

## Zalecenia żywieniowe

Odpowiednie odżywianie jest nieodłącznym elementem determinującym utrzymanie zdrowia, stanowi skuteczne uzupełnienie leczenia w niektórych jednostkach chorobowych oraz przyczynia się do prawidłowego przebiegu rekonwalescencji po wypisie ze szpitala.

Autorami poniższych zaleceń są eksperci z Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej.

- [Talerz Zdrowego Żywienia](#) (PDF 3,6 MB, otwiera się w nowym oknie)
- [Dieta śródziemnomorska](#) (PDF 2,5 MB, otwiera się w nowym oknie)
- [Celiakia](#) (PDF 343 KB, otwiera się w nowym oknie)
- [Zaburzenia lipidowe](#) (PDF 345 KB, otwiera się w nowym oknie)
- [Otyłość](#) (PDF 9,8 MB, otwiera się w nowym oknie)
- [Cukrzyca typu 2](#) (PDF 2,9 MB, otwiera się w nowym oknie)
- [PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla osób w wieku starszym](#) (PDF 523 KB, otwiera się w nowym oknie)
- [PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla osób dorosłych](#) (PDF 278 KB, otwiera się w nowym oknie)
- [Nadciśnienie tętnicze](#) (PDF 3,1 MB, otwiera się w nowym oknie)
- [Choroba refluksowa przełyku](#) (PDF 6,5 MB, otwiera się w nowym oknie)
- [Dieta łatwostrawna](#) (PDF 9,8 MB, otwiera się w nowym oknie)
- [Dna moczanowa](#) (PDF 616 KB, otwiera się w nowym oknie)
- [Niedoczynność tarczycy](#) (PDF 5,1 MB, otwiera się w nowym oknie)
- [Niedokrwistość](#) (PDF 393 KB, otwiera się w nowym oknie)
- [Stłuszczenie wątroby](#) (PDF 3,6 MB, otwiera się w nowym oknie)
- [Wrzodziejące zapalenie jelita grubego](#) (PDF 762 KB, otwiera się w nowym oknie)