



Dieta Śródziemnomorska

Jest uważana za najzdrowszą dietę świata.

Charakteryzuje ją duży udział produktów i potraw o niskim stopniu przetworzenia, takich jak: świeże warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy, nasiona 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.

Przestrzeganie diety śródziemnomorskiej pozytywnie wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia, profilaktykę przeciwnowotworową oraz zdrowie psychiczne. Dieta znacząco zmniejsza ryzyko wystąpienia w przyszłości cukrzycy typu 2 oraz poprawia poziom glikemii, wiąże się z niższym ryzykiem demencji, niższymi wskaźnikami pogorszenia funkcji kognitywnych, a także zmniejszonym ryzykiem choroby Alzheimera.

Dieta śródziemnomorska jest bogata w błonnik pokarmowy, nienasycone kwasy tłuszczowe, związki przeciwutleniające i bioaktywne, dzięki temu ma wysoki potencjał przeciwzapalny.

Najważniejsze zalecenia:

1

Spożywać posiłki w regularnych odstępach czasu, co 3-4 godziny. Nie pomijając śniadań. Kolację spożywać 2-3 godziny przed snem.

2

Przygotowywać posiłki w taki sposób, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce (z przewagą warzyw). Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce). Różnorodne warzywa jeść jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).

3

Produkty będące źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza. Należy wybierać pełnoziarniste produkty zbożowe.

4

Należy ograniczyć produkty będące źródłem węglowodanów prostych (cukrów) np.: słodczyce, słodkie bułki, żelki, batony, lody itp.

5

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. Warto wybierać chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąpić rybami lub owocami morza i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone i przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby drobowe itp.) należy ograniczyć do jak najmniejszej ilości.

6

Produkty będące źródłem tłuszczu również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak należy dodawać 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. Zaleca się ograniczyć produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło.

7

Należy bezwzględnie unikać utwardzonych kwasów tłuszczowych typu trans (występują one w produktach typu instant, zupkach chińskich, gotowych potrawach w proszku, produktach cukierniczych, lodach na bazie śmietany, żywności typu fast food, słodczych).

8

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.

9

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, słodczych).

10

Codziennie trzeba spożywać 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Warto wybierać produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Produkty te nie powinny zawierać dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.

11

Należy wypijać odpowiednią ilość płynów. Dorośli potrzebują około 30–35 ml płynów na kilogram masy ciała dziennie (co najmniej 1,5–2 l płynów na dobę). Napoje słodzone należy zastąpić płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Zaleca się zadbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.

12

Używając soli nie należy przekraczać 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.

13

Należy dbać 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. Warto być aktywnym minimum 30 minut każdego dnia (nawet spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe lub aktywna zabawa z dziećmi).

14

Konieczne jest całkowite wyeliminowanie alkoholu z diety. Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu. Rezygnacja z palenia tytoniu również jest niezbędna..

Przedstawione zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej porady dietetycznej. Dieta powinna być zawsze dostosowana do stanu klinicznego, wyników badań, leczenia oraz indywidualnych potrzeb pacjenta.

PIŚMIENNICTWO

[1] Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Dieta śródziemnomorska – zalecenia żywieniowe, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, 1 sierpnia 2024, ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/dieta-sroziemnomorska-zalecenia-zywniowe/.

[2] Słoma-Krześlak M., Pałasz M., Czajka I. i in., Dieta TOP: śródziemnomorska, DASH, fleksitariańska, Wydawnictwo SBM, Warszawa 2024.



ul. Żołnierska 18
10- 561 Olsztyn



INFORMACJA: **89 53 86 356**
SEKRETARIAT: **tel. 89 53 86 270, fax. 89 53 86 550**



e-mail: szpital@wss.olsztyn.pl
www.wss.olsztyn.pl



[/WSS0lsztyn](https://www.facebook.com/WSS0lsztyn)

Dieta śródziemnomorska

Lista produktów dozwolonych

Składniki	Ilość porcji zalecanych w ciągu dnia / w ciągu tygodnia	wielkość porcji zalecanych
Produkty zbożowe bogate w błonnik pokarmowy	4-5 porcji 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 = 1 jajko
Drób	Różna częstotliwość (1-7 razy / tydzień)	1 porcja = ok. 70 g
Nabiał	Zalecany w umiarkowanej ilości 2 razy dziennie (najlepiej produkty fermentowane)	1 porcja to np. 1 kubek jogurtu

