DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA - WPROWADZENIE

Treści merytoryczne
Agnieszka Piskała-Topczewska
dietetyk, specjalista ds. żywienia

USP Zdrowie

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Dieta śródziemnomorska od wielu lat jest kultywowana przez mieszkańców basenu morza Śródziemnomorskiego- Greków, Włochów czy Hiszpanów. Jednak jej zasady stały się powszechnie znane dopiero niedawno, kiedy badania naukowe potwierdziły, że dieta śródziemnomorska daje wiele korzystnych efektów zdrowotnych, a także wspomaga odchudzanie. Dieta śródziemnomorska uchodzi za jedną z najbardziej popularnych diet. W głównej mierze polega na połączeniu kilku istotnych cech, które razem składają się na jej doskonałość. Przede wszystkim - w każdym posiłku obecne są warzywa i owoce. Najczęściej pochodzą one od lokalnych dostawców. Posiłki gotowane na ich bazie doprawiane są za pomocą naturalnych ziół. Zwykle ogranicza się używanie soli. Wskazane jest także częste jedzenie ryb i owoców morza. No i, być może najważniejsze - oliwa z oliwek, nazywana królową diety śródziemnomorskiej. To ona jest głównym składnikiem zdrowego tłuszczu, który w swoisty sposób wydobywa pyszny smak potraw. Dodaje się ją niemal do większości posiłków, ponieważ ma prozdrowotne właściwości. Oprócz tego, z uwagi na dużą zawartość błonnika, dania są dość sycące. **Sprawdź, jakie produkty są wskazane w tej diecie, jaki ma on wpływ na zdrowie i jak zacząć odżywiać się w stylu śródziemnomorskim w polskich warunkach.**

KORZYŚCI PŁYNĄCE ZE STOSOWANIA **DIETY ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ**

Stosowanie diety wzorowanej na sposobie żywienia mieszkańców basenu Morza Śródziemnego przynosi szereg korzyści dla organizmu. Nie bez powodu dieta ta według większości rankingów uznawana jest za najzdrowszy sposób żywienia na świecie. Wśród zalet diety śródziemnomorskiej znajdują się:

- **poprawa samopoczucia i ogólnej jakości życia,**
- **zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia,**
- **normalizacja masy ciała,**
- **zapobieganie niektórym chorobom nowotworowym,**
- **poprawa profilu lipidowego – zwiększenie poziomu cholesterolu frakcji HDL i obniżenie LDL oraz trójglicerydów,**
- **ograniczenie spożycia soli.**

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA
- PIRAMIDA

W 1993 roku we współpracy z WHO i Harvard School of Public Health opracowano piramidę żywienia dla diety śródziemnomorskiej. Przedstawia ona założenia stylu życia i produkty zalecane. U podstawy diety śródziemnomorskiej znajduje się zalecenia związane ze stylem życia- aktywność fizyczna i pozytywne relacje społeczne.

Żywienie bazuje na warzywach, pełnoziarnistych produktach zbożowych, roślinach strączkowych, owocach, ziołach, orzechach i zdrowych tłuszczach – głównie oliwie z oliwek. Głównym źródłem białka są natomiast ryby i owoce morza, dużo rzadziej zalecane jest spożywanie dro biu, serów, jogurtów czy jajek.

Czerwone mięso oraz słodycze pojawiają się w jadłospisie sporadycznie i okazjonalnie. Do picia zalecana jest przede wszystkim woda oraz czerwone wino, choć w umiarkowanych ilościach.

