

Nowe zalecenia a nawyki żywieniowe Polaków



Fot. iStockphoto.com

Jak powinniśmy jeść, abyśmy byli zdrowsi?

KATARZYNA WOLNICKA

Wyniki raportu „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania” z 2020 r. sporządzonego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny – Państwowy Instytut Badawczy (NIZP PZH – PIB) wykazują, że prawidłowa dieta jest jednym z czterech najważniejszych czynników determinujących liczbę lat przeżytych w zdrowiu przez Polaków. Na pierwszym miejscu wśród przyczyn utraczonych lat życia w zdrowiu jest palenie tytoniu, następnie wysoki wskaźnik masy ciała (*body mass index* – BMI) i wysokie ciśnienie tętnicze.

Za dużo, za mało

Zgodnie z wynikami GBD 2019 (Global Burden of Disease Study) czynniki żywieniowe, które odbierają

nam najwięcej lat w zdrowiu, to zbyt niskie spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych, nasion roślin strączkowych i owoców oraz zbyt duże spożycie soli, konsumpcja mięsa czerwonego i przetworów mięsnych. Niekorzystny wpływ mają również takie błędy żywieniowe, jak nadmierna konsumpcja cukru i słodczy, częste spożywanie napojów słodzonych, za małe spożycie warzyw i ryb, niewielkie spożycie niskotłuszczowych produktów mlecznych i przetworów mlecznych bez dodatku cukru, a także niewystarczająca ilość orzechów w diecie.

Z danych Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) z 2019 r. wynika, że Polacy spożywają zbyt dużo mięsa czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych w stosunku do zaleceń. Zgodnie z wynikami badań

Międzynarodowej Agencji Badania Raka (IARC) takie zachowanie zwiększa ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory. Przetwory mięsne, takie jak wędliny, kielbasy, parówki, są zaliczane do grupy pierwszej czynników rakotwórczych – mamy na to silne dowody naukowe i epidemiologiczne.

Wyniki badań wskazują, że dieta bogata w produkty pochodzenia roślinnego niesie wiele korzyści dla zdrowia. Jej stosowanie zmniejsza śmiertelność ogółem, śmiertelność z powodu chorób układu krążenia, ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, niektórych nowotworów, cukrzycy typu 2, insulinooporności, nadciśnienia, stanu zapalnego, a także nadwagi i otyłości. Właśnie dlatego spośród różnych źródeł białka powinniśmy jak najczęściej wybierać produkty pochodzenia roślinnego. Z badania opublikowanego w „British Medical Journal” w 2020 r. wynika, że spożycie białka roślinnego zmniejsza śmiertelność ogółem i śmiertelność z powodu chorób układu krążenia. Zwiększenie o 3 proc. energii dostarczanej z białka roślinnego zmniejsza o 5 proc. śmiertelność ogółem.

Rośliny strączkowe

Zaleca się ograniczenie spożycia mięsa czerwonego i wszystkich przetworów mięsnych (wędlin, kielbas) do maksymalnie 350–500 g tygodniowo. Większe ograniczenie to dalsze korzyści dla zdrowia. Tymczasem dane z budżetów gospodarstw domowych z 2019 r. wskazują, że Polacy spożywają łącznie ok. 5,08 kg mięsa i jego przetworów na osobę na miesiąc. Nie obejmują one jednak spożycia w ramach żywienia zbiorowego poza domem. Samych wędlin Polacy zjadają ok. 2 kg miesięcznie. Tymczasem dobrym roślinnym zamiennikiem mięsa, bogatym w białko, który powinien zdecydowanie częściej gościć na naszych stołach, są rośliny strączkowe – groch, fasola, soczewica, soja. Według GUS spożywamy ich średnio niespełna kilogram rocznie na osobę. Dane z raportu „Krajowe badanie sposobu żywienia i stanu odżywienia populacji polskiej” sporządzonego przez NIZP PZH – PIB w 2021 r. pokazują, że tylko 11 proc. mężczyzn i 10 proc. kobiet spożywa rośliny strączkowe 2–4 razy w tygodniu, a 19 proc. mężczyzn i 21 proc. kobiet raz w tygodniu. Aż 43 proc. mężczyzn i 39 proc. kobiet deklaruje, że nie spożywa roślin strączkowych nigdy lub rzadziej niż raz w miesiącu. Tymczasem zawierają one duże ilości białka, a także błonnika, który pomaga utrzymać stabilny poziom cukru we krwi oraz daje uczucie sytości. Nasiona roślin strączkowych są również bogate w witaminy z grupy B, w tym foliany. Warto włączyć je do diety w postaci np. pasty na kanapki, dipów do warzyw, zupy z fasoli czy soczewicy, gulaszu warzywnego z fasolą, duszonej soczewicy jako dodatku do grillowanej ryby lub kurczaka.

