Piramida Żywienia i Stylu Życia
Profesora Jarosza 2021 (dla dorosłych)

Prof. Mirosław Jarosz
Instytut Edukacji Żywieniowej i Stylu Życia Profesora Jarosza

Nr art. Lek.202205.04

Słowa kluczowe: żywienie, styl życia, otyłość, prewencja chorób, zdrowie, Piramida Żywienia, Instytut Jarosza.

Streszczenie: W świetle współczesnej wiedzy same zalecenia dotyczące zdrowego żywienia są nieskuteczne albo mało skuteczne. Dowodem na to jest fakt dramatycznego narastania w ostatnich latach epidemii przewlekłych chorób niezakaźnych, zwłaszcza otyłości, cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, nowotworów złośliwych i osteoporozy. Dzieje się tak z dwóch powodów. Pierwszym z nich jest niedocenianie innych czynników ryzyka tych chorób poza nieprawidłowym żywieniem, tj. niewystarczającej aktywności fizycznej, braku dobrych relacji społecznych, obecności przewlekłego stresu, zaburzeń snu oraz braku umiejętności uczenia się i otwartości na zmiany. Drugim powodem jest to, że wdrażanie dotychczasowych zaleceń nie odbywało się na szeroką skalę i nie obejmowało rodzin, dzieci i młodzieży, szkół, uczelni, miejsc pracy, mediów oraz opieki medycznej. To ostatnie odgrywa kluczową rolę, ponieważ wczesne wykrycie zaburzeń masy ciała, ciśnienia tętniczego czy zaburzeń metabolicznych jest istotne, bo mogą one być zdecydowanie łatwiejsze do wyleczenia. Jednak do tego potrzebne jest narzędzie. I jest nim właśnie nowa wersja Piramidy Żywienia i Stylu Życia Profesora Jarosza z racji tego, że w podstawie są najważniejsze czynniki stylu życia decydujące o zdrowiu, ale także o naszym łaknieniu i zapotrzebowaniu na energię, oraz makro- i mikroskładniki. Podsumowując, wszystkie składniki Piramidy Żywienia i Stylu Życia tworzą spójną całość. W zasadzie stanowi ona esencją diety śródziemnomorskiej, która w dużej mierze jest stylem życia tworzącym klimat dla dobrych, ciepłych relacji międzyludzkich. Ważne jest tylko, żeby nauczyć się jej na pamięć i wdrażać w codziennym życiu. A dla lekarza może być nieocenioną pomocą w prostym, krótkim przekazie o tym, jak pacjent powinien się odżywiać i jak żyć.

Dlaczego powstała?

Badania naukowe ostatnich lat nie pozostawiają wątpliwości, że sama Piramida Żywienia daje małą szansę na zdrowe i długie życie. Stosowanie się do podstawowych zasad zdrowego żywienia w celu uniknięcia nadwagi i otyłości, cukrzycy, chorób układu sercowo-naczyniowego, nowotworów złośliwych, demencji czy osteoporozy jest mało skuteczne, jeśli w naszym codziennym życiu nie będziemy jednocześnie dbali o sześć pozostałych czynników związanych ze stylem życia. Należą do nich:

- ruch;
- szeroko rozumiana aktywność: fizyczna, społeczna i zawodowa;
- przyjazne relacje międzyludzkie, bliskość kochanych osób;

- otwartość na zmiany i ich akceptacja;
- ciągła edukacja, nabywanie nowych umiejętności oraz nauka radzenia sobie ze stresem;
- odpowiednio długi, dobrej jakości sen.

Wymienione czynniki decydują bowiem o naszym łaknieniu i zapotrzebowaniu na energię oraz makro- i mikroskładniki. Regulują metabolizm i działanie hormonów w organizmie, wpływają na usuwanie uszkodzonych komórek, regenerację mózgu i pozostałych narządów, a także na sprawność naszego układu odpornościowego. Wykazano, że mają one również istotny wpływ na długość telomerów, tj. końcówek naszych chromosomów, w największym stopniu decydujących o zdrowiu i długości życia. W uproszczeniu można je nazwać komórkowymi markerami naszej kondycji zdrowotnej.

