



## Urząd Miasta Hajnówka



### Kategoria

- Zdrowie

**Chcesz utrzymać wagę, a nie masz pomysłu na zdrowe odżywianie? Chciałbyś rozpocząć dietę o ustalonej kaloryczności, ale nie wiesz, jak skomponować posiłki? Z pomocą przychodzi portal Diety NFZ. Znajdziesz tam 8 tysięcy przepisów i 11 planów żywieniowych, które dopasujesz do swoich potrzeb i preferencji. Usługa jest całkowicie bezpłatna.**

Portal Diety NFZ ([www.diety.nfz.gov.pl](http://www.diety.nfz.gov.pl)) tylko w tym roku odnotował 11 milionów odsłon. Zarejestrowało się na nim 760 tysięcy użytkowników, a każdy z nich ma dostęp do diety dostosowanej do swoich potrzeb. Od lipca każdy osoba, ustalając swój plan diety, ma możliwość zaznaczenia produktu (m.in. gluten, laktoza), który chce wyeliminować z proponowanego jadłospisu.

*„Portal Diety NFZ powstał w celu promowania zdrowego odżywiania, które jest kluczowe dla zachowania zdrowia oraz odgrywa ważną rolę w leczeniu chorób przewlekłych. Proponowane plany żywieniowe są oparte na diecie DASH, która nie tylko pomaga w walce z nadwagą i otyłością, ale także przyczynia do obniżenia ciśnienia tętniczego, zmniejsza się ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych”.*

*„Na użytkowników czekają na portalu dedykowane plany żywieniowe, obejmujące przepisy przygotowane przez dietetyków. Można tam znaleźć również specjalistyczne porady oraz materiały promujące zdrowe nawyki. Osobną wartość stanowią e-booki z poradami i przepisami kulinarnymi. Korzystanie z zasobów portalu jest całkowicie darmowe” - mówi Maciej Bogdan Olesiński, Dyrektor Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ.*

## **Dieta dopasowana do potrzeb**

Użytkownik portalu Diety NFZ ma do wyboru aż 11 planów żywieniowych: klasyczny, nadwaga i otyłość, wege, cukrzyca, hashimoto, depresja, zaparcia, nadciśnienie, senior, rodzina i PCOS. Własne konto w portalu pozwala określić kaloryczność diety, dostosować ją do potrzeb jednej osoby lub całej rodziny z uwzględnieniem osobnej kaloryczności dla każdego z jej członków. Otrzymujemy wówczas gotowy rozkład posiłków, z uwzględnieniem ich kaloryczności, zawartością białka, tłuszczów i węglowodanów. Pokazany jest też średni czas przygotowania potrawy, a zaproponowane w portalu dania są szybkie i proste w przygotowaniu. Jadłospis bazuje na łatwo dostępnych artykułach spożywczych. Istnieje też możliwość wygenerowania listy zakupów.

## **Gdy nie chcesz glutenu albo owoców morza**

Nowością jest możliwość wyeliminowania z proponowanego planu żywieniowego produkty zawierające gluten, czy laktozę, ale też mięso, ryby i owoce morza. Po wybraniu wszystkich preferencji czy wykluczeń otrzymujemy gotową dietę z rozpisanymi posiłkami na wskazany czas. Ciekawym rozwiązaniem jest opcja zmiany przepisu, w przypadku gdy któryś z nich nie odpowiada naszym gustom.

Nad jakością planów żywieniowych i treści publikowanych na portalu Diety NFZ czuwa zespół dietetyków.

## **Z portalu najchętniej korzystają młodzi**

Portal Diety NFZ powstał z myślą o szerokim gronie odbiorców. Wśród użytkowników są osoby w różnym wieku, jednak najliczniejszą i najbardziej aktywną grupę stanowią osoby pomiędzy 20 a 30 rokiem życia. Jeśli chodzi o płeć 55 proc stanowią kobiety. 48% użytkowników portalu deklaruje niską aktywność fizyczną, a 25% jej brak.

Chociaż większość użytkowników portalu ma prawidłowy wskaźnik masy ciała (BMI), to spośród wszystkich 11 planów żywieniowych plan „Nadwaga i Otyłość” cieszy się największą popularnością. Drugim, najczęściej wybieranym planem jest „Classic”. Użytkownicy coraz częściej decydują się na rodzinny plan żywieniowy, który daje możliwość przygotowania zbilansowanych posiłków dla całej rodziny.

---

### **Source URL:**

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/4213-760-tysiacy-osob-korzysta-z-portalu-diety-nfz>