

Kawa z cukrem po śniadaniu, kostka czekolady na podwieczorek i jogurt owocowy po kolacji. Gdy analizujemy swoją dietę, takie niewinne przekąski czasem umykają naszej uwadze. To sprawia, że wysiłek włożony w zmianę nawyków żywieniowych idzie często na marne. Dlatego dietetycy zalecają prowadzenie dzienniczków żywieniowych.

Dlaczego warto spisywać swój jadłospis?

1. Poprawiamy swoje nawyki żywieniowe. Ich zmiana to trudne zadanie, które wymaga czasu i skrupulatności. Dlatego trzeba na bieżąco kontrolować np. liczbę wypitych szklanek wody, podjadanie między posiłkami i pory jedzenia.
2. Wyliminujemy z diety alergeny. Prowadząc dzienniczek żywieniowy, łatwiej namierzemy składniki pokarmowe, które wywołują u nas objawy alergii lub są przyczyną nietolerancji pokarmowej. Każda informacja zawarta w dzienniczku może naprowadzić nas na jakiś trop.
3. Przygotujemy się do konsultacji z dietetykiem. Zanim specjalista zaproponuje nam konkretne zmiany w diecie, musimy wiedzieć, z czego składa się nasz dotychczasowy jadłospis i gdzie popełniamy błędy.
4. Ocenimy postępy w leczeniu niektórych chorób. Do schorzeń, które mają związek z dietą, zalicza się m.in. cukrzyca typu II, nadciśnienie tętnicze, nadwaga i otyłość oraz niektóre nowotwory. Uzupełnianie dzienniczka pozwoli na sprawdzenie, jakie rezultaty daje zmiana diety.
5. Szybciej zobaczymy efekty diety. Czasem zapewne dziwimy się, skąd biorą się nadmierne kilogramy, skoro jemy tak mało? A może próbujemy bezskutecznie zwiększyć swoją masę ciała? Dopiero po spisaniu każdego posiłku i przekąski przekonamy się, ile tak naprawdę jemy i gdzie kryją się wszystkie kalorie.

Na stronie Diety NFZ powstała nowa funkcjonalność „[Dzienniczek żywieniowy](#)”. Dzięki niemu możemy codziennie kontrolować swój jadłospis. Uwzględniane są tam zarówno posiłki z wybranego przez nas planu żywieniowego, jak i wszystkie dodatkowe, których nie było w planie. Wpisujemy tam też liczbę wypitych szklanek wody. Dzienniczek uzupełniamy każdego dnia. Dzięki temu zyskamy dostęp do jego pełnej historii.

Źródło: pacjent.gov.pl