Znaczny przyrost masy ciała ludzi nie tylko w Polsce, ale także w innych krajach europejskich, który można zaobserwować w okresie pandemii koronawirusa, jest najlepszym dowodem na to, że zdrowe żywienie to nie wszystko. Brak ważnych elementów stylu życia doprowadził do częstszego występowania nadwagi i otyłości oraz jej powikłań. Aż 42% Polaków wg badania Ipsos przytyło o ok. 6 kg. Jak pokazują analizy, jest to spowodowane: zmniejszeniem aktywności fizycznej, przewlekłym stresem, ograniczeniem kontaktów międzyludzkich i aktywności zawodowej, nadmiernym korzystaniem z urządzeń elektronicznych powodujących zaburzenia snu (zarówno długości, jak i jego jakości) oraz zaspokajaniem tzw. głodu emocjonalnego. Dlatego myśląc o zdrowiu i planując zdrowe, długie życie, bardzo ważne jest, abyśmy zadbali o naszą codzienność, czyli o wszystkie czynniki stylu życia.

Jaka jest nowa koncepcja Piramidy i 10 zaleceń z nią związanych?

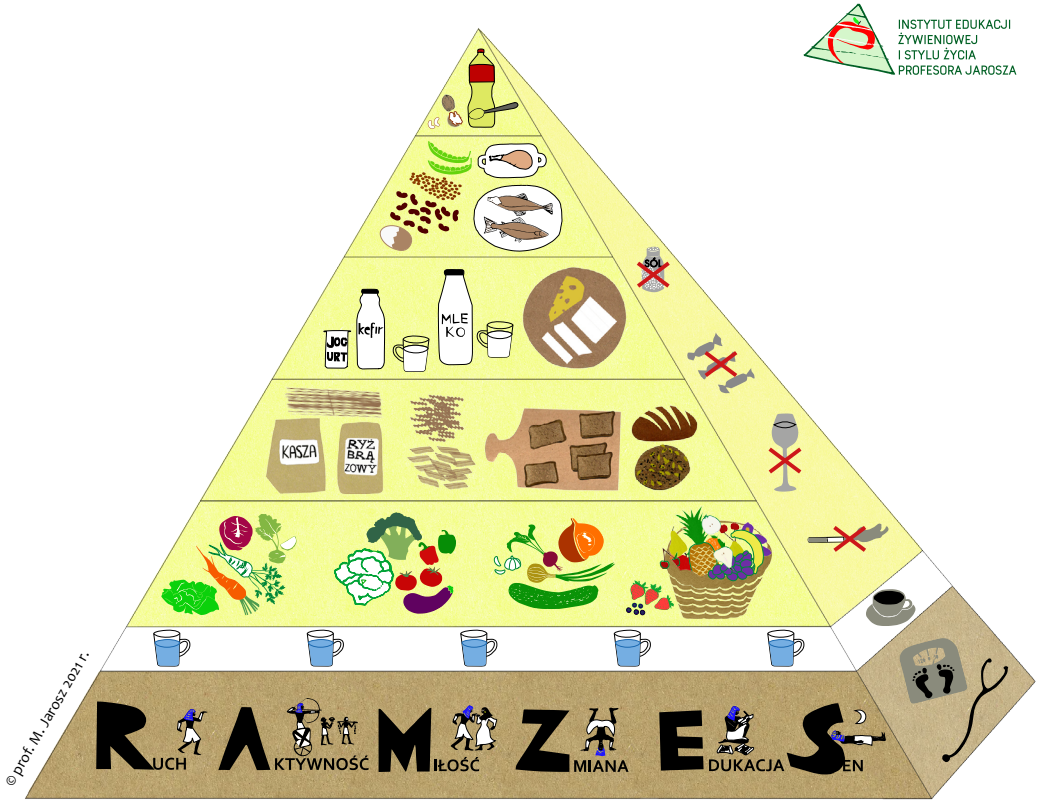
Nowa koncepcja Piramidy to powrót do **pierwotnego znaczenia starogreckiego terminu dieta**, który w tamtych czasach **odnosił się do stylu życia**, a nie tylko sposobu żywienia. W związku z tym koniecznością stało się opracowanie nowego planu na zdrowe i długie życie w postaci Piramidy Żywienia i Stylu Życia.

