

Warszawa, 14 czerwca 2024 r.

## INFORMACJA PRASOWA

### Portal Diety NFZ. Nowe plany żywieniowe: DASH Sport, DASH Odporność i DASH Celiakia

- **Bezpłatny portal NFZ o zdrowym odżywianiu zyskał nowe plany żywieniowe. Obecnie oferuje już 18 planów, z których każdy jest oparty na diecie DASH.**
- **Na stronie diety.nfz.gov.pl jest łącznie ponad 10 tys. przepisów opracowanych przez dietetyków.**
- **Z serwisu NFZ korzysta przeszło 900 tys. użytkowników.**
- **Portal oferuje też Dzienniczek żywieniowy i Pomiary postępów, które umożliwiają monitorowanie efektów zmian nawyków żywieniowych.**

Z bezpłatnego serwisu Narodowego Funduszu Zdrowia **korzysta ponad 900 tys. użytkowników**. Portal Diety NFZ uczy, jak zmieniać nawyki żywieniowe na zdrowsze. Wspiera też osoby z chorobami przewlekłymi w wyborze odpowiedniego menu. Serwis działa w internecie pod adresem [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl).

### Diety NFZ: Każdy znajdzie coś dla siebie. Za darmo

– *W naszym portalu każdy znajdzie właściwe menu dla siebie. To prawdopodobnie jedyny portal w Polsce, który oferuje bezpłatne przepisy dla pacjentów z chorobami przewlekłymi. Teraz rozszerzamy naszą ofertę o kolejne plany żywieniowe i dodatkowe, praktyczne funkcjonalności* – podkreśla **Paweł Florek**, dyrektor Biura Komunikacji Społecznej i Promocji w Centrali NFZ.

Wszystkie plany żywieniowe dostępne w portalu Diety NFZ powstały na bazie **DASH (z ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension)**, diety stosowanej w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia tętniczego. Dieta DASH, uznawana za jedną z najzdrowszych na świecie, jest zalecana przez wiele towarzystw naukowych.

**Korzystanie z serwisu NFZ jest bezpłatne.** Wystarczy założyć konto, które także jest darmowe.

### Diety NFZ: Nowe plany żywieniowe

W portalu pojawiły się kolejne plany żywieniowe. W sumie jest ich już 18. Nowe plany to:

**[DASH Sport](#)** – dla osób o zwiększonej aktywności fizycznej, wspomaga odbudowę glikogenu.

**[DASH Odporność](#)** – wzmacnia układ odpornościowy, bazuje na warzywach i owocach bogatych w witaminy i antyoksydanty.

[DASH Celiakia](#) – to propozycja dla osób na diecie bezglutenowej, zawiera pełnowartościowe, bezglutenowe produkty.

### **Narzędzia, które mierzą postępy**

Dzięki **Dziennikowi żywieniowemu** i **Pomiarom postępów** można jeszcze lepiej kontrolować swoje zdrowie i nawyki żywieniowe.

**Dzienniczek żywieniowy** – umożliwia zapisywanie posiłków i płynów, pomaga zrozumieć wpływ diety na zdrowie.

**Pomiary postępów** – monitorują zmiany masy ciała, obwodów talii i bioder oraz wyliczają wskaźnik WHR, czyli stosunek obwodu talii do obwodu bioder.

W portalu NFZ są dostępne również bezpłatne **e-booki** z pomysłami na wspólne gotowanie z dziećmi i przygotowywanie szybkich, smacznych i przede wszystkim zdrowych śniadań w formie lunchboxu do szkoły.

### **Diety NFZ: plany żywieniowe to nie wszystko**

W bezpłatnym serwisie Narodowego Funduszu Zdrowia każdy znajdzie:

- ponad 10 tys. przepisów przygotowanych przez dietetyków
- indywidualny wybór planu żywieniowego
- kilkadziesiąt filmów z poradami żywieniowymi i przepisami
- artykuły z poradami na temat zdrowego odżywiania
- e-booki z przepisami.

### **Diety NFZ w liczbach**

**Obecnie w portalu jest zarejestrowanych 900 tys. użytkowników. Większość, bo ok. 60%, to kobiety.** Najczęściej z diet od NFZ korzystają osoby w wieku 20-30 lat oraz 40-latkowie. Przybywa także dojrzałych użytkowników po 60 roku życia.

### **Kontakt:**

Paweł Florek

Dyrektor Biura Komunikacji Społecznej i Promocji

tel. 22 572 61 11, mejl: [rzecznikprasowy@nfz.gov.pl](mailto:rzecznikprasowy@nfz.gov.pl)