KĄCIK ZDROWEGO CZŁOWIEKA – SENIORZE, DBAJ O SIEBIE!! BĄDŹ ZDRÓW!!

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dieta ta przewidziana jest dla osób cierpiących na cukrzycę, może być jednak stosowana w różnych stanach chorobowych, zależnie od wskazań lekarza, dietetyka. Zadaniem diety jest utrzymanie i uzyskanie optymalnej wartości parametrów gospodarki węglowodanowej oraz zapobieganie późnym powikłaniom cukrzycy.

Posiłki powinny być:

- regularne
- o kontrolowanej ilości i jakości
- o stałych porach, w ciągu dnia
- o stałej ilości w ciągu dnia
- nie obfite

Zalecenia żywieniowe w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Nazwa produktu lub potrawy	Zalecane	Przeciwskazane
Produkty zbożowe	Razowe, Graham, chrupkie, kasze pełnoziarniste, ryż brązowy, płatki jęczmienne, pszenne, mussli bez dodatku cukru, owoców suszonych lub orzechów, makarony pełnoziarniste al. Dente.	Pieczywo pszenne, rogaliki francuskie, mussli z dodatkiem cukru, drożdżówki, bułki słodkie.
Mleko i produkty mleczne	Mleko 0-1,5%, jogurty odtłuszczone naturalne, ser biały chudy.	Tłuste 2-3,2 %, owocowe przetwory. Sery podpuszczkowe, fromage, homogenizowane.
Mięso, wędliny i ryby	Chude, gotowane.	Tłuste, smażone, panierowane, konserwy.
Tłuszcze	Margaryny miękkie, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, słonecznikowy	Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde.
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone i puree.	Frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy.
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże lub mrożone: na surowo lub gotowane, bez dodatku zasmażki z dodatkiem oliwy lub jogurty 0 %	Warzywa z zasmażką, smażone z tłuszczem innym niż oliwa z oliwek lub olej rzepakowy.
Owoce	Świeże lub mrożone o małym indeksie glikemicznym.	Słodzone, w cukrze, rozgotowane.
Cukier słodycze	Słodzik	Wszystkie słodycze, kakao.
Desery	Brak	Wszystkie słodycze jak najbardziej ograniczyć. Orzechy solone, słodzone.
Napoje	Herbata bez cukru, kawa bez cukru, mleko chude, herbatki owocowe, wody mineralne naturalne.	Tłuste, słodzone, gazowane, alkoholowe.

Mgr inż. Aneta Kądziołka – Dietetyk, Psychodietetyk, PCM w Grójcu Sp.zo.o, ul. Piotra Skargi 10, Grójec

SENIORZE, DBAJ O SIEBIE!! BĄDŹ ZDRÓW!!

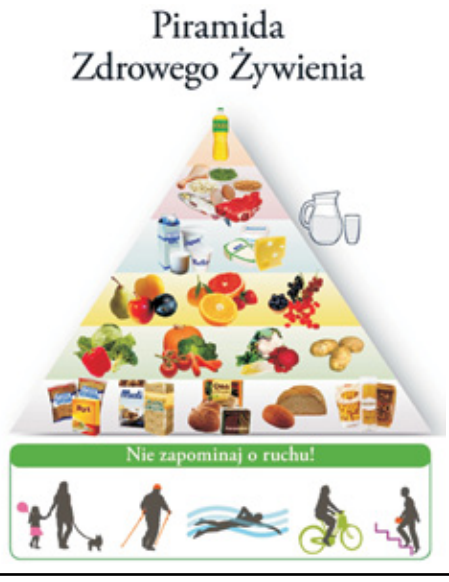
Zasady prawidłowego żywienia – dla osób zdrowych, dorosłych

1. Seniorze, dbaj o różnorodność produktów w diecie.
2. Dbaj aby Twoja masa ciała była w normie, nie zapominaj o codziennym spacerze.
3. Jedz pełnoziarniste pieczywo, makarony, mussli.
4. Pij produkty mleczne – kefiry, maślanki, jogurty naturalne – zapobiegają one osteoporozie.
5. Jedz chude mięso, ryby.
6. Spożywaj warzywa i owoce do drugiego śniadania i podwieczorku.
7. Unikaj produktów o dużej zawartości tłuszczów zwierzęcych.
8. Zachowaj umiar w spożyciu słodyczy, przygotowuj zdrowe desery (sałatki owocowe, kompoty, kisiele domowe, budyń na chudym mleku)
9. Ograniczaj spożycie soli, wybieraj naturalne przyprawy.
10. Pij wystarczającą ilość wody (również jadaj zupy, pij herbatę)
11. Nie pij alkoholu.

Ilości porcji w diecie 1800 kcal:

- Produkty zbożowe: 6 porcji - 1 porcja to 40g – kromka pieczywa lub 3 płaskie łyżki np. ryżu
- Warzywa 4-5 porcji po 100g
- Owoce 2-3 porcje po 100 g
- Mleko i produkty mleczne 2,5 porcji – 1 porcja to np. szklanka mleka, jogurtu
- Mięso, ryby, wędliny, jaja, produkty strączkowe – 1 porcja – 150 g
- Olej rzepakowy, oliwa z oliwek – 3 łyżki

Mgr inż. Aneta Kądziołka
Dietetyk, Psychodietetyk
PCM w Grójcu Sp.zo.o



NORDIC WALKING

Powiatowe Centrum Medyczne w Grójcu zaprasza Panie/Panów w każdym wieku zainteresowanych tą formą rekreacji na bezpłatne cykliczne spotkania NORDIC WALKING

NORDIC WALKING:

- wzmacnia mięśnie i stawy
- korzystnie wpływa na serce i układ krwionośny
- wzmacnia kręgosłup
- wspomaga leczenie osteoporozy
- utrzymuje szczupłą sylwetkę
- przywraca siły witalne
- stanowi alternatywną formę rehabilitacji ruchowej

Zapewniamy kijki Nordic Walking!!!

ZAJĘCIA PROWADZONE PRZEZ WYKWALIFIKOWANYCH FIZJOTERAPEUTÓW

Spotkania
W SOBOTY O GODZINIE 9:00

przy Recepcji (wejście główne) Powiatowego Centrum Medycznego w Grójcu
szczegóły pod nr tel. (+48)664 92 30/31

Poprawa sprawności ludzi starszych w powiecie grójeckim, poprzez stworzenie kompleksowego Zakładu Rehabilitacji w PCM Sp. z. o. o

PUNKTY KONSULTACYJNE

Powiatowe Centrum Medyczne w Grójcu zaprasza mieszkańców Powiatu Grójeckiego na bezpłatne badania profilaktyczne

W punktach konsultacyjnych wykwalifikowany personel pielęgniarski wykonywać będzie następujące badania:

- pomiar ciśnienia tętniczego krwi
- pomiar cukru we krwi
- pomiar cholesterolu we krwi
- ocena ostrości wzroku
- ocena zachowania równowagi

PORADY W ZAKRESIE KONSULTACJI U SPECJALISTÓW, ZDROWEGO STYLU ŻYCIA, ODŻYWIANIA ORAZ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

W KAŻDY WTOREK W GODZINACH 9:00 – 13.00

przy Recepcji (wejście główne) Powiatowego Centrum Medycznego w Grójcu
oraz w ustalonych terminach w ośrodkach i przychodniach podstawowej opieki zdrowotnej na terenie Powiatu Grójeckiego

Poprawa sprawności ludzi starszych w powiecie grójeckim, poprzez stworzenie kompleksowego Zakładu Rehabilitacji w PCM Sp. z. o. o