

Zalecenia żywieniowe dla diety śródziemnomorskiej

Zastosowanie diety

Dieta śródziemnomorska uznana w licznych badaniach jako najzdrowsza dieta na świecie, charakteryzuje się wysokim spożyciem błonnika pokarmowego pochodzącym głównie z warzyw, owoców, orzechów, pestek, nasion, suchych nasion roślin strączkowych i pełnoziarnistych produktów zbożowych. Bogata jest również w jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe z ryb, owoców morza, oliwy z oliwek, awokado, orzechów i pestek. Podkreślić należy, że obfituje w składniki o właściwościach antyoksydacyjnych pochodzących z warzyw, owoców, czy przypraw. Cechuje ją również wyższe spożycie białka pochodzenia roślinnego niż zwierzęcego, co przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Dieta śródziemnomorska może być stosowana w profilaktyce wielu chorób. Liczne badania podkreślają jej korzystny wpływ na zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca typu 2, otyłość, nowotwory, czy choroby układu krążenia, może również zwiększać różnorodność mikrobioty.

Ogólne zalecenia

- Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest indywidualnie - należy ją dopasować do swojej masy ciała i stanu fizjologicznego.
- Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych,

warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.

- Podstawą diety są produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik, takie jak chleb z mąki pełnoziarnistej, gruboziarniste kasze, makarony razowe, ryż brązowy, surowe warzywa.
 - Należy ograniczyć produkty będące źródłem węglowodanów prostych (cukrów).
-

- Dieta powinna zawierać min. 500 g warzyw i owoców, gdyż są bardzo cennym źródłem antyoksydantów. Z owoców najlepiej spożywaj te niskocukrowe, świeże, sezonowe, poza sezonem mrożone. Zalecanymi owocami są: maliny, jeżyny, jagody, porzeczki, truskawki, wiśnie, agrest, kiwi, arbuzy, melon, grejfrut, jabłka.
 - Należy ograniczyć spożycia tłuszczów zwierzęcych, które są źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych (tłuste gatunki mięsa, konserwy, pasztety, słonina, boczki, mięso smażone) na rzecz jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (ryby, oleje, pestki czy orzechy).
-

- Zalecane są produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe i przeciwutleniacze: kukurydza, orzechy włoskie, migdały ziarna słonecznika, 2-3 razy w tygodniu spożywać ryby bogate w kwasy omega 3: makrela, łosoś, sardynki, tuńczyk, śledzie. Należy zaplanować w diecie różnorodne oleje bogate w jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe (olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany) oraz wysokojakościowe margaryny miękkie produkowane z tych olejów.
 - Należy ograniczyć sól kuchenną do 5 g/dobę oraz przyprawy i sosy z dodatkiem glutaminianu sodu. Nadmiar tego składnika w tkankach zatrzymuje wodę i zwiększa ciśnienie krwi. W zamian za to przyprawiaj potrawy ziołami.
-

- Bezwzględnie unikaj utwardzonych kwasów tłuszczowych typu trans (występuje one w produktach typu instant, zupach chińskich, gotowych potrawach w proszku, produktach cukierniczych, lodach na bazie śmietany, żywności typu fast food, słodyczach).
- Zrezygnuj ze spożywania alkoholu i papierosów.

Przygotowanie posiłków

- Potrawy staraj się gotować, piec pod przykryciem (np. Naczynie żaroodporne), dusić bez obsmażania. Unikaj smażenia.
- Do potraw na zimno (surówki, sałatki) należy dodawać nierafinowane oleje roślinne, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany.
- Potrawy doprawiaj naturalnymi przyprawami, ziołami, solą. Unikaj mieszanek przyprawowych typu maggie, vegeta itp. Oraz gotowych sosów do potraw.

Lista produktów dozwolonych

Składniki	Ilość porcji zalecanych w ciągu dnia / w ciągu tygodnia	wielkość porcji zalecanych
Produkty zbożowe bogate w błonnik pokarmowy	4-5 porcje dziennie	kromka chleba, ½ bułki, 3 łyżki płatków zbożowych, ½ szklanka ugotowanego ryżu, kaszy czy makaronu
Oliwa z oliwek	do każdego posiłku / 1-2 porcje dziennie	1 porcja = 2-3 łyżki oliwy z oliwek
Warzywa	> 2 porcje do każdego posiłku lub 6 porcji dziennie	1 pomidor, 1 ogórek, szklanka warzyw liściastych, ½ szklanki pozostałych warzyw
Owoce	1-2 porcje dla każdego posiłku lub 3 porcje dziennie	średniej wielkości owoc, ½ szklanki owoców rozdrobnionych
Ziarna	1-2 porcje do każdego posiłku lub 8 porcji dziennie	¼ szklanki ziaren
Rośliny strączkowe	3-4 porcje tygodniowo	¾ szklanki ugotowanych suchych nasion strączkowych np. soczewicy, ciecierzycy, grochu, fasoli
Orzechy	3-4 porcje tygodniowo	¼ szklanki orzechów, 2 łyżki masła orzechowego

Ryby/ owoce morza	Minimum 2 razy w tygodniu lub 5-6 porcji tygodniowo	1 porcja = ok. 70 g
Jaja	Różna częstotliwość (1-7 razy / tydzień)	1 porcja = 2 jaja
Drób	Różna częstotliwość (1-7 razy / tydzień)	1 porcja = ok. 70 g
Nabiał	Zalecany w umiarkowanej ilości jako uzupełnienie diety w wapń	
Czerwone mięso	< 2 porcje tygodniowo	
Słodycze	< 2 porcje tygodniowo	
Woda	1,5-2l dziennie (ok. 8 szklanki)	

Źródło: opracowane na podstawie Stachowska E. 2021 "Żywnienie w zaburzeniach mikrobioty jelitowej. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.