

Zdrowa dieta za kierownicą – jak o nią zadbać?

mgr Sylwia Pacyna-Szymańska

10 marca 2026 czas czytania 5 min

Kierowcy zawodowi są grupą szczególnie narażoną na występowanie nadwagi, otyłości i innych chorób zależnych od stylu życia. Wynika to z charakteru pracy, która wiąże się z wieloma godzinami spędzonymi w bezruchu. Stosowanie zbilansowanej diety jest kluczowe dla zachowania dobrego stanu zdrowia, jednak w przypadku zawodowych kierowców może być utrudnione. Z tego artykułu dowiesz się jak pogodzić zdrową dietę z warunkami pracy za kierownicą.

Spis treści:

- Zdrowie kierowcy = większe bezpieczeństwo na drodze
- Z jakimi trudnościami mierzą się zawodowi kierowcy?
- Solidne podstawy
- Zdrowa dieta za kierownicą – praktyczne wskazówki
- Podsumowanie

Zdrowie kierowcy = większe bezpieczeństwo na drodze

Zdrowie kierowców jest bardzo ważne nie tylko dla nich samych, wpływa także na bezpieczeństwo innych uczestników ruchu drogowego. Kondycja fizyczna i psychiczna zawodowych kierowców to podstawa dobrze wykonanej pracy.

Kierowcy zawodowi na skutek głównie pracy siedzącej oraz utrudnionego dostępu do pełnowartościowych posiłków są szczególnie narażeni na nieprawidłowe nawyki żywieniowe. Niestety wiąże się to z większym ryzykiem rozwoju nadwagi i otyłości.

Nadmierna masa ciała jest częstym podłożem wielu chorób zależnych od stylu życia, w tym m.in. nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej czy innych chorób sercowo-naczyniowych. Może to prowadzić do przewlekłego zmęczenia, większej senności oraz pogorszenia koncentracji, co bezpośrednio przekłada się na bezpieczeństwo podczas jazdy samochodem.

Z jakimi trudnościami mierzą się zawodowi kierowcy?

Do największych wyzwań żywieniowych kierowców zawodowych pracujących na długich dystansach należą: ograniczony dostęp do pełnowartościowych posiłków i świeżych produktów, długie przerwy między posiłkami, podjadanie oraz częste korzystanie z oferty stacji benzynowych i barów szybkiej obsługi. Tego typu lokale gastronomiczne mają dość wąską ofertę wartościowych posiłków, serwują głównie wysokoprzetworzone dania, które są mało sycące i niskoodżywcze, a jednocześnie często wysokokaloryczne, o wysokiej zawartości tłuszczów, cukrów prostych i soli. Dodatkowym częstym problemem, z jakim mierzą się kierowcy, jest brak możliwości podgrzania posiłku lub jego odpowiedniego przechowywania, co ogranicza możliwość spożycia posiłków przygotowywanych samodzielnie. Wiąże się to często z sięganiem po gotowe, niekoniecznie odżywcze przekąski. W przypadku kierowców „krótkodystansowych”, którzy zazwyczaj po zakończeniu pracy wracają do domu na noc, wyzwaniem jest często nieregularność posiłków oraz pomijanie śniadań lub spożywanie

obfitych, późnych kolacji. Taki model żywienia nie sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała, mimo teoretycznie większego dostępu do domowych posiłków. Niezależnie, czy kierowcy jadą w długą, kilkudniową trasę czy wracają każdego dnia do domu, w obu przypadkach na niekorzyść wpływa także presja czasu i zmęczenie, które utrudniają podejmowanie racjonalnych wyborów żywieniowych. Jedzenie w pośpiechu niestety sprzyja trudnościom z trawieniem i wiąże się z dyskomfortem.

