

Optymalna dieta a choroby cywilizacyjne

Zgodnie z doniesieniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) prawie 70% wszystkich zgonów na całym świecie stanowią choroby niezakaźne, do których zaliczyć można przede wszystkim najczęstsze choroby cywilizacyjne, takie jak otyłość, choroby serca, nowotwory czy cukrzycę typu 2. Za główny czynnik ryzyka tych chorób uważa się nieprawidłowy styl życia - nieodpowiednią dietę oraz brak aktywności fizycznej i stosowanie używek. To elementy niewątpliwie zależne od nas samych, dlatego warto wiedzieć jak zadbać o właściwą dietę, tak, aby wpływała korzystnie na nasz stan zdrowia [1].

Odpowiednia dieta ma szczególne znaczenie w zapobieganiu i wspomaganiu leczenia większości chorób cywilizacyjnych. Główną rolę będzie odgrywała w przypadku otyłości, chorób układu krążenia (np. nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, miażdżyca), chorób przewodu pokarmowego (np. próchnica, choroba wrzodowa, choroba refluksowa przełyku) oraz w osteoporozie, alergiach czy cukrzycy typu 2. Istnieją pewne uniwersalne zasady, które można wykorzystać w prewencji i leczeniu większości tych chorób, ale często w zależności od stanu zdrowia, stylu życia oraz indywidualnych preferencji żywieniowych należy poddawać je pewnej modyfikacji [2-4].

Dieta a choroby cywilizacyjne

Ścisły związek pomiędzy spożywaną żywnością a stanem zdrowia człowieka i długością życia był dostrzegany już od bardzo dawna. Odpowiednia dieta w kontekście chorób cywilizacyjnych może mieć znaczenie w kilku aspektach – w prewencji, utrzymaniu odpowiedniej kondycji organizmu oraz w leczeniu chorób, łagodzeniu ich objawów i dolegliwości [2-4]. Aktualnie najlepiej oceniane przez ekspertów diety to dieta DASH, śródziemnomorska czy fleksitariańska charakteryzujące się jednocześnie wysoką wartością odżywczą, bezpieczeństwem i łatwością stosowania. Wszystkie te modele żywienia mają pewne wspólne elementy, które niewątpliwie decydują o ich prozdrowotnym charakterze [5]. Charakteryzują się przede wszystkim wysokim spożyciem produktów roślinnych oraz mniejszym spożyciem produktów zwierzęcych. Przekłada się to na znaczne spożycie jednonienasyconych i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, niskie spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, a także wyższe spożycie błonnika pokarmowego i antyoksydantów – substancji redukujących nadmiar wolnych rodników tlenowych w organizmie, które przyczyniają się do rozwoju chorób cywilizacyjnych [6-7]. Z kolei spożywanie odpowiedniej ilości błonnika w diecie może korzystnie wpływać na mikroflorę przewodu pokarmowego oraz zmniejszać ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzycę typu 2 oraz choroby przewodu pokarmowego w tym zaparcia. Badania wskazują, że zwiększenie spożycia błonnika o 10 gramów dziennie związane jest z obniżeniem o 14% ryzyka rozwoju chorób serca oraz zmniejszeniem o 27% ryzyka zgonu z powodu choroby wieńcowej [8].

Optymalna dieta w prewencji chorób cywilizacyjnych

Najlepsza dieta to dieta dobrze zbilansowana i taka, którą jesteśmy w stanie stosować długofalowo. Powinna realizować zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne składniki odżywcze – białka, tłuszcze i węglowodany oraz witaminy i składniki mineralne. Wartość energetyczna takiej diety powinna być indywidualnie dostosowana w zależności od celu jaki chcemy osiągnąć i stanu zdrowia. Dieta taka powinna również bazować na produktach niskoprzetworzonych. Nie wskazane są natomiast nieuzasadnione eliminacje dużych grup produktów spożywczych, np. produktów zbożowych czy nabiału. Wszelkiego rodzaju eliminacji w diecie dokonujemy dopiero po diagnozie lekarskiej w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem, tak aby uniknąć ewentualnych niedoborów pokarmowych.

Niedobory w diecie mogą prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia lub zwiększać ryzyko powstania innych chorób, np. anemii. Aby uniknąć tego błędnego koła warto opierać swoją codzienną dietę na zasadach racjonalnego żywienia. Zgodnie z aktualnymi wytycznymi podstawę diety powinny stanowić przede wszystkim warzywa i owoce. W miarę możliwości należy korzystać z produktów surowych (jeśli są dobrze tolerowane) i sezonowych. Warzywa powinny być dodawane praktycznie do każdego spożywanego posiłku, ponieważ stanowią cenne źródło witamin i składników mineralnych, ale także błonnika, który pomaga w regulacji perystaltyki jelit i antyoksydantów pomocnych w walce ze stresem. Uzupełnieniem diety powinny być produkty zbożowe będące dobrym źródłem węglowodanów złożonych. Najkorzystniej jest wybierać produkty pełnoziarniste: pieczywo z mąki nisko oczyszczonej z ziarnami w środku, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy oraz kasze, takie jak: kasza jaglana, pęczak, kasza gryczana. Jednocześnie należy unikać produktów wysoko oczyszczonych, do których zaliczyć możemy białe pieczywo, makarony pszenne czy biały ryż. Charakteryzują się one zdecydowanie niższą zawartością witamin z grupy B oraz poszczególnych składników mineralnych, między innymi potasu, magnezu czy żelaza, a zapotrzebowanie na te składniki może się zwiększać w przypadku większej ilości stresu [3,4, 9]. Ważnym elementem warunkującym utrzymanie prawidłowego stanu zdrowia będzie również odpowiedni wybór białka w diecie. Dobrym źródłem będzie chude mięso (np. pierś z kurczaka, indyka, chude kawałki wieprzowiny, wołowiny cielęciny), ryby, jaja oraz mleko i przetwory mleczne. Warto również zwiększyć spożycie roślin strączkowych, które są także bogatym źródłem żelaza, cynku, miedzi i potasu oraz błonnika pokarmowego. Zgodnie z rekomendacjami unikać należy przede wszystkim tłustych mięs oraz zbyt częstego spożycia mięsa czerwonego [10]. W odpowiednio skomponowanej diecie swoje miejsce powinny mieć również orzechy, które stanowią skoncentrowane źródło składników odżywczych oraz nasiona, pestki i oleje roślinne, takie jak dobrej jakości oliwa z oliwek, olej rzepakowy czy olej lniany [3, 4, 9, 10]. Kluczowe znaczenie ma również odpowiedni wybór płynów. Korzystnie, aby większość stanowiła woda. Odpowiednie spożycie wody (minimum 1,5 litra dziennie) korzystnie wpływa na funkcjonowanie praktycznie wszystkich układów w organizmie człowieka, a przede wszystkim układu krążenia, układu moczowego zapobiegając chorobom nerek oraz przewodu pokarmowego zmniejszając przykładowo występowanie zaparć [11].

Dieta przyszłości – dieta roślinna

Aktualnie prawdziwy renesans przeżywają diety roślinne. Nie tylko wśród internautów, ale także wśród naukowców [12, 13]. Dowodem na to jest opublikowany 16 stycznia tego roku raport przygotowany przez ekspertów czasopisma medycznego The Lancet i Fundacji EAT przedstawiający dietę przyszłości. Według ekspertów dieta przyszłości powinna być dietą przede wszystkim opartą o produkty roślinne i zawierać niewielkie ilości mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego [14]. Coraz więcej badań wskazuje, że wegetarianie i weganie, jeśli ich dieta jest dobrze zbilansowana są w mniejszym stopniu narażeni na niektóre choroby cywilizacyjne, jak cukrzyca typu 2, otyłość, niektóre rodzaje nowotworów i choroby układu krążenia [12, 13]. Raport uwzględnia nie tylko aspekty zdrowotne i te związane z żywieniem, ale także czynniki ekonomiczne i bierze pod uwagę ochronę środowiska [14].

Nie tylko dieta

Należy pamiętać, że zachowanie odpowiedniego stanu zdrowia i utrzymanie dobrego samopoczucia zależy nie tylko od diety. W profilaktyce i leczeniu chorób cywilizacyjnych ważną rolę będzie także aktywność fizyczna - zarówno planowana, jak i codzienna. Codzienną aktywność fizyczną zwiększyć można przykładowo poprzez zamianę samochodu na rower, zwiększenie ilości czasu poświęconego w ciągu dnia na marsz i spacer czy też poprzez ograniczenie korzystania z windy na rzecz wchodzenia po schodach. Zgodnie z zaleceniami minimalna ilość czasu poświęcona przez osoby dorosłe na

dotychczasowe ćwiczenia powinny wynosić 150 minut tygodniowo w przypadku, kiedy intensywność ćwiczeń jest umiarkowana lub 75 minut, gdy mamy do czynienia z intensywnym wysiłkiem fizycznym. Ruch i ćwiczenia wpływają korzystnie na funkcjonowanie organizmu i jego wydolność oraz na samopoczucie, a zmniejszając uczucie niepokoju pomagają radzić sobie ze stresem oraz przyczyniają się do poprawy poczucia własnej wartości. W prewencji chorób cywilizacyjnych niezwykle ważne będą również pozostałe elementy naszego stylu życia - dbanie o wypoczynek i sen oraz unikanie nadmiernego stresu i nałogów [15].

PIŚMIENNICTWO

1. World Health Organization: Noncommunicable diseases and their risk factors. Dostępny w Internecie: <https://www.who.int/ncds/en/> [dostęp: 18.03.2019].
2. Zhang Y., Liu J., Yao J. i wsp.: Obesity: Pathophysiology and Intervention. *Nutrients*, 2014; 6 (11): 5153-5183.
3. Jarosz M. (red): Praktyczny podręcznik dietetyki. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2010.
4. Jarosz M. (red.): Normy żywienia dla populacji Polski. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017.
5. U.S. News & World Report. Best Diets Overall. Dostępny w Internecie: <https://health.usnews.com/best-diet/best-diets-overall> [dostęp: 18.03.2019].
6. Koloverou E., Esposito K., Giugliano D. i wsp.: The effect of Mediterranean diet on the development of type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of 10 prospectivestudies and 136,846 participants. *Metabolism*. 2014; 63, 903–911.
7. Bruins M., Van Dael P., Eggersdorfer M.: The Role of Nutrients in Reducing the Risk for Noncommunicable Diseases during Aging. *Nutrients*. 2019; 11(1): 85.
8. Grooms N. K. Ommerborn J. M. Dietary Fiber Intake and Cardiometabolic Risks among US Adults, NHANES 1999-2010. *Am J Med* . 2013; 126: 1059-1067.
9. Ostrowska L.: Leczenie dietetyczne otyłości - wskazówki dla lekarzy praktyków. *Forum Zaburzeń Metabolicznych*, 2010; 1: 22-30.
10. Okręglińska K., Ludwiniak M., Wiśniewska K., Kozłowska A.: Protein intake and body weight. *International Review of Medical Practice*, 2019;25(1):151-155
11. Popkin M. B., D’Anci E. K., Rosenberg H., I.: Water hydration and health. *Nutrition Reviews*, 2010; 68:439-458
12. Melina V., Craig W., Levin S.: Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2016; 116(12):1970-1980.
13. Clarys P., Deliens T., Huybrechts I. i wsp.: Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet. *Nutrients*. 2014; 6(3): 1318-32.
14. Willett W., Rockström J., Loken B. i wsp.: Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*. 2019; 393(10170): 447-492.
15. World Health Organization: Global recommendations on physical activity for health. WHO, Geneva 2010.