

DIETA PRZECIWZAPALNA

Na czym polega **dieta przeciwzapalna**

Dieta przeciwzapalna, jako metoda niefarmakologiczna, ma wspomagać wyciszenie stanów zapalnych. Wiele badań wykazało pomocny wpływ żywienia na zmniejszanie markerów stanu zapalnego.

Główne zasady diety przeciwzapalnej obejmują:

- niski ładunek glikemiczny posiłków,
- dużą ilość błonnika pokarmowego,
- dominację kwasów tłuszczowych jednonienasyconych oraz wielonienasyconych,
- wysoką podaż owoców i warzyw,
- bazowanie na żywności pochodzenia roślinnego,
- dużą ilość polifenoli,
- dietę normokaloryczną lub z ujemnym bilansem energetycznym.

A także równoczesne ograniczenie lub eliminację produktów o działaniu prozapalnym:

- produktów przetworzonych,
- kwasów tłuszczowych pochodzenia zwierzęcego
- dużej ilości soli,
- dużej ilości czerwonego mięsa,
- posiłków z wysokim ładunkiem glikemicznym.

Ważne jest, aby dieta przeciwzapalna była różnorodna i zawierała wiele warzyw i owoców. Są one bogatym źródłem substancji chroniących układ odpornościowy, takich jak błonnik pokarmowy, kwas foliowy, witaminy, a także polifenole, w tym karotenoidy, flawonoidy, antocyjany i wiele innych. Badania wskazują na duże znaczenie odpowiedniej ilości składników mineralnych takich jak selen, żelazo, cynk, jod oraz witamin A, C, D i B na odpowiednie funkcjonowanie układu odpornościowego.

Kiedy stosować dietę przeciwzapalną

Dieta przeciwzapalną warto stosować w każdej jednostce chorobowej o podłożu zapalnym oraz u osób zdrowych w celu profilaktyki.

Potencjał działania diety przeciwzapalnej wykazano w profilaktyce oraz leczeniu:

- niektórych chorób autoimmunologicznych,
- przewlekłych stanów zapalnych (choroby płuc, stawów itp.),
- nowotworów,
- choroby Alzheimera,
- depresji,
- endometriozy.

A także wielu innych chorób, których wspólną cechą jest permanentny stan zapalny.

Przestrzeganie diety przeciwzapalnej wykazało niższy wskaźnik śmiertelności z powodu chorób sercowo-naczyniowych oraz raka, szczególnie ten niższy wskaźnik zauważono u palaczy papierosów, którzy ryzyko mają znacznie większe.

Dieta przeciwzapalna – produkty zalecane i niezalecane

Dieta przeciwzapalna powinna bazować na produktach nieprzetworzonych. Jako źródło białka najlepiej wybierać nasiona roślin strączkowych, przetwory sojowe oraz chude mięso. Nabiał warto wybierać ten o niższej zawartości tłuszczu, a jaja jeść w ograniczonych ilościach.

Minimum raz w tygodniu należy zjeść porcję tłustej ryby, bogatej w kwasy tłuszczowe wielonienasycone omega – 3.

Jako źródło węglowodanów należy spożywać pełnoziarniste produkty zbożowe, a ograniczyć te o niskiej zawartości błonnika – oczyszczone. Dieta powinna zawierać duże ilości warzyw i owoców, które warto, aby znalazły się w każdym posiłku – z przewagą warzyw. Tłuszcz należy wybierać ten pochodzenia roślinnego. Warto również ograniczyć mięso czerwone.

Produkty zalecane i przeciwwskazane:

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Mięso	Chudy drób: kurczak, indyk w mniejszej ilości chuda wołowina oraz wieprzowina	Tłuste gatunki mięs, słonina, boczek, przetwory mięsne z dużą zawartością soli
Produkty zbożowe	Pełnoziarniste produkty zbożowe m.in.: chleb pełnoziarnisty, kasze, ryż brązowy, makarony pełnoziarniste, płatki owsiane, pseudozboża (amarantus, gryka, komosa ryżowa)	Oczyszczone produkty zbożowe – z białej mąki
Ryby i owoce morza	Wszystkie nieprzetworzone	Przetwory z dużą ilością soli
Produkty mleczne	Wszystkie produkty mleczne o niskiej lub średniej zawartości tłuszczu: chude mleko, twaróg, jogurty, ser mozzarella	Tłusty nabiał, pełnotłuste mleko, śmietana
Warzywa	Wszystkie, jak najbardziej różnorodne	--
Owoce	Wszystkie w postaci nieprzetworzonej	Ograniczyć należy dżemy, marmolady, owoce suszone, kandyzowane, przetwory z dużą ilością cukru
Jaja	Zalecane w ograniczonych ilościach do 7 jaj tygodniowo	--
Tłuszcze	Oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej z awokado	Olej kokosowy, olej palmowy, masło, masło klarowane, smalec
Nasiona roślin strączkowych	Wszystkie	--
Orzechy i pestki	Wszystkie	--
Produkty przetworzone, w tym słodczy i alkohole	W małych ilościach, sporadycznie	Wszystkie