Solidne podstawy

Długi czas spędzony za kierownicą może wiązać się z koniecznością zmiany diety i dostosowania posiłków do aktualnych możliwości. **Niezależnie od długości trasy, mając ugruntowane solidne podstawy zdrowego żywienia łatwiej jest dostosować swoje żywienie do zmieniających się warunków.** Edukacja żywieniowa i świadomość, jak warto się odżywiać mają ogromne znaczenie. Zakorzenione zdrowe nawyki żywieniowe przekładają się na korzystniejsze wybory produktów spożywczych w trasie. Niezależnie, czy posiłki spożywane są w domu czy w trasie, należy kierować się modelem [Talerza Zdrowego Żywienia](#). Zalecane proporcje w posiłku to:

- ½ różnorodne warzywa i owoce
- ¼ produkty zbożowe z pełnego ziarna
- ¼ produkty białkowe
- tłuszcze roślinne jako uzupełnienie

Posiłki należy spożywać regularnie, co 3-4 godziny, ważne, aby unikać podjadania między nimi. Istotna jest również jakość posiłków. Należy wybierać produkty i potrawy jak najmniej przetworzone o niskim indeksie glikemicznym. **Zapewni to stabilne stężenie glukozy we krwi, mniejsze ryzyko senności i „zjazdów energetycznych” podczas długiej jazdy.** Regularne spożywanie odżywczych posiłków zmniejsza także ryzyko podjadania słodkich i słonych przekąsek.

Zdrowa dieta za kierownicą – praktyczne wskazówki

Częstym problemem jedzenia w trasie jest szybkie psucie się żywności ze względu na brak możliwości jej odpowiedniego przechowywania. To powód, dla którego kierowcy nie zabierają posiłków z domu i kupują gotowe w trasie. Chcąc uniknąć tego problemu, warto wcześniej zaplanować sposób przechowywania jedzenia. W krótsze trasy warto zabrać torbę termoizolacyjną z wkładami chłodzącymi, która pozwala utrzymać niską temperaturę przez kilka godzin. Można zapakować do niej przygotowane w domu kanapki, pasty warzywne (hummus), jogurt naturalny, kefir czy świeże warzywa i owoce. Dla kierowców długodystansowych przydatna może być lodówka samochodowa. Dodatkowym udogodnieniem jest turystyczna kuchenka elektryczna lub gazowa, pozwalająca na podgrzanie posiłków przygotowanych wcześniej w domu, takich jak zawiekowana zupa, gulasz czy kasza z warzywami. Dzięki kuchence turystycznej można przygotować proste potrawy, np. ugotować owsiankę lub jajka na kanapki. Jeśli jest możliwość, miejsce i chęć, warto skorzystać z takich rozwiązań. Im więcej gotujemy samodzielnie, tym mamy większy wpływ na skład posiłki, jego kaloryczność i wartość odżywczą.

Poniżej zostały opisane wskazówki, pomocne przy kompozycji posiłków w trasie oraz wyborze gotowych.

Warzywa i owoce

- Jeśli korzystasz z gotowych posiłków obiadowych w trasie, zwróć uwagę na ilość warzyw – powinny zajmować co najmniej połowę talerza. Jeśli masz taką możliwość – dokup dodatkową

sałatkę/surówkę. Wybieraj warzywa, które są jak najmniej przetworzone – niesmażone, bez tłustych sosów itp.

- Przygotuj pudełko warzyw na wynos: twarde pokrojone w słupki (marchewki, papryki, ogórki), kielki, rzodkiewki, które dołożysz do kupionych posiłków np. kanapek.
- Na długie, kilkudniowe trasy, szczególnie latem, gdy nie masz możliwość przechowywania świeżych produktów w chłodzie, wybieraj warzywa i owoce o większej trwałości. Sprawdź się m.in. warzywa korzeniowe (marchewki), ogórki, pomidorki koktajlowe, kiszonki w mniejszych słoikach, jabłka, gruszki oraz cytrusy.

Produkty zbożowe i ziemniaki

- Wybierając gotowe dania obiadowe, sięgaj po te z gruboziarnistymi kaszami np. gryczaną, pęczak; brązowym ryżem czy pełnoziarnistym makaronem zamiast oczyszczonych produktów.
- Jeśli w posiłku są ziemniaki zdrowszym wyborem będą gotowane lub pieczone zamiast smażonych frytek.
- Wybierając gotowe kanapki sięgaj po takie z pieczywa pełnoziarnistego. Jeśli chcesz przygotować samodzielnie kanapkę wybierz pieczywo razowe i przechowuj je np. w lnianych lub bawełnianych woreczkach, dzięki czemu zachowa świeżość nawet przez kilka dni.
- Przygotuj domową granolę i zapakuj ją do słoika, możesz też kupić gotową bez dodatku cukru. Do granoli dodaj jogurt i owoce, które kupisz na stacji benzynowej lub zabierzesz z domu, otrzymasz wówczas pełnowartościowy posiłek.

Produkty białkowe

- Kupując gotowy posiłek w trasie wybieraj taki, który zawiera źródło białka np. chude mięso, pieczoną rybę, jajka, niskotłuszczowe produkty mleczne czy nasiona roślin strączkowych.
- Unikaj smażonych produktów i takich w tłustych sosach.
- Przekąski typu suszone kiełbaski, kabanosy, to przetworzone czerwone mięso, dlatego nie warto sięgać po nie na co dzień.

Tłuszcze

- Ze względu na wysoką kaloryczność powinny stanowić dodatek do posiłków, a nie jego podstawę, dlatego unikaj dań smażonych oraz tych z okrasą czy dużą ilością tłustego sosu.
- Zwracaj uwagę na rodzaj mięsa i ilość tłuszczu w nabiale, w daniach gotowych czy w kanapkach – zalecane jest chude mięso np. drobiowe i niskotłuszczowy nabiał.
- Orzeszki, pestki i nasiona – wybieraj te bez dodatku soli i chrupiących posypek czy czekolady. Jeśli masz tendencje do podjadania staraj się wydzielać porcję orzechów. W wielu sklepach czy na stacji benzynowej można kupić mniejsze opakowania orzechów np. o gramaturze 30 g.

Nawodnienie

Odpowiednie nawodnienie jest kluczowe dla pracy mózgu, wpływa na koncentrację i uważność na drodze. Najlepszym wyborem do picia będzie woda, w zależności od preferencji – gazowana lub niegazowana. **Warto każdego dnia wypijać minimum 30-35 ml wody na każdy kilogram prawidłowej masy ciała.** Uzupełnieniem dziennej ilości płynów mogą być m.in. kawa, herbata, mleko i napoje mleczne oraz napoje roślinne. Wybierane płyny nie powinny być dosładzane – należy unikać słodkich

napojów, które ze względu na wysoką zawartość cukrów prostych mogą powodować wzmożoną senność i rozdrażnienie. Na długich dystansach czy w trakcie nocnej jazdy kierowcy często sięgają po napoje energetyzujące, w celu zwiększenia koncentracji i zapobiegania senności. Nie należy jednak nadużywać takich napojów ze względu na możliwy niekorzystny wpływ na układ nerwowy oraz sercowo-naczyniowy, a także na pogorszenie jakości snu i regeneracji. Alkohol pod żadną postacią nie jest zalecany. Wypity przed snem, nawet w niewielkiej ilości, wpływa negatywnie na organizm, m.in. zwiększa ciśnienie tętnicze krwi, zaburza jakość snu i regenerację, wpływa również niekorzystnie na koncentrację kolejnego dnia.

Podsumowanie

Prawidłowo zbilansowana dieta kierowców zawodowych jest istotnym elementem profilaktyki chorób cywilizacyjnych oraz poprawy bezpieczeństwa na drogach. W celu dostosowania sposobu żywienia do warunków pracy warto skorzystać z bezpłatnej konsultacji dietetycznej.

Piśmiennictwo

1. Bondyra-Wiśniewska B., Pawluk I., Kaczorek M., Pacyna S., Nagel P., Wedziuk A., Wolnicka K.: Talerz Zdrowego Żywienia [online]. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej NIZP PZH – Państwowy Instytut Badawczy; 2021. [dostęp: 20.01.2025] Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf>
2. Turbańska R.: Determinanty zdrowotne zdolności osób do prowadzenia pojazdów silnikowych w ruchu drogowym. Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu Wydział Nauk o Zdrowiu, rozprawa doktorska [online], Poznań 2015 [dostęp 19.01.2026]. Dostępny w: [Determinanty zdrowotne zdolności osób do prowadzenia pojazdów silnikowych w ruchu drogowym](#)
3. Pawluk I., Gosa P., Jodkiewicz M i wsp.: Nadwaga i otyłość. Małymi krokami do zdrowia. [online]. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej NIZP PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2022. [dostęp: 20.01.2026]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/12/Nadwaga-i-otylosc.-Malymi-Krokami-do-Zdrowia..pdf>