

## *Jak jeść zdrowo ? – dieta w chorobie*

W listopadzie 2020 Instytut Żywności i Żywienia podczas Kongresu Żywieniowego zmienił obowiązującą formę rekomendowanej Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej połączoną z 10 Zasadami Zdrowego Żywienia na Talerz Żywieniowy wraz z zaleceniami i 3 krokami do zdrowia.

W nowych wytycznych w graficzny sposób ukazano jak powinien wyglądać odpowiednio skomponowany talerz. Jego połowę winny stanowić warzywa i owoce, ¼ produkty zbożowe – najlepiej pełnoziarniste i pozostałą część mięso, nabiał, jaja bądź ryby.



**Rysunek Zalecenia Zdrowego Żywienia – Talerz Żywieniowy, PZH, IŻŻ, MZ, 2020**

W dobrze zbilansowanej diecie powinno się unikać dużej ilości soli, mięsa czerwonego, tłuszczów zwierzęcych, pełnotłustych produktów nabiałowych, produktów zbożowych z mąki oczyszczonej, cukru, napojów gazowanych i słodzonych oraz gotowych słodczy i słonych przekąsek, żywności przetworzonej, fast-food i dań gotowych.

Dużo korzystniejsze dla zdrowia i bardziej preferowane, według najnowszych wytycznych, jest sięganie po produkty zbożowe pełnoziarniste, różnokolorowe warzywa i owoce, nasiona roślin strączkowych, chude gatunki mięsa i ryb, jaja, niskotłuszczowe produkty mleczne oraz zdrowe przekąski takie jak orzechy, nasiona, suszone owoce.

W obecnie obowiązujących wytycznych podtrzymano także istotną rolę regularnej aktywności fizycznej, która jest gwarancją utrzymania prawidłowej masy ciała i zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób dietozależnych.

Nie należy jednak zapominać, że wytyczne te zostały przedstawione dla osób zdrowych i każda występująca jednostka chorobowa wymaga konsultacji z lekarzem bądź dietetykiem, którzy indywidualnie zmodyfikują dietę i dostosują ją do występujących schorzeń.

Pojawienie się choroby nowotworowej jest sytuacją, w której konieczna jest modyfikacja diety. W większości przypadków w czasie leczenia zalecana jest dieta lekkostrawna, która ma wspomóc leczenie nie obciążając dodatkowo przewodu pokarmowego i całego organizmu zmagającego się z procesem leczniczym. Nie istnieje jednak dieta, która w pełni wyleczyłaby raka lub chroniłaby przed jego wystąpieniem.

Możliwe jest natomiast wsparcie pracy organizmu poprzez unikanie substancji i produktów o charakterze kancerogennym, zwiększających ryzyko powstawania mutacji i zmian prowadzących do nowotworzenia.

Kancerogeny fizyczne	Kancerogeny biologiczne	Kancerogeny chemiczne	Inne kancerogeny
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promieniowanie jonizujące</li> <li>• Promieniowanie UV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HIV</li> <li>• <i>Schistosoma haematobium</i></li> <li>• <i>Helicobacter pylori</i></li> <li>• <b>Wirusy onkogenne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ HHV-8</li> <li>○ HPV</li> <li>○ HBV, HCV</li> <li>○ EBV</li> <li>○ HTLV-I</li> <li>○ HTLV-II</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arsen</li> <li>• Azbest</li> <li>• Aminy aromatyczne</li> <li>• Benzen</li> <li>• Nikiel</li> <li>• Chlorek winylu</li> <li>• Leki alkilujące</li> <li>• Dietylostylbestrol</li> <li>• Oksymetolon</li> <li>• Rodniki</li> <li>• Substancje smoliste</li> <li>• Węglowodory aromatyczne</li> <li>• Nitrozaminy</li> <li>• Dioksyny</li> <li>• Mikotoksyny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alkohol</li> <li>• Sól</li> <li>• Nadmierna ilość mięsa czerwonego i tłuszczów zwierzęcych</li> <li>• Dodatki do żywności</li> <li>• Konserwanty</li> <li>• Nikotyna</li> <li>• Otyłość</li> </ul>

Pozytywne dla zdrowia może okazać się natomiast wprowadzenie do codziennej diety substancji i produktów, dla których w licznych badaniach, wykazano, że mogą one chronić komórki ludzkiego organizmu przed zmianami DNA prowadzącymi do uszkodzeń, mutacji i nieprawidłowości, które skutkują rozwojem nowotworu:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polifenoli,</li> <li>• Fitoestrogenów,</li> <li>• Błonnik pokarmowego</li> <li>• Wapnia i selenu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Witamin D, E, C,</li> <li>• Kwasów tłuszczowych omega-3</li> <li>• Probiotyków, prebiotyków i synbiotyków</li> </ul>
--	---