

DIETA PO AMPUTACJI. JAK ZADBAĆ O PRAWIDŁOWE ODŻYWIENIE ORGANIZMU?

Materiał edukacyjny przygotowany dla osób po amputacjach i ich bliskich przez Fundację Poland Business Run we współpracy z dietetyczką - Wiolettą Bukowińską.

Ogólne informacje dotyczące diety po amputacji

Amputacja powoduje konieczność dostosowania swojego ciała do nowej rzeczywistości. Po amputacji odpowiednie jedzenie jest jednym z najważniejszych czynników utrzymania dobrej formy, a także łatwiejszego powrotu do sprawności i samodzielnego funkcjonowania. Właściwe jedzenie wspiera proces gojenia, a także ma fundamentalne znaczenie dla utrzymania ogólnego stanu zdrowia. Szczególnie w przypadku amputacji spowodowanej cukrzycą dieta i spożywanie odpowiednio dobranych posiłków będzie wymagać teraz Twojej szczególnej uwagi.

Ponadto zdrowa dieta bogata w witaminy i minerały jest bardzo ważna dla utrzymania silnego układu odpornościowego. Po amputacji Twoje ciało jest osłabione i szczególnie podatne na infekcje. Właściwie skomponowanymi posiłkami możesz trochę wzmocnić swój organizm i sprawić, że proces regeneracji będzie przebiegał łatwiej.

Pamiętaj też, że w pierwszym okresie po amputacji, kiedy jesteś dużo mniej aktywny niż zazwyczaj, możesz być podatny na szybkie przybranie na wadze. Każdy nadmierny kilogram masy ciała jest dodatkowym utrudnieniem w późniejszej nauce chodu. Od pierwszych momentów po amputacji właśnie poprzez odpowiednie odżywianie i utrzymywanie prawidłowej masy ciała możesz zadbać o to, żeby ten proces był łatwiejszy, a w przypadku, kiedy masz nadwagę - poprzez podjęcie prób zmniejszenia masy ciała.

W późniejszym okresie, kiedy już będziesz mieć wykonaną protezę, nadmierne wahania wagi, zarówno gwałtowne tycie, jak i chudnięcie, mogą powodować, że lej protezowy przestanie pasować i będzie wymagał modyfikacji lub zmiany, co wymaga z kolei częstych wizyt u protetyka i nierzadko dodatkowych nakładów finansowych. Dlatego utrzymywanie wagi na mniej więcej jednym, prawidłowym poziomie, jest wyborem, który sprzyja zdrowiu i ułatwieniu sobie codziennego życia z protezą.

Potrzeby Twojego organizmu

Ilość energii, jakiej potrzebuje Twój organizm, jest kwestią bardzo indywidualną, zwłaszcza po amputacji. Zależy od płci, wieku, wagi, a także od poziomu amputacji, stanu zdrowia, współistniejących chorób, codziennej aktywności i stylu życia. W zależności od poziomu amputacji i pozostałych indywidualnych uwarunkowań, każdy krok może zużywać 1,4 - 2 razy więcej energii niż wcześniej. Dlatego tak ważne jest indywidualne podejście do planowania diety. Nie istnieje jeden uniwersalny model żywienia, który będzie odpowiedni dla wszystkich. Nie da się stworzyć jednego

schematu, który można zastosować u każdej osoby po amputacji – zarówno ze względu na różnice w potrzebach organizmu, jak i preferencje czy codzienne aktywności.

Na szczęście model żywienia można elastycznie dopasować do indywidualnych warunków, takich jak czas na przygotowywanie posiłków czy indywidualny rytm dnia. Nie ma konieczności trzymania się jednego schematu posiłków. Dla jednej osoby odpowiednie będą trzy główne posiłki i przekąska, dla innej dwa większe posiłki w ciągu dnia, a jeszcze dla innej pięć czy sześć mniejszych porcji. Każde z tych rozwiązań może być prawidłowe, pod warunkiem że w ciągu dnia zjesz odpowiednią ilość kalorii i składników odżywczych. Kluczowe jest tutaj dopasowanie diety do Ciebie, Twoich potrzeb, możliwości i stylu życia.

Odpowiednie nawodnienie

Woda jest kluczowym składnikiem każdej diety, zwłaszcza w procesie gojenia rany po amputacji. Pomaga transportować składniki odżywcze do tkanek, wspiera usuwanie toksyn z organizmu i pomaga utrzymać właściwą konsystencję krwi.