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA
- PRODUKTY ZALECANE

Zalecane ilości produktów w diecie śródziemnomorskiej

Produkty spożywcze	Zalecane ilości	Wskazówki
Warzywa	4 lub więcej porcji dziennie w tym co najmniej jedna na surowo	Porcja to 1 szklanka surowych lub 1/2 szklanki ugotowanych warzyw. Wybieraj warzywa w różnych kolorach
Owoce	3 lub więcej porcji dziennie	Jedz owoce na deser
Produkty zbożowe	4 lub więcej porcji dziennie	1 porcja to kromka chleba lub 1/2 szklanki ugotowanej kaszy/makaronu
Tłuszcze	Co najmniej 4 łyżki oliwy z oliwek dziennie	Wybieraj oliwę extra virgin na surowo, a do gotowania – oliwę rafinowaną. Używaj awokado oraz masła z orzechów (nie fistaszków)
Nasiona roślin strączkowych	3 lub więcej porcji tygodniowo	1 porcja to 1/2 szklanki strączkowych
Orzechy, pestki	3 lub więcej porcji tygodniowo	1 porcja to 3 łyżki orzechów
Ryby i owoce morza	2-3 razy w tygodniu	Wybieraj tuńczyka, sardynki i łososia, gdyż są bogate w cenne kwasy tłuszczowe omega-3
Zioła i przyprawy	Codziennie	Ograniczaj sól
Jogurt, sery, jajka, drób	Nie jadaj codziennie	Wybieraj nabiał, jajka i drób wysokiej jakości od lokalnych dostawców
Wino	Mężczyźni: 1-2 lampki dziennie Kobiety: 1 lampka dziennie	

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA
- EFEKTY ZDROWOTNE

Dieta śródziemnomorska należy do najzdrowszych sposobów odżywiania. W ciągu ostatnich 30 lat przeprowadzono bardzo wiele badań naukowych, które dokumentują jej pozytywny wpływ na zdrowie i wysoki potencjał w zapobieganiu chorobom. Specjaliści są zgodni, że za prozdrowotne działanie diety odpowiada żywność przeciwzapalna: warzywa oraz źródła zdrowych tłuszczów (ryby, oliwa z oliwek, orzechy).

Cytując wypowiedź specjalistów z Harvard School of Public Health : „W połączeniu z regularną aktywnością fizyczną i niepaleniem wyrobów tytoniowych, analizy sugerują, że ponad 80% chorób serca, 70% zawałów i 90% przypadków cukrzycy typu 2 można uniknąć, dokonując zdrowych wyborów żywieniowych, które wpisują się w zasady diety śródziemnomorskiej."

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA **A ODCHUDZANIE**

Dieta śródziemnomorska nie jest typową dietą odchudzającą. Oczywiście można ją zaadaptować do jadłospisów redukcyjnych, ograniczających dzienne spożycie kalorii, jednak u podstaw diety śródziemnomorskiej jako stylu życia leżą dobre relacje z jedzeniem i posilanie się do zaspokojenia głodu (bez objadania się!). W rankingu U.S. News & World Report dieta śródziemnomorska zajmuje 14 miejsce wśród diet odchudzających i 28 wśród diet pozwalających schudnąć szybko. Jedząc w sposób śródziemnomorski nie należy się również bać przybierania na wadze mimo obecności tłuszczu w diecie.

Obecnie powszechnie już wiadomo, że w największym stopniu za nadwagę odpowiada spożywanie cukru, a nie tłuszczu – tym bardziej jego zdrowych źródeł. Kilka badań wykazało, że stosując dietę śródziemnomorską, można zdrowo schudnąć Jednak stanowisko naukowe w tej sprawie poparte analizą 21 badań dotyczących utraty wagi przy stosowaniu diety śródziemnomorskiej mówi, że specjaliści nadal nie wiedzą czy dieta ta jest odchudzająca i czy chroni przed nadwagą i otyłością.

W 2008 roku na łamach New England Journal of Medicine opublikowano wyniki badania przeprowadzonego z udziałem 322 średnio otyłych osób dorosłych. Zostały one podzielone na 3 grupy stosujące różne diety: niskotłuszczową o ograniczonej kaloryczności, śródziemnomorską o ograniczonej kaloryczności oraz niskowęglowodanową bez restrykcji kalorycznych. Po dwóch latach średni spadek wagi w grupie na diecie śródziemnomorskiej wynosił 4,4 kg, na diecie niskotłuszczowej – 2,9 kg, a na niskowęglowodanowej – 4,6 kg.