Badanie opublikowane w „Nutrients” w 2020 r. przynosi odpowiedź na pytanie, co pomogłoby w zwiększeniu ich spożycia przez osoby w wieku 25–40 lat w Polsce. Respondenci odpowiadali, że pomocna byłaby znajomość przepisów, zdobycie umiejętności kulinarnych, brak dyskomfortu po jedzeniu, niższe ceny produktów na rynku, zwiększenie wiedzy o wartościach odżywczych, szersza oferta w restauracjach. Są to czynniki, które mogłyby wpłynąć na zwiększenie spożycia roślin strączkowych i zmniejszenie spożycia mięsa i przetworów mięsnych.

Warto pamiętać, że dieta oparta na produktach pochodzenia roślinnego jest korzystna nie tylko dla zdrowia, lecz także dla środowiska.

Cukier i sól

Innym bardzo ważnym problemem żywieniowym jest nadmierne spożycie cukru – ponad 42 kg cukru rocznie, czyli średnio 23 łyżeczki dziennie. Światowa Organizacja Zdrowia (*World Health Organization* – WHO) zaleca nie więcej niż 10 łyżeczek cukru dziennie. Spożywamy mniej cukru dodanego wprost z cukiernicy, natomiast więcej pochodzącego z produktów przetworzonych, takich jak słodczyce, słodkie napoje, wyroby cukiernicze, słodkie produkty mleczne itp. Najwięcej cukru znajduje się w słodkich napojach – w 1/2 litra może być aż dziesięć łyżeczek. Rzeczywiście picie takich napojów powoduje szybkie dostarczenie nadmiernej ilości cukru i kalorii, ale nie tylko, bo w batoniku jest sześć łyżeczek cukru, w owocowym jogurcie – cztery, w małej porcji słodkich płatków śniadaniowych – dwie. Negatywnych skutków zdrowotnych jest wiele – cukier przyczynia się do nadwagi i otyłości, sprzyja próchnicy zębów. Już co czwarty Polak jest otyły. Nadwagę mają trzy na pięć osób dorosłych i co trzeci ośmiolatek. Cukrzycą, która rozwija się u większości ludzi otyłych, dotkniętych jest niemal 3 mln osób.

Niekorzystny dla zdrowia jest także nadmiar soli. Zaleca się ograniczenie jej spożycia do 5 g dziennie (jedna łyżeczka) – zarówno z dosalania potraw, przy stole, jak i z produktów przetworzonych. Warto zastąpić ją aromatycznymi ziołami, które mają cenne dla zdrowia składniki i poprawiają smak. Sól spożywana w nadmiarze jest odpowiedzialna za zwiększenie ryzyka takich chorób, jak nadciśnienie (sprzyjające udarom i innym chorobom układu krążenia), rak żołądka, osteoporoza.

Ważna jest edukacja konsumentów w zakresie czytania etykiet podczas zakupów i wybierania produktów bez dodatku soli lub o niższej zawartości.

Edukacja na talerzu

W odpowiedzi na potrzebę edukacji żywieniowej Polaków w NIZP PZH – PIB prowadzony jest projekt Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ).

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



↑ Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców – więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich); Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



↓ Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

↔ Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje, np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie, w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020. Finansowane przez Ministra Zdrowia.

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

KROK 1 – zrób pierwszy krok

KROK 2 – wdrażaj zalecany poziom

KROK 3 – osiągnij dalsze korzyści dla zdrowia



SÓL

krok 1 – Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.

krok 2 – Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Sól zastąp aromatycznymi ziołami.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.



ZBOŻOWE

krok 1 – Zamień pieczywo przetworzone (np. jasne bułki, jasny chleb) na pełnoziarniste (np. razowe, graham), płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), wybieraj grube kasze (np. gryczana), makarony razowe.

krok 2 – Jedz codziennie przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych – (90 g/dzień).

krok 3 – Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku.



MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

krok 1 – Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.

krok 2 – Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na tydzień. Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

krok 3 – Dla zdrowia i środowiska zastępuj mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego, tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.



WARZYWA I OWOCE

krok 1 – Zjedz warzywo lub owoc w każdym posiłku.

krok 2 – Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie – więcej warzyw niż owoców.

krok 3 – Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców – każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dalsze korzyści dla zdrowia.



SŁODYCZE I SŁODKIE NAPOJE

krok 1 – Zamień słodkie napoje na wodę.

krok 2 – Zamiast słodczy jedz owoce lub orzechy i nasiona.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku cukru lub te o niższej zawartości.

ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

W 3 KROKACH DO ZDROWIA!



TŁUSZCZE

- krok 1 – Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin; tłustych produktów mlecznych (ser topiony, ser żółty, śmietana).
- krok 2 – Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek).
- krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczów. Ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych/tłuszcze trans (np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywność fast-food).



MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

- krok 1 – Mleko i produkty mleczne pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu
- krok 2 – Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym.
- krok 3 – Z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru.



RYBY

- krok 1 – Zjedz rybę raz w tygodniu, najlepiej tłustą (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).
- krok 2 – Jedz ryby 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.
- krok 3 – Jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu.



REGULARNOŚĆ I PORY POSIŁKÓW

- krok 1 – Jedz regularnie.
- krok 2 – Nie pojadaj pomiędzy posiłkami.
- krok 3 – Jedz więcej w pierwszej części dnia. Nie jedz wieczorem przed snem i w nocy.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- krok 1 – Bądź aktywny – spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywne prace domowe.
- krok 2 – Bądź aktywny fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Zrób dla zdrowia co najmniej 5000 kroków.
- krok 3 – Zrób dla zdrowia 10 000 kroków.

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe, skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

Narzędzia Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego pomocne w utrzymywaniu prawidłowej diety:

- Centrum Dietetyczne Online – we współpracy z Ministerstwem Zdrowia zostało stworzone Centrum Dietetyczne Online (CDO) – bezpłatna internetowa poradnia dietetyczna. Dzięki tej inicjatywie od początku 2018 r. osoby z całej Polski za darmo i bez wychodzenia z domu mogą korzystać z profesjonalnej konsultacji dietetycznej. Celem Centrum Dietetycznego Online jest pomoc wszystkim osobom, które potrzebują porady dietetyka w codziennym życiu – zarówno osobom zdrowym, które chcą sprawdzić, czy ich sposób żywienia jest właściwy, jak i chorym, dla których dieta powinna być elementem skutecznego leczenia, szczególnie w przypadku jednoczesnego występowania wielu schorzeń. Jak skorzystać z bezpłatnej porady dietetycznej? Zapisz się na stronie: ncez.pzh.gov.pl/poradnia/ i połącz w wybranym przez siebie terminie z dietetykiem online.
- Dla osób zainteresowanych większą ilością informacji o zdrowym żywności powstała strona internetowa Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej ncez.pzh.gov.pl stworzona przez ekspertów, która jest wiarygodnym i przede wszystkim łatwo dostępnym źródłem wiedzy. Każdy zainteresowany poprawą stanu swojego zdrowia ma dostęp do wielu materiałów edukacyjnych z zakresu zdrowego żywienia (artykułów, materiałów wideo, infografik, przepisów).