Niezbędne minimum wody, jakie powinienes pić, to ok. 30 ml/na każdy kilogram masy ciała. To oznacza, że każdy z nas powinien wypijać przeważnie pomiędzy 1,5 a 2,5 l wody dziennie.

Jeśli pijesz zbyt mało wody, organizm reaguje napięciem mięśni i ich skurczami. To, poza wszystkimi innymi konsekwencjami, może nasilać odczuwanie bólów fantomowych. Między innymi dlatego picie odpowiedniej ilości wody jest teraz jedną z najważniejszych rzeczy, jaką możesz zrobić, żeby wesprzeć swój organizm w regeneracji.

Pamiętaj, że napoje zawierające alkohol i kofeinę mogą przyczyniać się do odwodnienia. Mają też negatywny wpływ na proces gojenia. Jeśli się zdecydujesz na ich spożywanie - rób to z umiarem i dbaj też o równoległe picie odpowiedniej ilości wody.

Makroskładniki

W odpowiednim bilansowaniu diety ogromne znaczenie mają makroskładniki: białka, tłuszcze i węglowodany. Duże znaczenie ma ich rozkład w diecie. Dla każdego ten rozkład bilansuje się trochę inaczej, w zależności od masy ciała, intensywności trybu życia oraz ilości wysiłku fizycznego. Precyzyjny rozkład najlepiej konsultować z doświadczonym dietetykiem, natomiast poniżej możesz się zapoznać z pewnymi ogólnymi wskazówkami i zasadami bilansowania posiłków, tak, żeby energia płynąca z jedzenia jak najlepiej służyła Twojemu organizmowi.

Białko w diecie

Białko jest podstawowym budulcem organizmu. Po każdym zabiegu chirurgicznym, a zwłaszcza tak ingerującym w strukturę organizmu jak amputacja, ważna jest zwiększona podaż białka. Organizm potrzebuje go do regeneracji tkanek, gojenia ran i odbudowy mięśni. Zazwyczaj w takim wypadku oscyluje ona wokół ilości 1,5–2 g białka na każdy kilogram masy ciała. Twój organizm potrzebuje teraz zregenerować się po bardzo inwazyjnym zabiegu oraz narkozie. Odpowiednia ilość białka pomoże Ci szybciej wrócić do pełni sił, a także zabezpieczy Twoje mięśnie przed zanikaniem.

Najważniejsze źródła białka, które teraz są Twoimi sprzymierzeńcami:

- mięso: to podstawowe źródło białka, choć absolutnie nie jedyne. Najwięcej białka znajdziesz w chudym mięsie drobiowym (np. pierś z kurczaka, pierś z indyka), to jest około 20 g białka w 100 gramowym kawałku mięsa. Jeśli wybierzesz tłuste mięso, np. karkówkę, to w nim białka jest zdecydowanie mniej, ok. 10–15 g w 100 gramowym kawałku,
- nabiał: produkty z tej grupy również są bogate w białko. 100 g chudego sera twarogowego zawiera ok. 20 g białka. Ponadto w tej grupie produkty warte uwagi to wszelkiego rodzaju serki wiejskie, jogurty, sery, kefir. Można sobie z nich przygotowywać różne desery czy koktajle, żeby smak nie znudził się zbyt szybko,
- ryby (np. makrela, tuńczyk) i owoce morza,
- jajka (jedno jajko zawiera ok. 6 g białka, więc nie jest to bardzo duża ilość),
- rośliny strączkowe – soja (np. w postaci tofu), fasola, ciecierzycy, groch, soczewica,
- kasza gryczana,
- ziarna słonecznika,
- orzechy włoskie,
- płatki owsiane - nie są aż tak bogate w białko, jak powyższe produkty, ale też go trochę zawierają.

Trudno jest zjeść odpowiednią ilość białka tylko w trzech głównych posiłkach (tj. śniadanie, obiad i kolacja). Warto zadbać o dodatkową przekąskę, która będzie w ciągu dnia dodatkowym źródłem białka.