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA **A CUKRZYCA**

Dieta śródziemnomorska zmniejsza ryzyko rozwoju zespołu metabolicznego – jednego z czynników ryzyka cukrzycy. Analiza 9 badań, obejmująca 122 tysiące dorosłych, wykazała, że przestrzeganie zaleceń diety śródziemnomorskiej zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 o 19%.

Inne badanie z 2014 roku opublikowane w „Annals of Internal Medicine" dotyczyło 3500 seniorów, u których jeszcze nie rozwinęła się cukrzyca typu 2. Po 4 latach stwierdzono, że osoby stosujące dietę niskotłuszczową są obarczone większym ryzykiem cukrzycy niż te na diecie śródziemnomorskiej.
Jedna z analiz 9 badań, dotyczących łącznie blisko 1200 osób z cukrzycą typu 2, stosujących różne diety wykazała, że osoby na diecie śródziemnomorskiej poprawiły kontrolę glikemii, obniżyły masę ciała, cholesterol i ciśnienie krwi.

Dieta śródziemnomorska a nowotwory
Obecnie sądzi się, że przestrzeganie zaleceń diety śródziemnomorskiej może zapobiegać zachorowaniu na raka jelita grubego w 25% przypadków, piersi w 15-20%, prostaty, endom etrium oraz trzustki w 10-15%. W analizie Greek EPIC obejmującej 22 tysiące dorosłych w ciągu 4 lat stosowania diety śródziemnomorskiej wykazano 24% spadek śmiertelności z powodu chorób nowotworowych.

Obserwacja 350 tysięcy Amerykanów trwająca 5 lat i przeprowadzona przez National Institute of Health wykazała spadek śmiertelności z powodu raka o 17% u mężczyzn i 12% u kobiet, jeśli stosuje się niektóre zalecenia diety śródziemnomorskiej.

Na podstawie analizy globalnej populacji EPIC wnioskuje się, że przestrzeganie jedynie 2 z podstawowych zaleceń diety zmniejsza ryzyko zachorowania i/lub śmierci z powodu nowotworu o 6%.

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA **A DEMENCJA**

Dieta śródziemnomorska zapobiega chorobom neurodegeneracyjnym, takim jak choroba Alzheimera i Parkinsona. Składniki diety chronią mózg przed starzeniem się i wspomagają funkcjonowanie układu nerwowego. W czteroletnim badaniu na grupie ok. 2300 osób stwierdzono, że stosowanie diety śródziemnomorskiej zmniejsza ryzyko choroby Alzheimera o 10%.

Badanie obserwacyjne prowadzone przez 16 lat dotyczące 130 tysięcy Amerykanów pokazało, że osoby, które w największym stopniu przestrzegały zaleceń diety śródziemnomorskiej miały o 25% mniejsze ryzyko zachorowania na Parkinsona niż uczestnicy nieprzestrzegający diety.

WARTO
WIEDZIEĆ

Jak zacząć odżywiać się w stylu śródziemnomorskim w polskich warunkach?

1. Jedz dużo warzyw – surowych, w formie sałatek, pieczonych, grillowanych, w formie zup. Zimą korzystaj z warzyw korzeniowych i mrożonek.