Część żywieniowa jest nadal bardzo ważnym i jasno opisanym obszarem życia człowieka, lecz musi być bardzo ściśle powiązana z naszą codziennością. Dlatego w podstawie Piramidy i w pierwszej zasadzie znalazły się najważniejsze elementy zdrowego stylu życia. Warto mieć je na uwadze i wdrażać każdego dnia. Przekaz jest prosty. Wykorzystano w nim jednego z faraonów, **Ramzesa II, najdłużej żyjącego władcę Egiptu** (ponad 90 lat), który – jak wynika z dostępnych źródeł – był aktywny fizycznie, doprowadził do wielu traktatów pokojowych i dbał o dobre relacje z sąsiadami i bliskimi.

Podstawę Piramidy tworzą codzienne elementy naszego stylu życia. **Każdy dzień powinien rozpocząć się od ruchu** (**im więcej, tym lepiej** – chodzenie, jazda na rowerze, chodzenie po schodach), a **skończyć snem trwającym od 7 do 9 godzin**, po którym powinniśmy budzić się wypoczęci. W tym celu należy zaprzestać m.in. używania urządzeń elektronicznych (komputer, smartfon, telewizor itp.) na 2–3 godziny przed pójściem spać. Są one źródłem światła niebieskiego i przewlekłego stresu, zakłócających poszczególne fazy snu. Stanowi to jedną z głównych przyczyn zaburzenia jakości snu u dzieci i młodzieży, u których norma wynosi 9 godzin na dobę. To z kolei najprawdopodobniej jest powodem obserwowanego obecnie u najmłodszych częstszego występowania otyłości i jej powikłań.

W trakcie dnia powinniśmy znaleźć jak najwięcej czasu na szeroko rozumianą **aktywność fizyczną, społeczną i zawodową,** a także **czas na czytanie i naukę nowych umiejętności**. Niezwykle ważne są również dobre relacje z ludźmi, zwłaszcza najbliższymi oraz otwartość na zmiany. Dzięki temu łatwiej

PIRAMIDA ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA
PROFESORA JAROSZA



10 ZASAD PIRAMIDY ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA PROFESORA JAROSZA

1. Dbaj o RELAKS (Ruch, Edukacja, Ludzie, Aktywność, Książka, Sen) i Nie PAL (Papierosy, Alkohol, Lekomania).
2. Jedz regularnie 4–5 posiłków dziennie i pamiętaj o częstym piciu wody (co najmniej 2l).
3. Jedz różnorodne warzywa i owoce, jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej 0,5 kg dziennie (najzdrowsze proporcje – ¾ warzywa, ¼ owoce).
4. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
5. Jedz ryby (co najmniej 2 razy w tygodniu), jaja, nasiona roślin strączkowych oraz oleje roślinne. Ogranicz spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i jego przetworów do mniej niż 0,5 kg na tydzień).
6. Pij dwie szklanki mleka lub fermentowanych napojów mlecznych np. jogurt naturalny, kefir. Częściowo możesz je zastąpić serem.
7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy, zastępuj je owocami oraz orzechami.
8. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i wybieraj produkty o małej zawartości soli. Używaj zamiast niej przypraw oraz ziół.
9. Zażywaj codziennie witaminę D według zaleceń lekarskich.
10. Kontroluj swoje zdrowie regularnie sprawdzając swoją masę ciała i ciśnienie tętnicze oraz wykonując okresowe badania kontrolne (m.in. morfologia, stężenie glukozy i lipidów we krwi, cytologia, mammografia, kolonoskopia).

© Copyright by prof. M. Jarosz

PDF lekwpolsce.pl

nam będzie przystosować się do wciąż zmieniających się okoliczności i nieustannie podnosić jakość naszego życia.

Badania naukowe wykazały, że w rankingu czynników w największym stopniu decydujących o długości naszego życia i dobrym zdrowiu (także o długości telomerów) na pierwszym miejscu są właśnie zaangażowanie w życie społeczne i bliskość innych ludzi (uczucia przyjaźni i miłości). Powodują one zmniejszenie wytwarzania w organizmie hormonów stresu, a zwiększenie produkcji dobroczynnych hormonów, takich jak dopamina, serotonina, oksytocyna i endorfiny.

Jakich zmian dokonano w Piramidzie i związanych z nią zasadach?

Przede wszystkim zrezygnowano z nazwy Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej z 2016 r. Stała się ona obecnie Piramidą Żywienia i Stylu Życia, obejmując tym samym wszystkie najważniejsze elementy stylu życia, łącznie z żywieniem.

W podstawie Piramidy umieszczono opis słowny i graficzny ważnych elementów naszego życia – **Ruch, Aktywność, Miłość, Zmiana, Edukacja, Sen**. Jednocześnie na pierwszym miejscu w zasadach Piramidy Żywienia i Stylu Życia Profesora Jarosza znajduje się punkt – **Dbaj o RELAKS (*Ruch, Edukacja, Ludzie, Aktywność, Książka, Sen*) i Nie PAL (*Papierosy, Alkohol, Lekomania*)**.

Nie PAL jest ważnym przesłaniem mówiącym o tym, że palenie tytoniu, spożywanie alkoholu (zwłaszcza w nadmiarze) oraz nadużywanie suplementów i leków bez recepty, niezależnie od stosowanej diety, znacznie zwiększa ryzyko powstawania zmian patologicznych w organizmie, rozwoju chorób i przedwczesnej śmierci. Zdrowe żywienie może wówczas jedynie w niewielkim stopniu niwelować toksyczne działanie szkodliwych substancji na organizm i spowolnić procesy chorobowe. W związku z tym **w bocznej części Piramidy umieszczony jest m.in. zakaz palenia tytoniu i spożywania alkoholu**.