W jego ramach w 2020 r. powstały nowe zalecenia żywienia w postaci graficznej „Talerza zdrowego żywienia” i materiału uzupełniającego „W trzech krokach do zdrowia”.

Dotychczasowy sposób prezentacji zaleceń nie dla wszystkich był wystarczająco zrozumiały. Zamiana piramidy na talerz miała na celu poprawę czytelności rekomendacji. Prosta i przejrzysta forma zaleceń ułatwia ich przełożenie na życie codzienne. Rysunek modelowego talerza odzwierciedla zalecane proporcje trzech grup produktów w całodziennej diecie. Połowę talerza, czyli połowę tego, co jemy, powinny stanowić warzywa i owoce z przewagą warzyw. Ćwiartkę talerza powinny zajmować pełnoziarniste produkty zbożowe (kasze, np. gryczana, razowy makaron, razowe pieczywo), kolejna 1/4 talerza to produkty będące źródłem białka (drób, ryby, nasiona roślin strączkowych, orzechy, jaja, produkty mleczne). Dookoła talerza znalazły się dodatkowe ilustracje: zalecane napoje, niewielka ilość tłuszczów roślinnych, przekreślona solniczka i przekreślone produkty wysoko przetworzone. Rysunek uzupełniają zalecenia: „Jedz mniej”, „Jedz więcej” oraz „Zamieniaj”. W grafice pojawia się również element aktywności fizycznej i potrzeby utrzymania masy ciała w normie.

Działania edukacyjne NCEŻ są skierowane do całego społeczeństwa – wszystkich grup wiekowych, osób chorych i zdrowych, zajmujących się żywieniem profesjonalnie (np. realizujących żywienie zbiorowe, dietetyków) oraz rodzin, nauczycieli, pracowników medycznych i pacjentów, którzy szukają sprawdzo-

nych informacji na temat zdrowego żywienia i zdrowego stylu życia. Efekty jego działalności korzystnie wpływają na poprawę stanu zdrowia Polaków niezależnie od miejsca zamieszkania, co potwierdzają opinie pacjentów Centrum Dietetycznego Online utworzonego w ramach działania NCEŻ oraz internautów korzystających z portalu NCEŻ i mediów społecznościowych.

Strona ncez.pzh.gov.pl jest ważnym źródłem wiarygodnej wiedzy z zakresu żywienia, zgodnej z zasadami *evidence based medicine*. W 2020 r. odnotowano ogromne zainteresowanie publikowanymi treściami – stroną odwiedziło ponad 2,5 mln użytkowników.

Centrum Dietetyczne Online stanowi doskonale narzędzie edukacji i wspierania konsumentów i pacjentów, którzy chcieliby zmienić swoje nawyki żywieniowe. Darmowy dostęp do konsultacji z dietetykiem, psychologiem i fizjoterapeutą pozwala zwiększyć dostępność tego typu poradnictwa i zmniejszyć

nierówności w zdrowiu. Liczba konsultacji dietetycznych online (w tym konsultacje rodzinne) w 2020 r. to 3425. Przez cały okres działania Centrum Dietetycznego Online na wizyty zapisało się 25 tys. pacjentów. Spośród wszystkich osób, które odbyły do tej pory konsultacje, aż 98,3 proc. stwierdziło, że informacje przekazane podczas wizyty były dla nich przydatne i że poleciłyby skorzystanie z tej poradni swoim znajomym, a 96,2 proc. oceniło zrealizowaną konsultację bardzo dobrze bądź dobrze.

„Polacy spożywają ponad 42 kg cukru rocznie, to średnio aż 23 łyżeczki dziennie”