



Zalecenia pielęgniarские dla pacjenta z otyłością i jego rodziny i opiekunów.

1. Spożywaj posiłki regularnie. Pamiętaj o śniadaniu. Kolację zjedz 2-3 godziny przed snem.
2. Zjadaj 4-5 posiłków w ciągu dnia w małych ilościach.
3. Posiłki dziel na wzór Talerza Zdrowego Żywienia - "talerza powinny stanowić warzywa i owoce.
4. Przestrzegaj zalecanej diety (ubogoenergetycznej lub cukrzycowej)

Pamiętaj o spożywaniu dwóch porcji ryb tygodniowo.

5. Zadbaj o odpowiednią jakość produktów białkowych w diecie. Wybieraj nasiona roślin strączkowych, ryby, chude mięso, produkty mleczne do 2% zawartości tłuszczu oraz jaja.
6. Jedz powoli, dokładne przeżuвай każdy kęs.
7. Unikaj jedzenia posiłków przed telewizorem lub komputerze, nie używaj telefonu przy jedzeniu.
8. Ogranicz spożycie soli ze wszystkich źródeł do 5 g – 6 g dziennie (jednej małej łyżeczki).
9. Wyeliminuj z diety dania typu: fast food, słone i słodkie przekąski, produkty cukiernicze czy dania instant.
10. Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie.
11. Ogranicz do minimum napoje słodzone lub staraj się wyeliminować je całkowicie.
12. Do obróbki posiłków wykorzystuj gotowanie w wodzie oraz na parze, duszenie, pieczenie. Unikaj smażenia na głębokim tłuszczu.
13. Wyeliminuj tłuszcze trans, alkohol z diety, zrezygnuj z palenia tytoniu.
14. Kontroluj regularnie RR i glikemię.
15. Wysypiaj się 7-8 godzin dziennie snu.



16. Dbaj o higienę i dobre osuszenie skóry, obserwuj ciało w kierunku ran, dokładnie się pielęgnuj, dbaj o stopy.

17. Regularnie odbywaj wizyty kontrolne u specjalistów

18. Korzystaj z częstego przebywania na świeżym powietrzu.

RUCH TO ZDROWIE!!!!

Aktywność fizyczna najlepiej do 30 – 45 minut, 3 x w tygodniu.