



Co to są choroby dietozależne

Data aktualizacji
2024-11-15

Choroby dietozależne to grupa schorzeń cywilizacyjnych. Często są skutkiem stylu życia. Należą do nich m.in:

- nadciśnienie tętnicze
- otyłość
- cukrzyca typu 2
- choroby układu krążenia
- niektóre nowotwory.

Najczęściej rozwijają się u osób, które:

- unikają aktywności fizycznej
- żyją w ciągłym pośpiechu i stresie
- nieprawidłowo się odżywiają.

Diety wspierające leczenie

Niektóre schorzenia wymagają specjalnej diety, a z innymi łatwiej jest żyć na co dzień z pomocą odpowiedniego jadłospisu. Dzięki diecie można zapobiegać powikłaniom oraz rozwojowi niejednej

choroby. Niektóre plany żywieniowe znajdziesz na portalu diety.nfz.gov.pl. Należą do nich m.in. plany:

- celiakia
- cukrzyca
- depresja
- Hashimoto
- kamica żółciowa
- nadciśnienie
- nadczynność tarczycy
- osteoporoza
- PCOS (zespół policystycznych jajników).

Twoje osobiste zdrowe odżywianie

Nie ma jednego, właściwego sposobu odżywiania, dobrego dla każdego. Dieta powinna być dobrana indywidualnie do Twoich potrzeb, stylu życia i stanu zdrowia. Ważne jest, by była zbilansowana, czyli dostarczała Ci niezbędnych składników odżywczych z różnych grup produktów.

By mieć pewność, że Twoje posiłki spełniają takie kryteria, warto przez jakiś czas je śledzić. Możesz

kontrolować swój jadłospis, np. w dzienniczku żywieniowym, który znajdziesz na stronie

diety.nfz.gov.pl, a po zalogowaniu możesz skorzystać z opcji „Pomiary postępów”. Przekonasz się, w jaki sposób konkretne potrawy wpływają na Twoje samopoczucie i ewentualne dolegliwości.

Więcej o zdrowym odżywianiu przeczytaj w magazynie

"Ze Zdrowiem" nr 13

Alergia pokarmowa i nietolerancja

Alergia wynika z nadmiernej, niewłaściwej reakcji organizmu na czynniki, które z natury są niegroźne. Organizm fałszywie odczytuje je jako zagrożenie i zaczyna się bronić, produkując przeciwciała. Nieszkodliwe substancje traktowane są jak wrogowie – czyli alergenów. Organizm reaguje wtedy w nietypowy sposób.

W alergii pokarmowej mogą pojawić się:

- objawy żołądkowo-jelitowe, np. biegunki
- zmiany skórne, np. egzema, pokrzywka
- zaburzenia oddechowe, np. kaszel, nieżyt nosa, astma
- zaburzenia układu sercowo-naczyniowego.

Najcięższym przypadkiem alergii jest szok anafilaktyczny. Taka gwałtowna reakcja organizmu może skończyć się utratą przytomności, a nawet życia. Przy tak silnych alergiach lekarz przepisuje lek w ampułkostrzykawce. Chory nosi ją przy sobie. Trzeba ją użyć w przypadku wstrząsu albo wezwać pogotowie: telefon **999** lub **112**.

Przeczytaj więcej [o ciężkich reakcjach alergicznych](#) i jak reagować w ich przypadku.

- **Objawy alergii** pojawiają się po zjedzeniu tego samego pokarmu i nawet małe jego ilości powodują reakcje obronne organizmu. Zazwyczaj reakcja następuje szybko, zaraz po zjedzeniu.
- **Nietolerancja pokarmowa** (np. laktozy w mleku) wynika z innych przyczyn niż alergia. Nie ma też gwałtownego przebiegu. Objawy mogą się pojawić po godzinach, a nawet dniach od zjedzenia pokarmu. Mogą to być:
 - bóle brzucha
 - wzdęcia
 - biegunka
 - czasami podobne do alergii zmiany na skórze.

Lekarz diagnozuje alergię i nietolerancję pokarmową, kieruje na badania i ustala terapię oraz daje zalecenia.

Przeczytaj także

Opieka koordynowana w podstawowej opiece zdrowotnej

Opieka koordynowana w POZ przynosi nowe korzyści dla pacjenta

Dzienniczek żywieniowy - wsparcie w chorobach dietozależnych

Niewłaściwa dieta sprzyja rozwojowi otyłości, cukrzycy typu II oraz chorobom układu krążenia. Jak najlepiej kontrolować swój sposób odżywiania? Zaczynj prowadzić dzienniczek żywieniowy

Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie