



CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA

Zalecenia dla pracownika:

- Pij wodę (źródlaną/mineralną niegazowaną). Unikaj słodzonych napojów.
- Ogranicz spożycie alkoholu (dziennie maksymalnie 20g czystego etanolu dla mężczyzn – co odpowiada ok. 500 ml piwa 5%, ok. 2 kieliszkom (30 ml) wódki 40%, ok. 200 ml wina 12%; 10g czystego etanolu dla kobiet – ok. 250 ml piwa 5%, ok. 1 kieliszki (30 ml) wódki 40%, ok. 100 ml wina 12%). Jeśli masz podwyższony poziom trójglicerydów we krwi - całkowicie powstrzymaj się od spożycia alkoholu.
- Nie dosalaj potraw. Ogranicz spożycie żywności przetworzonej, wybierz produkty świeże, ew. mrożone. Czytaj etykiety kupowanych produktów w opakowaniach. Zaleca się, aby dzienne spożycie soli kuchennej nie przekraczało 5g/dobę.
- Wśród produktów zbożowych wybierz te pełnoziarniste; białe pieczywo, ryże i makarony oraz płatki kukurydziane spożywaj rzadziej, a słodczy (w tym bułki słodkie, ciasta i rogaliki) sporadycznie.
- Najbardziej wartościowe są warzywa surowe, ew. gotowane lub duszone, a owoce świeże, ew. mrożone. Kilka razy w tygodniu zastąp białko mięsa spożyciem roślin strączkowych. Ogranicz spożycie ziemniaków oraz przetworów owocowych, w tym owoców suszonych i z puszki. Codziennie spożywaj co najmniej 2 porcje warzyw (łącznie $\geq 200\text{g/dobę}$) i 2 porcje owoców (łącznie $\geq 200\text{g/dobę}$).
- Preferowane tłuszcze to oliwa z oliwek, oleje słonecznikowy i rzepakowy. Olej kokosowy i tłuszcze zwierzęce (masło, smalec) stosuj sporadycznie.
- Co najmniej 2 razy w tygodniu spożywaj ryby oraz mięso drobiowe (bez skóry). Z umiarem spożywaj chudą wołowinę, cielęcinę i jagnięcinę, wieprzowinę, owoce morza. Ogranicz spożycie tłustych wędlin i kiełbas, boczku, salami, żeberka, parówek i podrobów.
- Spośród produktów nabiałowych najczęściej spożywaj odtłuszczone/niskotłuszczowe mleko i jogurty; umiarkowanie często ser i jaja; sporadycznie śmietanę, tłuste sery i pełnotłuste mleko.
- Często spożywaj orzechy – ok. 30g codziennie (za wyjątkiem solonych i kokosowych, które należy spożywać sporadycznie).
- Spośród dodatków do żywności wybierz musztardę i ocet winny. Rzadziej stosuj ketchup i majonez.
- Preferowane techniki przyrządzania posiłków ciepłych to duszenie i gotowanie, grillowanie i pieczenie. Unikaj smażenia na patelni.
- Przeznacz co najmniej pół godziny dziennie na wysiłek fizyczny o umiarkowanej intensywności. Wybierz taki rodzaj aktywności fizycznej, którą lubisz, może to być: spacer szybkim krokiem, jogging, chodzenie z kijkami (*nordic walking*), jazda na rowerze, pływanie, aerobik w wodzie, taniec towarzyski.



- Skontroluj swoją masę ciała przynajmniej raz na pół roku. Jeśli tyjesz, zastanów się nad zmianą diety lub zintensyfikowaniem aktywności fizycznej. Wskaźnik masy ciała (tzw. BMI) powinien zawierać się w przedziale 18,5-24,99 kg/m². Możesz go wyliczyć samodzielnie według wzoru: BMI = masa ciała [kg]/ wzrost² [m] lub skorzystać z kalkulatorów internetowych. Zwiększony BMI 25-29,99 kg/m² świadczy o nadwadze, a ≥ 30 kg/m² o otyłości. Zmierz obwód swojego brzucha na wysokości pępka. Obwód talii u mężczyzn ≥ 94 cm i ≥ 80 cm u kobiet stanowią granicę zakresu referencyjnego, W przypadku wartości ≥ 102 cm u mężczyzn i ≥ 88 cm u kobiet, należy wdrożyć intensywne działania prowadzące do redukcji masy ciała.
- Kontroluj ciśnienie tętnicze przynajmniej raz na pół roku lub zgodnie z zaleceniami lekarza. Wybierz ciśnieniomierz naramienny. Ciśnieniomierz automatyczny nie jest przeznaczony dla osób z migotaniem przedsionków. Pomiaru dokonaj przynajmniej po 2-minutowym odpoczynku w pozycji siedzącej. Zapisuj uzyskane wyniki i jeśli mierzone wartości powtarzalnie $\geq 140/90$ mmHg, skontaktuj się z lekarzem.
- Podczas badania profilaktycznego zapytaj lekarza o materiały samoedukacyjne i sposoby walki z nałogiem palenia tytoniu, otyłością, redukcję poziomu stresu w miejscu pracy, zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia. Weź udział w programach z zakresu promocji zdrowia prowadzonych w twoim miejscu pracy.
- Nie pal tytoniu. Unikaj ekspozycji biernej na dym tytoniowy. Respektuj regulamin wewnętrzny zakładu pracy w aspekcie zakazu palenia tytoniu, wymagaj przestrzegania zasad również od swoich współpracowników.

opracowała: lek. Agnieszka Lipińska-Ojrzanowska