Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Centrum Dietetyczne Online

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Dieta śródziemnomorska to nazwa tradycyjnego modelu żywienia mieszkańców basenu Morza Śródziemnego. Charakteryzuje ją duży udział produktów i potraw o niskim stopniu przetworzenia, m.in. świeżych warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, orzechów, nasion roślin strączkowych, a także umiarkowana podaż ryb i owoców morza, fermentowanych produktów mlecznych i nierafinowanej oliwy z oliwek oraz niskie spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i mięsa. **Dieta śródziemnomorska jest bogata w błonnik pokarmowy, nienasycone kwasy tłuszczowe, związki przeciwutleniające i bioaktywne, co powoduje, że ma wysoki potencjał przeciwzapalny.** Istnieją liczne dowody naukowe potwierdzające korzystne efekty zdrowotne wynikające ze stosowania diety śródziemnomorskiej. Należą do nich: pozytywny wpływ na osiągnięcie oraz utrzymanie prawidłowej masy ciała, zwiększenie średniej długości życia, zmniejszenie ryzyka chorób przewlekłych takich, jak choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2, zespół metaboliczny, niektóre nowotwory, choroby neurodegeneracyjne. Ma też korzystny wpływ na skład mikrobioty jelitowej. Z tego powodu dieta śródziemnomorska jest najczęściej zalecanym sposobem żywienia w profilaktyce i leczeniu chorób dietozależnych.

Ze względu na korzyści zdrowotne diety śródziemnomorskiej, rekomendowane jest zaadaptowanie jej w krajach spoza basenu Morza Śródziemnego poprzez elastyczne dostosowanie w zakresie lokalnych produktów.

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Chocimska 24
00-791 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

Najważniejsze zalecenia żywieniowe

1. Spożywaj posiłki w regularnych odstępach czasu, co 3-4 godziny. Nie pomijaj śniadań. Kolację spożywaj 2-3 godziny przed snem.

2. Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia. Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji ¾ warzywa i ¼ owoce). Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).

3. Produkty będące źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około 1/4 talerza. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe. Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych.

4. Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, owoce morza, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około ¼ objętości talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami lub owocami morza i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone i przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe.

5. Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.

6. Produkty będące źródłem tłuszczu również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak dodawaj je w niewielkiej ilości. W diecie śródziemnomorskiej zalecana jest przede wszystkim oliwa z oliwek, a także orzechy, nasiona, pestki, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym. Ogranicz produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło.

7. Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Zadbaj o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.

8. Jeśli używasz soli, nie przekraczaj rekomendowanej dziennej ilości 5 g (ok. 1 płaskiej łyżeczki). W tę ilość wliczamy również sól zawartą w produktach spożywczych, np. pieczywie, serach, wędlinach czy słonych przekąskach. Sól jodowana może stanowić uzupełnienie jodu w diecie, dlatego nie ma potrzeby eliminować jej całkowicie.

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Chocimska 24
00-791 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

Aktywność fizyczna

1. Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Przynosi ona szereg korzyści dla organizmu, m.in wspomaga uzyskanie i utrzymanie prawidłowej masy ciała, zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, stanowi istotny element profilaktyki rozwoju wielu chorób. Staraj się być aktywny minimum 30 minut każdego dnia. Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak: spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe, czy aktywna zabawa z dziećmi także przynoszą korzyści dla zdrowia.

Inne elementy stylu życia

1. Wyeliminuj alkohol z diety. Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu.
2. Zrezygnuj z palenia tytoniu.
3. Spożywaj posiłki wspólnie z bliskimi. Jest to sposób budowania relacji społecznych i element śródziemnomorskiego stylu życia.
4. Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.
5. Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść się i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.

Bibliografia:

1. Martínez-González M.Á., Hershey M.S., Zazpe I., Trichopoulou A. Correction: Martínez-González, M.A. et al. Transferability of the Mediterranean Diet to Non-Mediterranean Countries. What Is and What Is Not the Mediterranean Diet. Nutrients 2017, 9, 1226. Nutrients. 2018 Jun 26;10(7):823.
2. Tosti V., Bertozzi B., Fontana L. Health Benefits of the Mediterranean Diet: Metabolic and Molecular Mechanisms. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2018 Mar 2;73(3):318-326.
3. Szpunar-Radkowska H. "Najczęściej stosowane diety" w Dieta w endometriozie. Warszawa 2021, s.128-220.

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Chocimska 24
00-791 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