Węglowodany a odżywianie

Kolejna grupa makroskładników to węglowodany, czyli inaczej cukry. Są one niezbędne, aby dostarczać całemu organizmowi energię do aktywności. Każda komórka, a zwłaszcza te w układzie nerwowym, potrzebuje węglowodanów jako paliwa do aktywności. Minimum węglowodanów, jakie należy spożywać, to 2 g na każdy kilogram masy ciała. Pamiętaj, że po amputacji Twój układ nerwowy jest w intensywnym procesie przebudowy. Tworzą się nowe połączenia nerwowe, przecięte nerwy muszą na nowo obudować się osłonkami mielinowymi – do tego procesu niezbędne jest paliwo dla komórek w postaci węglowodanów. Zarówno pierwszy okres po amputacji, jak i późniejszy czas, kiedy jesteś aktywny fizycznie, może wymagać nawet większej podaży węglowodanów. Jeżeli jesz zbyt mało węglowodanów, organizm musi pozyskać je sobie innymi szlakami metabolicznymi, z białek i tłuszczu – i jest to proces szalenie eksploatujący dla organizmu, a w dalszej perspektywie po prostu wyniszczający.

Węglowodany możemy podzielić na dwa rodzaje: proste i złożone. Węglowodany proste to glukoza i fruktoza. Jeśli zjesz produkty zawierające węglowodany proste (np. cukier, słodczyce czy owoce), bardzo szybko rozłożą się one do glukozy. Glukoza trafia następnie do krwi, co powoduje szybki wzrost poziomu cukru. Organizm w reakcji na to wydziela insulinę, która pomaga przetransportować glukozę z krwi do komórek, które wykorzystują glukozę jako energię.

Takie szybkie dostarczenie energii może być pomocne w nagłych sytuacjach, np. przy spadku cukru we krwi. Wtedy sięga się po produkty, które szybko podnoszą poziom glukozy, np. słodki napój lub owoc. Nie warto jednak często doprowadzać do takich gwałtownych wahań. Regularne „skoki” cukru we krwi nie są korzystne dla zdrowia i mogą prowadzić do problemów metabolicznych. Dużo zdrowszym wyborem jest

utrzymywanie we krwi względnie stabilnego poziomu glukozy. Aby zapobiec gwałtownemu wzrostowi glukozy we krwi i szybkiemu jego spadkowi, najlepiej unikać sytuacji, w której jesz wyłącznie proste węglowodany (np. same słodczyce albo owoce). Warto łączyć węglowodany z innymi składnikami, które spowalniają ich wchłanianie, takimi jak:

- białko (np. jogurt),
- tłuszcze (np. orzechy),
- błonnik (np. produkty pełnoziarniste).

Najbardziej wartościowe są węglowodany złożone, które znajdują się głównie w produktach zbożowych, takich jak:

- kasze,
- ryż (bardzo zdrowym wyborem jest brązowy ryż albo ryż basmati),
- makarony,
- pieczywo,
- płatki owsiane.

Warto też wybierać produkty pełnoziarniste zamiast białych. Powstają one z całego ziarna, dzięki czemu zawierają więcej witamin, minerałów i błonnika. Ponadto mają niski indeks glikemiczny, co oznacza, że wolniej się wchłaniają do krwi. Wybierając mąkę, zwróć uwagę na jej typ, tj. liczbę, którą znajdziesz na opakowaniu. Im wyższy typ mąki, tym jest ona mniej przetworzona i bardziej wartościowa. Współczesna pszenica jest bardzo przetworzona i zmieniona w porównaniu do dawnych odmian. U niektórych osób może powodować problemy trawienne. Dlatego dobrym wyborem może być zastąpienie jej innymi, mniej przetworzonymi zbożami, takimi jak: orkisz, płaskurka czy samopsza, a także korzystanie z mąki graham.

Niektóre produkty węglowodanowe mogą być jednocześnie dobrym źródłem białka. Takim produktem jest np. komosa ryżowa (kasza quinoa). Jest szczególnie polecana osobom na diecie wegetariańskiej lub ograniczającym mięso. Może stanowić ważny składnik pełnowartościowego posiłku. Aby posiłek był jeszcze bardziej wartościowy, warto łączyć ją z innymi produktami, np.:

- warzywami,
- roślinami strączkowymi (np. soczewicą),
- innymi źródłami węglowodanów (np. ryżem).

W przypadku chleba dobrym wyborem jest taki, który zawiera jak najmniej składników.