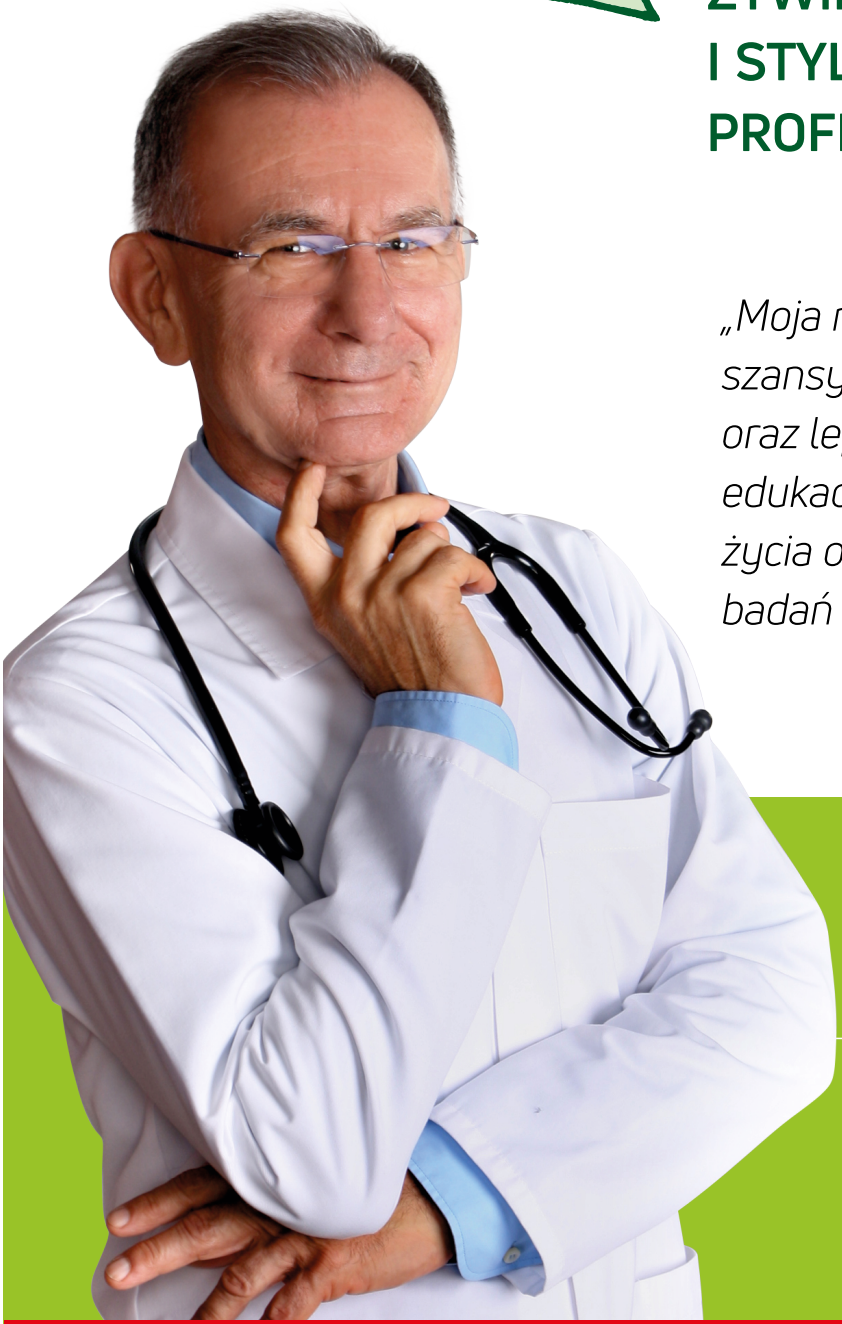
Papierosy (również papierosy elektroniczne) są przyczyną nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, udarów, zawałów i wielu nowotworów złośliwych. **Spożywanie alkoholu, niestety nawet w niewielkich ilościach, powoduje poważne konsekwencje zdrowotne, zwłaszcza związane z nowotworami złośliwymi**. Picie „minimalnych" dawek alkoholu stwarza ryzyko raka piersi, raka jamy ustnej, języka, krtani, przełyku, żołądka, jelita grubego, trzustki, wątroby oraz raka jajnika i macicy. Osoby, które mimo wszystko decydują się na spożywanie alkoholu, powinny w celu zmniejszenia ryzyka raka ograniczyć jego konsumpcję – mężczyźni do 2 drinków dziennie (20–30 g czystego etanolu), kobiety do 1 drinka (10–15 g czystego etanolu). Zalecane jest przy tym koniecznie 2-dniowa ciągła przerwa w spożywaniu alkoholu w tygodniu.

Nadużywanie leków, między innymi antybiotyków oraz wielu leków bez recepty (OTC), jak też suplementów diety również przynosi wiele szkód zdrowotnych. Należą do nich różne powikłania narządowe (np. uszkodzenie wątroby), uzależnienia oraz powikłania farmakoterapii wynikające z interakcji pomiędzy lekami, lekami a żywnością i lekami a suplementami diety. Dlatego decyzja o przewlekłym spożywaniu leków i/lub suplementów diety powinna być podjęta po konsultacji z lekarzem i/lub dietetykiem.

Jakie są podstawowe zasady części żywieniowej Piramidy?

