



Dieta Śródziemnomorska

- Charakteryzuje się dużym udziałem 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 niskim spożyciem tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i mięsa.
- Dieta jest bogata w błonnik pokarmowy, nienasycone kwasy tłuszczowe, związki przeciwutleniające i bioaktywne, co powoduje, że ma wysoki potencjał przeciwzapalny.
- 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.



GŁÓWNE ZAŁOŻENIA

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 $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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 drożdżowe 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.



INNE ELEMENTY

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!!!

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

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.



CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH PRODUKTÓW DIETY ŚRÓDZIEMNOMORSKIEJ

PRODUKTY	WŁAŚCIWOŚCI	ZALECENIA
Oliwa z oliwek	<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- Warzywa są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym (m.in. witaminy C, beta-karotenu, likopenu, flawonoidów, izotiocyjanianów).	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">- Wybieraj pełnoziarniste pieczywo, makaron razowy, grube kasze, ryż brązowy i mąkę pełnoziarnistą.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none">- Nasiona roślin strączkowych są źródłem białka roślinnego, a także błonnika pokarmowego, witamin i składników mineralnych	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">- Staraj się spożywać ≥ 1 porcję tygodniowo chudych ryb (dorsz, flądra, sandacz), ≥ 2 porcje tygodniowo tłustych ryb (makreła, pstrąg tęczowy, łosoś, sardynki), okazjonalnie skorupiaki (ostrygi, małże, kalmary, krewetki)
Produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none">- 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.	<ul style="list-style-type: none">- Spożywaj 2 porcje produktów mlecznych dziennie.- Wybieraj naturalne, fermentowane produkty mleczne.- Jogurt naturalny możesz połączyć z owocami i orzechami.
Orzechy, pestki, nasiona	<ul style="list-style-type: none">- Orzechy, nasiona i pestki są bogatym źródłem m.in. witaminy E i składników mineralnych (selenu, żelaza, magnezu, cynku,	<ul style="list-style-type: none">- Spożywaj garść orzechów dziennie lub ≥ 3 porcje tygodniowo jako zdrowy zamiennik przetworzonych przekąsek (1 porcja to



	miedzi, potasu). - Dostarczają NNKT (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe) i błonnika pokarmowego oraz w mniejszej ilości białka.	około 30 g). - Spożywaj np. orzechy włoskie, migdały, orzechy laskowe, pestki dyni, nasiona słonecznika.
--	--	---

Kwasy omega – 3

Włączenie produktów bogatych w kwasy omega-3, charakterystycznych dla diety śródziemnomorskiej, może wspierać funkcję serca i ograniczać proces zapalny, co ma istotne znaczenie w prewencji i wspomaganium leczenia niewydolności serca.

Choć suplementacja może przynosić dodatkowe korzyści, nie zastępuje ona kompleksowego modelu żywienia ani leczenia farmakologicznego.

W kontekście prewencji i wspomagania leczenia chorób sercowo-naczyniowych, w tym niewydolności serca, zasadne jest:

1. **Regularne spożywanie naturalnych źródeł kwasów omega-3**, zwłaszcza:
 - tłustych ryb morskich (np. łosoś, sardynki, makrela) – 2 razy w tygodniu,
 - orzechów włoskich,
 - siemienia lnianego i nasion chia.



2. **Oparcie modelu żywieniowego na diecie śródziemnomorskiej, która:**

- dostarcza wielonienasyconych kwasów tłuszczowych,
- ogranicza tłuszcze nasycone,
- działa przeciwzapalnie i kardioprotekcyjnie.

3. **Rozważenie suplementacji omega-3 u pacjentów z niewydolnością serca** wyłącznie po konsultacji z lekarzem prowadzącym – jako element uzupełniający standardową terapię, a nie jej zamiennik.

4. **Priorytet dla żywności nad suplementami** – w świetle obecnych danych największe i najbardziej stabilne korzyści zdrowotne obserwuje się przy wzorcu żywieniowym bogatym w naturalne źródła kwasów omega-3.

Źródła:

- Nomali, M., Heidari, M. E., Ayati, A., Tayebi, A., Shevchuk, O., Mohammadrezaei, R., i in. (2024). Omega-3 supplementation and outcomes of heart failure: A systematic review of clinical trials. *Medicine*, 103(3), e36964. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000036964>
- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. (2024). Dieta śródziemnomorska. Zalecenia żywieniowe [PDF]. https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/08/zalecenia_dietetycy_dieta-srodziemnomorska.pdf