Tłuszcze – trzecia istotna grupa

Trzecia grupa makroskładników to tłuszcze. Dostarczają one energii, pomagają wchłaniać niektóre witaminy i są bardzo ważnym składnikiem diety. Do zdrowych źródeł tłuszczu należą m.in.:

- oliwa z oliwek,
- oleje roślinne,
- orzechy,
- pestki i nasiona (np. dynia, słonecznik, sezam, chia, len),
- a także produkty takie jak jajka (które dostarczają zarówno tłuszczu, jak i białka).

Dwie główne grupy tłuszczów to:

- tłuszcze nasycone (głównie pochodzenia zwierzęcego, np. masło, smalec, tłuszcz w mięsie, serach czy jajkach),
- tłuszcze nienasycone (głównie pochodzenia roślinnego).

Tłuszcze nasycone powinny stanowić ok. 10% wszystkich spożywanych tłuszczów. Dlatego, jeśli w diecie pojawiają się sery, mięso czy jajka, ilość masła czy smalcu powinna być raczej niewielka, a resztę tłuszczów warto uzupełniać produktami roślinnymi.

Wśród tłuszczów roślinnych dużą rolę odgrywają kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9. Oliwa z oliwek jest zdrowa i bogata w przeciwutleniacze, jednak zawiera głównie kwasy omega-6, a bardzo mało omega-3. Dlatego warto sięgać także po inne oleje, szczególnie:

- olej lniany – bardzo bogaty w kwasy omega-3,
- olej rzepakowy (nierafinowany, tłoczony na zimno) – ma dobry skład kwasów tłuszczowych.

Oleje te powinny być świeże, przechowywane w ciemnej butelce i w lodówce. Należy go spożyć w ciągu ok. 3 miesięcy od tłoczenia.

Bardzo dobrym źródłem tłuszczów (zwłaszcza omega-3) jest także siemę lniane. Najlepiej kupować nasiona w całości, rozdrabniać samodzielnie (np. w moździerzu), wieczorem zalać wodą i odstawić na noc, a następnie spożyć rano. Taka forma jest korzystna dla układu pokarmowego, dostarcza błonnika i cennych składników odżywczych.

Najwięcej wartości odżywczych tłuszcze zachowują, gdy są spożywane na zimno, np. jako dodatek do sałatek czy dań. Pod wpływem wysokiej temperatury (np. podczas smażenia) część wartości odżywczych ulega zniszczeniu.

Tłuszcze są bardzo kaloryczne – jedna łyżka to ok. 90–100 kcal. Dlatego warto zwracać uwagę na ich ilość w diecie.

Dobrym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 są ryby, zwłaszcza tłuste. Warto zadbać o włączenie do swojej diety takich ryb, jak:

- łosoś (przy czym najlepiej wybierać łososa dzikiego, łososie hodowlane przeważnie nie gwarantują wysokiego poziomu kwasów omega-3),
- śledzie,
- sardynki,
- karpie,
- halibut,
- pstrąg,
- makrela.

Duże ryby, np. tuńczyk, choć świetne jako źródło białka, mogą zawierać więcej zanieczyszczeń z wód. Dodatkowo tuńczyk jest dość chudy, więc nie jest najlepszym źródłem kwasów omega-3. Jeśli wybierasz tuńczyka w puszcze, najlepiej, aby był w 100% oliwie z oliwek, a nie w mieszance innych olejów. Warto także włączać do swojej diety owoce morza, np. krewetki, które też są świetnym źródłem kwasów omega.

Dobrze zbilansowany posiłek powinien zawierać:

- porcję białka – ok. 20-30 g na posiłek. Białko daje uczucie sytości, dzięki czemu po posiłku nie odczuwamy natychmiastowego głodu. Ponadto stabilizuje apetyt – posiłki z przewagą węglowodanów szybko zwiększają ochotę na kolejne jedzenie.
- źródło węglowodanów, najlepiej pełnoziarnistych (np. zboża, kasze),
- warzywa – również są źródłem węglowodanów, ale przede wszystkim witamin, minerałów i błonnika,
- zdrowe tłuszcze – roślinne lub nienasycone, w umiarkowanej ilości.

Pamiętaj przy tym, że niekoniecznie trzeba od razu popadać w skrajności. Różne produkty „nieidealne” też możesz jeść, a zjedzenie od czasu do czasu czegoś niezdrowego nie jest przestępstwem. Ważne, żebyś mniej więcej trzymała się proporcji, w której 75-80% Twoich posiłków jest skomponowanych prawidłowo. Wtedy 20-25% posiłków „luźniejszych” nie jest powodem do frustracji i obwiniania się.

Na co jeszcze warto się zdecydować?

Dobrym wyborem, wspierającym zdrowie, zazwyczaj jest wybieranie produktów z certyfikatem „bio”. Takie produkty zawierają mniej szkodliwych substancji (np. pestycydów), są mniej przetworzone i zazwyczaj są lepszej jakości. Warto unikać żywności bardzo mocno przetworzonej oraz niewiadomego pochodzenia. Przetworzone produkty często zawierają dużo soli, cukru i nasyconych tłuszczów. Utrudnia to proces regeneracji po amputacji i może powodować zwiększanie masy ciała. Ponadto dobrym wyborem jest jedzenie sezonowe i korzystanie z bogactwa lokalnych, sezonowych produktów. Staraj się wybierać świeże lub minimalnie przetworzone produkty, które są bogatsze w składniki odżywcze.

Często produkty reklamowane jako „zdrowe” mogą być mylące. Warto czytać etykiety, aby upewnić się, że przekąski, które wybieramy, nie zawierają ukrytych cukrów czy nadmiaru soli. Wybieraj przekąski bogate w białko, błonnik i zdrowe tłuszcze, takie jak orzechy, jogurty naturalne, czy świeże owoce.

Witaminy w diecie

Witamina C, znana ze swoich właściwości przeciwutleniających, wspiera układ odpornościowy i jest kluczowa w produkcji kolagenu, niezbędnego dla zdrowych tkanek. Dlatego po amputacji warto dbać o jedzenie produktów bogatych w witaminę C. Jej źródłami są owoce cytrusowe, papryka, brokuły, truskawki, i kiwi.

Bardzo ważną witaminą dla prawidłowego funkcjonowania jest witamina D3. W polskim klimacie, gdzie dostęp do słońca jest ograniczony przez dużą część roku, suplementacja jest często uzasadniona. Najlepszym rozwiązaniem jest oznaczenie poziomu witaminy D3 we krwi i pod okiem lekarza dostosowanie suplementacji do wyniku. Warto wykonać takie badanie przynajmniej raz w roku. Osoby, które nie suplementują witaminy D3, często mają jej zbyt niski poziom. Poziom poniżej 20 ng/ml uznaje się za niski i wymagający zwiększonej suplementacji, optymalny poziom to około 40–50 ng/ml, a górna granica normy sięga ok. 60–65 ng/ml. Dawniej zalecane dawki wynosiły około 2000 jednostek dziennie, obecnie coraz częściej rekomenduje się wyższe dawki – w zależności od poziomu witaminy D3 we krwi.

Pamiętaj, że nawet przy suplementacji na poziomie np. 4000 jednostek dziennie, poziom witaminy D3 we krwi nie zawsze jest wysoki – dlatego tak ważna jest kontrola badań.

Jednocześnie unikaj przyjmowania bardzo wysokich dawek na własną rękę. Witamina D3 jest rozpuszczalna w tłuszczach, co oznacza, że jej nadmiar może się kumulować w organizmie. Dlatego suplementacja powinna być świadoma i oparta na wynikach badań.

Składniki mineralne w diecie

Warto także zwrócić uwagę na odpowiednią podaż składników mineralnych, takich jak magnez, sód, cynk i potas. Mają one znaczenie m.in. dla pracy układu nerwowego i mięśniowego. Niedobory tych pierwiastków mogą nasilać odczuwanie bólów fantomowych.

Dobrymi źródłami tych pierwiastków są:

- gorzka czekolada,
- kasza gryczana,
- pestki dyni,
- owoce morza (szczególnie ostrygi),
- produkty pochodzenia zwierzęcego - takie jak mięso, podroby, nabiał czy jajka

Kreatyna tylko dla sportowców?

Kreatyna to suplement, który kojarzony jest głównie ze sportowcami i budowaniem masy mięśniowej, jednak jej działanie nie ogranicza się wyłącznie do mięśni. Kreatyna może:

- wspierać pracę mózgu,
- poprawiać koncentrację i ograniczać tzw. „mgłę mózgową”,
- wpływać pozytywnie na ogólne funkcjonowanie organizmu.

Dodatkowo ma zdolność zatrzymywania wody w organizmie. Kreatyna może być szczególnie pomocna w okresach spadku energii, zmęczenia czy gorszej regeneracji – np. przy niewyspaniu lub zmianach hormonalnych, takich jak menopauza. Z wiekiem – a szczególnie po menopauzie – dochodzi do naturalnej utraty masy mięśniowej. Jest to proces nieunikniony, ale można go spowolnić poprzez:

- dietę bogatą w białko,
- regularny trening oporowy,
- ewentualne wsparcie suplementacją, np. kreatyną.

Najlepiej wybierać monohydrat kreatyny, dobrej jakości, z prostym składem, bez zbędnych dodatków. Podczas suplementacji kreatyną należy pić dużo płynów i bezwzględnie zachować ostrożność w przypadku problemów z nerkami (w takiej sytuacji suplementację można rozważać wyłącznie po konsultacji z lekarzem).

U wielu osób, zwłaszcza w okresie menopauzy, pomocne mogą być też naturalne związki roślinne – tzw. fitoestrogeny. Ich źródła to [m.in.](#):

- czerwona koniczyna,
- siemię lniane,
- soja i produkty sojowe (jeśli są dobrze tolerowane).

Warto jednak pamiętać, że suplementy diety mają ograniczenia dotyczące dawek, dlatego ich działanie może być łagodniejsze niż oczekiwane.

Niezależnie od suplementacji, kluczowe znaczenie ma:

- odpowiednia ilość snu,
- regeneracja organizmu.

W przypadku problemów ze snem można rozważyć naturalne wsparcie, np. preparaty na bazie chmielu.

Diety eliminacyjne – czy warto?

W ostatnich latach popularne stały się diety bardzo ubogie w węglowodany, np. dieta ketogeniczna. Polega ona na niemal całkowitym wykluczeniu produktów węglowodanowych i ograniczeniu ich spożycia do bardzo małych ilości. Taka dieta prowadzi organizm do stanu ketozy, w którym zamiast glukozy wykorzystywane są tzw. ciała ketonowe. Może to wpływać na samopoczucie, dlatego niektóre osoby oceniają tę dietę jako „skuteczną”. Warto jednak wiedzieć, że dieta ketogeniczna została opracowana do zastosowań medycznych (np. przy niektórych typach padaczki) i powinna być stosowana pod kontrolą lekarza.

Podobnie jak inne diety eliminacyjne (np. bardzo wysokobiałkowe), nie jest ona dobrym rozwiązaniem dla większości osób na dłuższą metę. Takie diety mogą obciążać organizm i prowadzić do problemów zdrowotnych!

Praktyczne wskazówki dotyczące przygotowywania posiłków

- planuj z wyprzedzeniem - przygotuj sobie tygodniowy plan, który uwzględnia wszystkie posiłki (śniadanie, obiad, kolację, przekąski). Dzięki temu łatwiej będzie Ci mieć pewność, że każdy Twój posiłek jest bogaty w potrzebne składniki odżywcze. Planowanie pomaga również uniknąć spontanicznych, mniej zdrowych wyborów.

- gotuj w domu - dzięki temu możesz mieć pełną kontrolę nad tym, co i jak jesz. Możesz też wtedy stosować zdrowe metody gotowania, takie jak gotowanie na parze, pieczenie czy grillowanie, które nie wymagają dodawania nadmiernych ilości tłuszczu.

- przygotuj większą ilość jedzenia na raz i podziel je na porcje - dzięki temu zaoszczędzisz czas i zawsze będziesz mieć pod ręką zdrowy posiłek. To szczególnie przydatne, kiedy dzień zapowiada się zajęty lub gdy nie masz siły albo możliwości gotować codziennie. Możesz też zamrozić dodatkowe porcje - jeśli w któryś dzień zupełnie nie będziesz mieć siły gotować lub robić zakupów, będziesz mieć pod ręką gotowy, zdrowy posiłek do odgrzania.

- czytaj etykiety produktów - dzięki temu będziesz mógł wybierać produkty z mniejszą ilością cukru, soli czy nienaturalnych dodatków