

prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz, dr n. roln. Ewa Rychlik

Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej i zalecenia żywieniowe – co uwzględniono w nowelizacji?

Instytut Żywności i Żywienia od wielu lat zajmuje się opracowaniem i upowszechnianiem zaleceń żywieniowych. Zalecenia te przedstawiane są w formie piramidy, która jest zrozumiała dla większości osób. Ponieważ nie wszystko można przedstawić graficznie i niektóre zalecenia muszą być doprecyzowane, wraz z piramidami opracowywane są zasady zdrowego żywienia, przedstawiane w formie krótkich, zwięzłych punktów. Towarzyszy im bardziej szczegółowy opis rozwijający i wyjaśniający najważniejsze kwestie.

Nowelizacja zaleceń żywieniowych

Obecnie grupa ekspertów Instytutu pod kierunkiem prof. Mirosława Jarosza opracowuje nowe zalecenia żywieniowe. W 2016 roku zostały opublikowane piramidy i zalecenia dla osób dorosłych oraz dzieci i młodzieży. Dla tych grup już wcześniej opracowano piramidy i zalecenia żywieniowe, uwzględniające specyfikę ich potrzeb. W 2018 roku opracowano po raz pierwszy Piramidę dla osób starszych. W 2019 roku dokonano kolejnej nowelizacji Piramidy dla dzieci i młodzieży, zmieniając również jej nazwę, które obecnie brzmi: Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży. Potrzeba nowelizacji zaleceń wynika z rozwoju wiedzy o żywności i żywieniu oraz ich wpływie na zdrowie człowieka. Publikowane w ostatnich latach wyniki krajowych i międzynarodowych badań naukowych oraz rekomendacje uznanych grup ekspertów na świecie wskazują, że po raz kolejny modyfikacji powinny ulec zarówno same piramidy, jak i towarzyszące im zalecenia żywieniowe.

Aktywność fizyczna integralną częścią piramid

Żywienie i aktywność fizyczna to czynniki, które powinny być traktowane łącznie, przestrzeganie tylko zaleceń żywieniowych bez odpowiedniej aktywności fizycznej, nie

wystarczy do zapewnienia dobrego stanu zdrowia. Już w piramidach z 2009 roku zwrócono uwagę na znaczenie aktywności fizycznej. Teraz zalecenia dotyczące aktywności fizycznej stały się integralną częścią piramid.

Rodzaje aktywności fizycznej i czas na nią przeznaczony powinny być dostosowane do potrzeb i możliwości danej grupy.

Warzywa i owoce podstawą diety

Warzywa i owoce zajmują pierwsze miejsce wśród produktów spożywczych uwzględnionych w piramidach. Ze względu na dużą zawartość składników bioaktywnych, takich jak karotenoidy (w tym beta-karoten, likopen), witaminy C i E, foliany, flawonoidy, izoflawony, selen oraz błonnik, mają one szczególne znaczenie przy zapobieganiu m.in. chorobom układu krążenia, cukrzycy typu 2 i wielu nowotworom złośliwym, czyli chorobom odpowiedzialnym za znaczną część zgonów w polskiej populacji.

Powinno się je spożywać jak najczęściej i w jak największej ilości. Zalecenie WHO mówi, że należy spożywać przynajmniej 400 g warzyw i owoców. Ważna jest nie tylko ilość, ale również liczba porcji, w których spożywa się produkty z tej grupy. Badania przeprowadzone w ostatnich latach wykazały, że liczba porcji warzyw i owoców koreluje ujemnie z umieralnością, zwłaszcza z powodu chorób układu krążenia i nowotworów złośliwych.

Nie jest obojętne, czy spożywa się warzywa czy owoce. Produkty z obu tych grup pozytywnie wpływają na zdrowie, jednak efekt działania warzyw jest silniejszy.

Tak duże działanie prozdrowotne warzyw i owoców sprawiło, że stanowią one obecnie podstawę części żywieniowej piramid.

Nowe produkty w piramidach

Aktualne zalecenia żywieniowe zwracają uwagę na korzyści włączania do diety orzechów i nasion. Orzechy wcześniej uwzględniono tylko w Piramidzie dla dzieci i młodzieży. Są one źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym omega-3 i wielu innych cennych składników. Wyniki badań wskazują, że orzechy działają przeciwzapalnie, zmniejszają ciśnienie krwi, stężenie cholesterolu w surowicy. Mogą obniżyć ryzyko zgonu, zwłaszcza z powodu chorób układu krążenia i nowotworów.

Po raz pierwszy w piramidach zostały uwzględnione zioła i inne przyprawy. Wzbogacają one smak i zapach żywności, zwiększają jej trwałość, zawierają także korzystne dla zdrowia składniki, wykazujące m.in. działanie przeciwzapalne oraz bakterio- i wirusobójcze. Korzystnie wpływają na trawienie, pobudzają apetyt. Stosowanie ziół pozwala na ograniczenie dodatku soli i cukru do potraw. Trzeba jednak zachować ostrożność przy stosowaniu gotowych mieszanek przyprawowych, gdyż wiele z nich zawiera w swoim składzie sól.