Charakterystyka wybranych produktów spożywczych diety śródziemnomorskiej

Produkt/grupa produktów	Właściwości	Zalecenia
Oliwa z oliwek	• Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia jest źródłem substancji przeciwutleniających i przeciwzapalnych: tokoferoli, polifenoli i fitosteroli czy nienasyconych kwasów tłuszczowych. • Rafinowana oliwa z oliwek (pomimo podobnej ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych) traci te związki w procesie produkcji, a przez to ich prozdrowotne właściwości.	• Spożywaj oliwę z oliwek (najlepiej z pierwszego tłoczenia), jeśli to możliwe na surowo. • Dodawaj oliwę do warzyw, nasion roślin strączkowych, sałatek i innych potraw. • Oliwa z oliwek jest uznawana za produkt prozdrowotny, jednak jest tylko elementem zbilansowanej diety.
Warzywa	• Warzywa są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym (m.in. witaminy C, beta-karotenu, likopenu, flawonoidów, izotiocyjanianów).	• Spożywaj warzywa jak najczęściej. Najlepiej, aby pojawiały się w większości posiłków w ciągu dnia. • Przynajmniej 1 porcję dziennie spożywaj na surowo. • Warto wybierać warzywa sezonowe i różnokolorowe (różne kolory to różne antyoksydanty).
Owoce	• Owoce są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym (m.in. antocyjanów, beta-karotenu, witaminy E, witaminy C, kwasu chlorogenowego). • Owoce zawierają więcej cukrów prostych w stosunku do warzyw, dlatego zaleca się spożywać je w mniejszej ilości.	• Spożywaj świeże i surowe owoce codziennie, np. jako deser. • Staraj się spożywać 1-2 porcje świeżych owoców dziennie. • Zadbaj o ich różnorodność i sezonowość.
Produkty zbożowe	• Pełnoziarniste produkty zbożowe są źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych. • Błonnik pokarmowy zwiększa uczucie sytości oraz odpowiada za prawidłową pracę przewodu pokarmowego, moduluje skład mikrobioty jelit, ogranicza przyswajanie cholesterolu, korzystnie wpływa na glikemię poposiłkową.	• Wybieraj pełnoziarniste pieczywo, makaron razowy, grube kasze, ryż brązowy i mąkę pełnoziarnistą.
Nasiona roślin strączkowych	• Nasiona roślin strączkowych są źródłem białka roślinnego, a także błonnika pokarmowego, witamin i składników mineralnych.	• Spożywaj ≥ 3 porcje tygodniowo dowolnego rodzaju roślin strączkowych, np. wybranej odmiany fasoli, soczewicy, ciecierzycy czy grochu. • Zamieniaj mięso na nasiona roślin strączkowych.
Ryby i owoce morza	• Ryby i owoce morza są źródłem białka, kwasów tłuszczowych omega-3, a także selenu, jodu i cynku. • Kwasy tłuszczowe omega-3 mają m.in. działanie przeciwzapalne. Należy je dostarczać z dietą, ponieważ organizm człowieka nie potrafi ich samodzielnie syntetyzować.	• Staraj się spożywać ≥1 porcję tygodniowo chudych ryb (dorsz, flądra, sandacz), ≥2 porcje tygodniowo tłustych ryb (makrela, pstrąg tęczowy, łosoś, sardynki), okazjonalnie skorupiaki (ostrygi, małże, kalmary, krewetki).
Produkty mleczne	• Produkty mleczne są źródłem białka i wapnia. • Fermentowane produkty mleczne dostarczają bakterii probiotycznych, które korzystnie wpływają na pracę przewodu pokarmowego. • Wapń pochodzący z produktów mlecznych jest dobrze przyswajalny i stanowi niezbędny element budulcowy kości.	• Spożywaj 2 porcje produktów mlecznych dziennie. • Wybieraj naturalne, fermentowane produkty mleczne. • Jogurt naturalny możesz połączyć z owocami i orzechami.
Orzechy, nasiona, pestki	• Orzechy, nasiona i pestki są bogatym źródłem m.in. witaminy E i składników mineralnych (selenu, żelaza, magnezu, cynku, miedzi, potasu). Dostarczają NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe) i błonnika pokarmowego oraz w mniejszej ilości białka.	• Spożywaj garść orzechów dziennie lub ≥ 3 porcje tygodniowo jako zdrowy zamiennik przetworzonych przekąsek (1 porcja to około 30 g). • Spożywaj np. orzechy włoskie, migdały, orzechy laskowe, pestki dyni, nasiona słonecznika.

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Chocimska 24
00-791 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

Przykładowy jadłospis jakościowy w diecie śródziemnomorskiej

ŚNIADANIE:

Kanapka z pastą z czerwonej fasoli i warzywami

- chleb żytni
- fasola czerwona
- oliwa z oliwek
- suszone pomidory
- suszona papryka, kumin
- pół talerza ulubionych warzyw (np. pomidor, cebula, papryka)

II ŚNIADANIE

Sałatka z serem mozzarella i makaronem

- sałata rzymska
- pomidor
- zielony ogórek
- oliwki
- oliwa z oliwek
- ser mozzarella
- makaron razowy

OBIAD:

Dorsz pieczony z brązowym ryżem i surówką

- dorsz
- pieprz cytrynowy
- ryż brązowy
- kapusta biała
- marchewka
- cebula
- oliwa z oliwek
- sok z cytryny
- pieprz, koperek

PODWIECZOREK:

Koktajl owocowy

- jogurt naturalny
- płatki owsiane
- borówki
- maliny
- migdały

KOLACJA:

Leczo warzywne z kaszą

- kasza pęczak
- ciecierzyca
- pomidor
- cukinia
- bakłażan
- papryka
- cebula
- czosnek
- oliwa z oliwek
- suszone zioła: oregano, bazylia

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Chocimska 24
00-791 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE

Centrum Dietetyczne Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Chocimska 24
00-791 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia