sercowo-naczyniowego; zwiększa się ryzyko zachorowania na nowotwory.



FOT. SUTTERSTOCK



– Jakie rady dałaby Pani naszym czytelnikom?

– Każdy może inaczej rozumieć kwestię „zdrowego odżywiania” – dla kogoś nawet schabowy może być zdrowym posiłkiem. Przede wszystkim zdrowe zasady żywienia to na przykład liczba posiłków – dziennie powinniśmy spożywać od czterech do pięciu posiłków, w odstępach około trzech godzin. Żyjemy bardzo szybko, często nie jemy nawet śniadania – odwozimy dzieci, biegniemy do pracy... W pracy z reguły nie mamy czasu jeść, bo jesteśmy zajęci i nie odczuwamy głodu. Do jedzenia siadamy około godziny siedemnastej, i wtedy lodówka się nie zamyka. A nasz organizm potrzebuje energii od samego rana – wtedy najszybciej spala tę energię. Mózg potrzebuje energii do pracy, a nie jedząc, programujemy się na odkładanie tkanki tłuszczowej. Najważniejszym posiłkiem dnia powinno być śniadanie, jak to się często określa – powinno ono być

królewskie. Oto podstawa. Powinno być zjedzone do godziny od przebudzenia. Jeżeli chcemy się raczyć naleśnikami, omletami – to „grzeszmy” na śniadanie. Nawet kawałek ciasta. Zdrowy posiłek powinien zawierać węglowodany, białka, tłuszcze. Zapominamy o warzywach, dzienne spożycie to pół kilograma warzyw i owoców, zarówno w formie surowej, jak i gotowanej.

– Pani przyjmuje pacjentów w klinice Sanitas – z jakimi problemami mogą się zgłaszać pacjenci do tej kliniki?

– Mogą zgłaszać się osoby z otyłością, i tych osób jest znaczna liczba. Pacjenci chorzy na cukrzycę typu drugiego, typu pierwszego, z nadciśnieniem. Zapraszamy także osoby z chorobami tarczycy – 80 proc. populacji kobiet cierpi na niedoczynność tarczycy bądź Hashimoto.

Prowadzimy pacjentów onkologicznych, po zabiegach resekcji żołądka lub pacjentów w trakcie radio- i chemioterapii, którzy potrzebują pomocy dietetyka.

Pomagamy dzieciom z nadwagą, układamy diety eliminacyjne przy alergiach, prowadzimy także pacjentów z niedowagą.

Każdy, kto potrzebuje fachowej porady dietetyka, znajdzie ją w klinice Sanitas (www.centrumsanitas.pl).

Polacy są zadowoleni ze zdrowia

Na choroby przewlekłe cierpi co czwarty Polak, ale zdecydowana większość z nas jest zadowolona ze swego stanu zdrowia – wykazał sondaż Millward Brown. Zaskakujące jest, że bardziej obawiamy się zawałów serca niż raka.

Badanie „Ocena stanu zdrowia Polaków” przeprowadzono w dniach 5-10 kwietnia 2013 r. na reprezentatywnej grupie ponad 1000 osób w wieku 15-75 lat metodą CAPI. Przedstawiono je

w Warszawie podczas konferencji „90 lat Philips w Polsce” poświęconej m.in. innowacjom w ochronie zdrowia.

Ponad 22 proc. ankietowanych przyznało, że cierpi na choroby

przewlekłe, mimo to 83 proc. badanych określiło swój stan zdrowia jako dobry lub znakomity. Częściej narzekają osoby starsze. Aż 45 proc. sześćdziesięciolatków twierdzi, że ich stan zdrowia jest „słaby” lub wręcz „zły”. Najbardziej obawiamy się chorób układu krążenia, znacznie mniej natomiast boimy się raka. Aż 25 proc. Polaków martwi się, że w najbliższych pięciu latach będzie odczuwać objawy chorób sercowo-naczyniowych. Jedynie 9 proc. badanych obawia się choroby nowotworowej. Jest

to zaskakujące, gdyż co prawda niemal co drugi zgon powodują choroby układu krążenia, ale przed 65. rokiem życia główną przyczyną zgonów w Polsce są nowotwory.

60 proc. naszych rodaków dostrzega pozytywny wpływ nowych technologii na stan zdrowia. 39 proc. uważa, że polska służba zdrowia jest prawidłowo wyposażona w sprzęt medyczny, jednak 41 proc. się z tym nie zgadza (pozostali nie mają w tej sprawie zdania). 60 proc. Polaków narzeka na „wysokie ceny leków”.

Stefczyk ^{.info}