**Białystok, 10.10.2023 r.**

**INFORMACJA PRASOWA**

**Z portalu Diety NFZ korzysta ponad 780 tys. osób. Niedawno pojawił się nowy plan żywieniowy dla kobiet**

**W portalu diety.nfz.gov.pl pojawił się nowy program żywieniowy przygotowany specjalnie dla kobiet z zespołem policystycznych jajników. Ponadto plan żywieniowy dla cukrzyków został rozbudowany o kolejne przepisy. Z diet od Narodowego Funduszu Zdrowia korzysta ponad 780 tys. osób. Portal jest bezpłatny i oferuje przepisy na zdrowe, proste, i smaczne dania, które można przygotować samodzielnie w domu.**

**Dlaczego warto korzystać z portalu Diety NFZ?**

Portal Narodowego Funduszu Zdrowia promuje zdrowe nawyki żywieniowe i wspiera osoby z chorobami przewlekłymi w wyborze odpowiedniej diety. Przepisy są zdrowe i smaczne. Do tego są proste i szybkie w przygotowaniu.

Portal oferuje:

11 planów żywieniowych opartych na diecie DASH (dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia)

* możliwość indywidualnego doboru planu żywieniowego do preferencji użytkownika
* plan żywieniowy dla całej rodziny
* listę zakupów do przepisów z planu żywieniowego
* ponad 8 tys. przepisów opracowanych przez dietetyków
* kilkadziesiąt filmów z poradami żywieniowymi i przepisami
* artykuły z poradami na temat zdrowego odżywiania
* e-booki z przepisami.

Bez logowania można pobrać bezpłatny jadłospis na 3 dni.  Po założeniu konta użytkownik otrzymuje menu na 28 dni.

**Kolejne przepisy do wyboru i nowy plan żywieniowy**

Korzystanie z portalu Narodowego Funduszu Zdrowia jest bezpłatne. Podobnie jak wszystkie materiały edukacyjne, które można znaleźć i pobrać z portalu.

— Stale rozwijamy nasz portal diety.nfz.gov.pl. Pojawiają się w nim nowe i praktyczne funkcjonalności. Poszerzamy również ofertę planów żywieniowych i bazę przepisów, w już dostępnych jadłospisach. To, co wyróżnia Diety NFZ, to przepisy przygotowane specjalnie dla osób z konkretnymi problemami zdrowotnymi, np. dla osób z cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, czy chorych na otyłość —

podkreśla **Filip Nowak**, prezes Narodowego Funduszu Zdrowia.

Niedawno w portalu pojawiły się:

* nowe przepisy w planie DASH Cukrzyca
* nowy plan żywieniowy DASH PCOS.

**Plan DASH PCOS powstał z myślą o kobietach ze zdiagnozowanym zespołem policystycznych jajników**. W tej chorobie odpowiednia dieta może wspomóc leczenie i zmniejszyć ryzyko powikłań.

Dieta DASH PCOS w połączeniu z aktywnością fizyczną jest dużym wsparciem w leczeniu zespołu policystycznych jajników. Głównym założeniem tej diety jest zadbanie o zaopatrzenie organizmu w składniki odżywcze o działaniu przeciwzapalnym i niskim indeksie glikemicznym.

**Nowe funkcjonalności**

Oprócz nowych posiłków portal zyskał nowe, praktyczne funkcje dla każdego użytkownika.

Portal oferuje już:

* wybór liczby posiłków od 3 do 5 na dzień
* możliwość wykluczenia z jadłospisu produktów zawierających gluten, laktozę, mięso oraz ryby i owoce morza.

**Diety NFZ w liczbach**

**Z portalu diety.nfz.gov.pl korzysta już ponad 780 tys. osób.**

35% użytkowników, którzy pobierają nasze darmowe jadłospisy z portalu Diety NFZ, to osoby, których BMI (ang. Body Mass Index, czyli wskaźnik proporcji wzrostu do wagi.) jest prawidłowe. Oznacza to, że mimo prawidłowej wagi, chcą z nami dbać o swoje nawyki żywieniowe. 33% użytkowników to osoby, które mają nadwagę. Z portalu korzystają także osoby z otyłością oraz niedowagą.

48% naszych użytkowników deklaruje, że ich aktywność fizyczna jest niska. A 25% zaznacza jej całkowity brak.

**Który plan jest najpopularniejszy?**

Najwięcej użytkowników korzysta z planu żywieniowego Nadwaga i Otyłość (33,4% wszystkich planów). Drugim najczęściej wybieranym planem jest Classic (31,3% wszystkich planów). Użytkownicy coraz częściej decydują się też na rodzinny plan żywieniowy, dzięki któremu można przygotować zbilansowane posiłki dla całej rodziny.

**Kontakt:**

Beata Leszczyńska

Rzeczniczka prasowa Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia

kom. 605 161 632; tel. 85 745 95 45

e-mail: [beata.leszczynska@nfz-bialystok.pl](mailto:beata.leszczynska@nfz-bialystok.pl)