2. Zmień sposób myślenia o mięsie – jedz jego mniejsze porcje, zastępuj rybami.

3. Ciesz się nabiałem wysokiej jakości maksymalnie co drugi dzień.

4. Jedz ryby i owoce morza co najmniej 2 razy w tygodniu. Korzystaj z ryb łatwo dostępnych w Polsce, np. śledzi.

5. Gotuj jeden wegetariański obiad tygodniowo, np. z bobem, fasolką szparagową, soczewicą.

6. Używaj źródeł zdrowego tłuszczu – oliwy z oliwek, orzechów, awokado, oliwek, oleju rzepakowego lub lnianego.

7. Używaj kasz i ryżu zamiast ziemniaków.

8. Na deser jedz świeże owoce zamiast słodyczy.

9. Zimą używaj rozgrzewających przypraw, gotuj zupy, piecz warzywa. Dieta śródziemnomorska to nie tylko surowizna.

NA DIECIE ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ W WERSJI POLSKIEJ **MOŻNA PRZYKŁADOWO SPOŻYWAĆ:**

Produkty spożywcze	Przykłady
Warzywa	kalafior, brokuł, pomidory, ogórek zielony, szpinak, jarmuż, sałata, kiełki, marchew, cukinia, bakłażan
Owoce	jabłka, borówka amerykańska, jagody, jeżyny, brzoskwinie, nektarynki, truskawki, aronia, czerwone winogrona, pomarańcze, mandarynki, cytryna, limonka
Nasiona roślin strączkowych	ciecierzyca, soczewica czerwona i zielona, fasola, groszek
Orzechy i nasiona	orzechy nerkowca, włoskie, laskowe, makadamia, migdały, słonecznik, pestki dyni, sezam, czarnuszka
Ryby i owoce morza	makrela, łosoś, tuńczyk, sardynki, krewetki, małże, ostrygi, kraby, ślimaki
Mięsa	drób – kurczak, indyk, mięso czerwone jak wieprzowina czy wołowina od czasu do czasu
Jaja	jaja
Nabiał	sery, jogurty, kefir, maślanka, mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (0,5-2%
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste, kasze gruboziarniste, makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, płatki zbożowe, np. owsiane górskie, makaron ryżowy
Tłuszcze	oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, roślinne oleje nierafinowane, awokado
Zioła i przyprawy	czosnek, bazylia, oregano, rozmaryn, tymianek, zioła prowansalskie, szałwia, mięta, pieprz

Zdrowa dieta śródziemnomorska niczym nie różni się od zasad zdrowego żywienia pod względem ilości spożywanych posiłków. Warto więc tak organizować swój dzień, aby spożywać 4-5 posiłków w odstępach co 3-4 godziny.

Dodatkowo warto pamiętać, że kolacja powinna być zjedzona maksymalnie 2-3 godziny przed snem.

Wiele dań diety śródziemnomorskiej można z łatwością przygotować wcześniej i spakować do pudełka na wynos, dzięki czemu prawidłową dietę można trzymać również w pracy, szkole, czy na urlopie.

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA
- PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Poniższy jadłospis w diecie śródziemnomorskiej jest bardzo urozmaicony, zawiera wiele różnych potraw, a zatem wymaga dużo zakupów i gotowania. Nie należy jednak stosować go dosłownie, a raczej zainspirować się propozycjami różnorodnych dań i dopasować do swoich możliwości.

Dieta śródziemnomorska to także przyjemność z gotowania. Każdy, kto chce stosować taki model żywienia, powinien spędzać w kuchni tylko tyle czasu, ile naprawdę lubi. Pamiętajmy, że obiady można jeść te same przez 2 dni, a pasty do pieczywa przygotowywać na więcej niż jedną porcję. To zdecydowanie ułatwia organizację przy zdrowej diecie.

USP Zdrowie

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA
- ZASADY PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW

Sposób przygotowywania posiłków ma kluczowe znaczenie nie tylko dla ich smaku, ale również wartości odżywczej. Przygotowując posiłki z diety śródziemnomorskiej, należy unikać smażenia. Dodatkowo do obróbki termicznej żywności nie nadają się oleje roślinne tłoczone na zimno, które zawierają głównie nienasycone kwasy tłuszczowe. Taki tłuszcz stosujemy na zimno do sałatek. Wśród najbardziej polecanych metod przygotowywania dań należy wymienić:

- ✓ **gotowanie na parze,**
- ✓ **gotowanie,**
- ✓ **duszenie,**
- ✓ **pieczenie,**
- ✓ **grillowanie.**

Świeże warzywa i owoce najlepiej spożywać na surowo w formie sałatek, surówek i soków, dzięki czemu zachowują najwięcej cennych witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego. Jako dressing do sałatek warto zastosować oliwę z oliwek tłoczoną na zimno połączoną z octem balsamicznym lub sokiem z cytryny, musztardą, odrobiną miodu, czosnku i świeżych ziół.

Jednocześnie warto pamiętać, że tłuszcz jest doskonałym nośnikiem smaku, dlatego oleje roślinne dostarczają nie tylko nienasyconych kwasów tłuszczowych (w tym omega-3), ale również nadają potrawom niepowtarzalny smak i aromat. To jeden z ważniejszych sekretów diety śródziemnomorskiej. Nie zapominaj też o całym bogactwie przypraw i świeżych ziół, które potrafią całkowicie zmienić oblicze każdego dania.

PRZYKŁADOWY JADŁOSIPIS

	Dzień I	Dzień II	Dzień III	Dzień IV	Dzień V
Śniadanie	Pieczywo posmarowane pastą z: awokado, 1 łyżki oliwy z oliwek, kilku suszonych pomidorów, czosnku	Śledzie w oleju z cebulką, pieczywo pełnoziarniste	Owsianka gotowana na wodzie z malinami i dowolnymi orzechami	Pieczone bruschetty skropione oliwą z oliwek, ser mozzarella, pomidor, świeża bazylia, herbata zielona bez cukru	Owsianka na wodzie z dodatkiem orzechów i świeżych owoców, np. banan, truskawki, borówki amerykańskie, herbatka owocowa
Drugie śniadanie	2-3 brzoskwinie, garść migdałów	Gotowany bób z masłem i szczyptą soli	Sok warzywny jednodniowy, bułka pełnoziarnista z serem żółtym i warzywami	Sałatka z mixu sałat, bobu, sera feta i pomidorków koktajlowych z dressingiem z oliwy z oliwek, musztardy, czosnku oraz octu balsamicznego, woda mineralna z sokiem z cytryny	Świeżo wyciskany sok warzywno-owocowy
Obiad	Makaron spaghetti polany oliwą z oliwek z pomidorkami koktajlowymi, małymi różyczkami brokułu i stekiem z tuńczyka	Sałatka z kaszy jaglanej z pomidorem, ogórkiem, cebulką dymką, oliwkami, posiekaną świeżą miętą i natką pietruszki, z sosem z oliwy z oliwek, soku z cytryny, otartej skórki z cytryny, soli, pieprzu	Pieczone pałki z kurczaka wraz z pieczonymi warzywami: cukinią, papryką, marchewką, dynią lub innymi zależnie od sezonu, kasza pęczak	Kasza pęczak z pieczonym łososiem skropionym sokiem z cytryny, surówka z kapusty kiszonej z marchewką i oliwą z oliwek, lampka czerwonego wina rozcieńczonego wodą	Spaghetti bolognese z drobiowym mięsem mielonym, sosem pomidorowym, oliwą z oliwek, świeżymi ziołami i oliwkami posypane startym serem mozzarella, woda mineralna z owocami
Podwieczorek	Warzywa, np. marchewka, ogórek, papryka maczane w hummusie	Koktajl z banana i truskawek	Kawałek domowego ciasta z owocami	Koktajl owocowy: jogurt naturalny, brzoskwinie, melon, nasiona chia, sok z połowy limonki, napar miętowy	Jogurt naturalny zblendowany z truskawkami, bananem i siemieniem lnianym
Kolacja	Zupa z młodych sezonowych warzyw, pieczywo pełnoziarniste	Placuszki z cukinii (przygotowane analogicznie do ziemniaczanych) posypane fetą	Sałatka z sałaty, rukoli, pomidorów, papryki, z łososiem wędzonym, oliwą z oliwek i prażonymi pestkami dyni	Chłodnik na bazie kefiru z awokado z dodatkiem ogórka zielonego, czosnku, kolendry, limonki oraz świeżych ziół, melisa z pomarańczą	Sałatka typu Cezar z sałaty lodowej z grzankami z chleba pełnoziarnistego, herbata zielona bez cukru