Osobom dorosłym, w tym także starszym, zaleca się picie herbaty i kawy (jeśli jest dobrze tolerowana). Herbata może mieć znaczenie w prewencji chorób układu krążenia. Korzystne właściwości przypisuje się przede wszystkim dużej zawartości w herbacie, zwłaszcza zielonej, polifenoli (katechin) wykazujących działanie aktyoksydacyjne.

Również w kawie znajdują się liczne substancje bioaktywne o właściwościach antyoksydacyjnych m.in. kwas chlorogenowy. Wyniki badań publikowanych w ostatnich latach wskazują, że picie kawy obniża ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, raka jelita grubego, wątroby i trzonu macicy, depresji oraz chorób neurodegeneracyjnych (choroby Parkinsona i choroby Alzheimerera).

Dodatkowe elementy w zaleceniach dla osób starszych

Piramida i zalecenia dla osób starszych dodatkowo uwzględniają specyficzne potrzeby tej grupy.

Po raz pierwszy w zaleceniach znalazło się wskazanie dotyczące suplementacji. Ze względu na mniejszą zdolność organizmu w wieku starszym do produkcji witaminy D w skórze i częste występowanie jej niedoboru, przez cały rok powinny być przyjmowane preparaty zawierające tę witaminę.

Prócz 10 Zasad Zdrowego Żywienia opracowano również 10 dodatkowych praktycznych zaleceń żywieniowych i stylu życia, które podkreślają szczególne znaczenie niektórych czynników w wieku starszym i powinny ułatwić stosowanie najważniejszych wskazówek w praktyce.

Chcąc jak najdłużej zachować dobry stan zdrowia, opóźnić efekty starzenia i być aktywnym, należy zwrócić uwagę nie tylko na zdrowe żywienie, aktywność fizyczną, ale również na zaangażowanie w życie rodzinne i działalność społeczną. Zwraca na to uwagę zarówno Piramida, jak i zalecenia dla osób starszych.

Dodatkowe elementy w zaleceniach dla dzieci i młodzieży

W najnowszej Piramidzie i zaleceniach dla dzieci i młodzieży uwzględniono dodatkowo elementy stylu życia mające szczególne znaczenie dla ich zdrowia i prawidłowego rozwoju.

Zwrócono uwagę na dbanie o higienę jamy ustnej, zapewnienie odpowiedniej ilości snu, ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych oraz regularną kontrolę wysokości i masy ciała.

Dalszy rozwój zaleceń żywieniowych

Opracowywanie zaleceń żywieniowych jest procesem ciągłym, będą one nowelizowane w miarę rozwoju nauki o żywieniu. Nie należy wykluczyć włączenia do piramid produktów żywnościowych, które obecnie nie zostały w nich uwzględnione.

Zalecenia będą obejmowały coraz więcej elementów związanych ze stylem życia. Będą również opracowywane oddzielne zalecenia i piramidy dla różnych grup ludności ze względu na wiek, płeć, stan fizjologiczny czy stosowanie specyficznych diet.

Literatura:

1. Di Lorenzo A., Curti V., Tenore G.C., Nabavi S.M., Daglia M.: Effects of tea and coffee consumption on cardiovascular diseases and relative risk factors: an update. *Curr. Pharm. Des.*, 2017, 23 (17), 2474-2487. doi: 10.2174/1381612823666170215145855.
2. Grosso G., Yang J., Marventano S., Micek A., Galvano F., Kales S.N.: Nut consumption on all-cause, cardiovascular, and cancer mortality risk: a systematic review and meta-analysis of epidemiologic studies. *Am. J. Clin. Nutr.*, 2015, 101 (4), 783-793. doi: 10.3945/ajcn.114.099515.
3. Jarosz M.: Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2019.
4. Jarosz M., Rychlik E.: Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. W: *Medycyna stylu życia*. Red. nauk. D. Ślisz, A. Mamcarz. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2018, 103-117.
5. Oyebode O., Gordon-Dseagu V., Walker A., Mindell J.S.: Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data. *J. Epidemiol. Community Health*, 2014, 68 (9), 856-862. doi: 10.1136/jech-2013-203500.
6. Palacios N., Gao X., McCullough M.L. i wsp.: Caffeine and risk of Parkinson's disease in a large cohort of men and women. *Mov. Disord.*, 2012, 27 (10), 1276-1282. doi: 10.1002/mds.25076.
7. Rakhi N.K., Tuwani R., Mukherjee J., Bagler G.: Data-driven analysis of biomedical literature suggests broad-spectrum benefits of culinary herbs and spices. *PLoS One*, 2018, 13 (5): e0198030. doi: 10.1371/journal.pone.0198030.
8. Żywnienie i styl życia osób w wieku starszym. Red. nauk. M. Jarosz. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2018.