PRZYKŁADOWY JADŁOSIPIS

	Dzień VI	Dzień VII	Dzień VIII	Dzień IX	Dzień X
Śniadanie	Omlet z pomidorkami koktajlowymi, oliwkami i szpinakiem, napar z mięty z sokiem z cytryny	Frittata z serka wiejskiego i jajek z pomidorem, oliwkami i świeżymi ziołami, rumianek	Płatki owsiane górskie z jogurtem greckim, owocami i orzechami, herbata zielona bez cukru	Jajecznica z suszonymi pomidorami, oliwki, papryka czerwona i żółta do przegryzienia, pieczywo pełnoziarniste, melisa z pomarańczą	Kasza jaglana na mleku 1,5-2% tłuszczu z dodatkiem świeżych owoców sezonowych, siemię lniane, orzechy włoskie, herbatka owocowa
Drugie śniadanie	Garść jagód i kilka orzechów nerkowca, woda mineralna	Miseczka świeżych owoców sezonowych i garść orzechów włoskich, woda mineralna z sokiem z pomarańczy	Zielony koktajl z jarmużu, pomarańczy i banana	Deser z jogurtu greckiego, bananów i musu truskawkowego posypany prażonymi płatkami migdałów, woda mineralna	Grzanka z pieczywa pełnoziarnistego z serkiem owocowym, herbata zielona bez cukru
Obiad	Zupa rybna z chili i makaronem ryżowym, gotowanym jajkiem i szczypiorkiem posypana prażonym sezamem, kompot z owoców sezonowych bez cukru	Zupa krem z cukinii, grillowany łosoś z sokiem z cytryny, ryż brązowy, szparagi grillowane z dodatkiem natki pietruszki skropione oliwą z oliwek, lampka czerwonego wina rozcieńczonego wodą	Makaron pełnoziarnisty, grillowane owoce morza (np. krewetki), grillowana cukinia i papryka czerwona z dodatkiem oliwy z oliwek, kompot jabłkowy	Kaszotto z ciecierzycą, serem feta, botwiną, szczypiorkiem, oliwkami i pomidorkami koktajlowymi, kompot owocowy słodzony daktylami	Zapiekanka ziemniaczana z dorszem, cukinią, marchewką i serem mozzarella podana ze świeżymi ziołami, lampka czerwonego wina rozcieńczonego wodą
Podwieczorek	Koktajl na bazie mleka 1,5% tłuszczu z jogurtem naturalnym, mango i nasionami chia	Kisiel malinowo-bananowy	Garść daktyli, woda mineralna z sokiem z cytryny	Pieczone jabłka z rodzynkami i cynamonem, herbata zielona bez cukru	Sałatka z rukoli, roszponki, ogórka zielonego, oliwek, papryki i cebuli czerwonej z grzankami, woda mineralna
Kolacja	Kanapka z sałatą, wędzonym łososiem, awokado i kiełkami, herbata zielona bez cukru	Sałatka grecka z sałaty masłowej, rukoli, sera feta, oliwek, pomidorów suszonych z dressingiem z musztardą i świeżymi ziołami, napar ziołowy	Kanapki z guacamole, tuńczykiem i ogórkiem małosolnym, napar ziołowy	Pieczony filet z kurczaka z duszonym bakłażanem, tofu, papryką żółtą i pastą pomidorową, rumianek	Kasza bulgur na ciepło z gotowanym bobem, papryką i serem feta, napar z mięty

Naturell WITAMINA B ACTIVE

KOMPLEKSOWY ZESTAW AŻ 9 WITAMIN Z GRUPY B

- Aktywna forma witaminy B12
- Aktywna forma kwasu foliowego
- Zawartość choliny

Bez cukru | Bez laktozy | Bezglutenowy

USP Zdrowie

POBIERZ

Long Ge et al., Comparison of dietary macronutrient patterns of 14 popular named dietary programmes for weight and cardiovascular risk factor reduction in adults: systematic review and network meta-analysis of randomised trials; BMJ 2020;369:m696

SUPLEMENT DIETY