Główne założenia to **regularne spożywanie 4–5 posiłków co 3–4 godziny.** Posiłki powinny być dobrze zbilansowane i pokrywać zapotrzebowanie na wszystkie makro- i mikroskładniki. Dlatego ważne jest spożywanie różnorodnych produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach. Te, które znajdują

INSTYTUT EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ I STYLU ŻYCIA PROFESORA JAROSZA



„Moja misja to dawanie ludziom szansy na zdrowsze, dłuższe oraz lepsze życie poprzez edukacje żywieniową i stylu życia opartą na wynikach badań naukowych"

Mirosław Jarosz

Dyrektor Instytutu Edukacji Żywieniowej i Stylu Życia Profesora Jarosza

Profesor doktor habilitowany nauk medycznych, lekarz, gastroenterolog, internista, ekspert ds. żywienia i stylu życia, otyłości, nowotworów, chorób przewodu pokarmowego i dietetyki.

www.instytutjarosza.pl
Instytut Edukacji Żywieniowej i Stylu Życia Profesora Jarosza
www.instagram.com/instytutjarosza

PDF lekwpolsce.pl

się na najniższym piętrze Piramidy, powinniśmy jeść jak najczęściej i w jak największej ilości. Im wyższe piętro, tym ilość i częstotliwość spożywania produktów z danej grupy powinny być mniejsze. Należy jednak zaznaczyć, że te najwyżej położone, jak np. olej rzepakowy i orzechy, są produktami bardzo zdrowymi. Natomiast ich zbyt duże spożycie, z powodu wysokiej kaloryczności, może stwarzać ryzyko rozwoju nadwagi i otyłości.

Jednym z niezbędnych składników pokarmowych, który trzeba dostarczać organizmowi regularnie i w odpowiednich ilościach, jest **woda (co najmniej 2 l dla kobiet i 2,5 l dla mężczyzn)**. Jej niedobór może doprowadzić do odwodnienia organizmu z groźnymi następstwami dla układu sercowo-naczyniowego i naszego funkcjonowania.

Warzywa i owoce są bezdyskusyjnie liderem wśród produktów żywnościowych. Stanowią główne źródło witamin (C, beta-karoten, foliany i inne), antyoksydantów (usuwających szkodliwe dla komórek i narządów wolne rodniki tlenowe) oraz błonnika. Ten ostatni ma bardzo pozytywny wpływ na florę bakteryjną naszego przewodu pokarmowego.

Zaleca się spożywanie **co najmniej pół kilograma warzyw i owoców dziennie**, w proporcjach **¾ warzywa i ¼ owoce** (wg WHO ich spożycie nie powinno być mniejsze niż 400 g dziennie). Aby dostarczyć organizmowi jak najwięcej bezcennych składników w nich zawartych, spożywane warzywa i owoce powinny być różnobarwne. Warto postarać się, by stanowiły połowę każdego posiłku. Są one również doskonałymi przekąskami. Najkorzystniej jest spożywać je na surowo lub minimalnie przetworzone, ponieważ w tej formie zachowują najwyższą wartość odżywczą. Udokumentowano, że **każda porcja warzyw i owoców przynosi korzyści zdrowotne** poprzez zmniejszenie ryzyka udaru, zawału i nowotworów.

Soki, zwłaszcza warzywne lub warzywno-owocowe, mogą być wartościowym elementem diety pod warunkiem właściwego jej zbilansowania. Nie powinniśmy pić ich jednak więcej niż 1 szklankę dziennie – można nią zastąpić 1 porcję warzyw i owoców (z 5 zalecanych). Większe ilości soku mogą być pożądane u osób w starszym wieku z niedożywieniem i/lub zaburzeniami apetytu albo u osób z ciężkimi chorobami przewlekłymi, u których występują problemy z przyjmowaniem pokarmów.

Warzywa i owoce są tak ważne dla zdrowia ludzi i planety, że świat nauki w raporcie „Żywność w Antropocenie" (opublikowanym w *The Lancet* w 2019 r.) apeluje, abyśmy co najmniej podwoili ich spożycie.

Kolejnym ważnym elementem naszej diety, istotnym dla dobrego jej zbilansowania, są **produkty zbożowe**, z których najczęściej powinniśmy wybierać te **z tzw. pełnego przemiału**. Wskazane jest spożywanie tego rodzaju produktów co najmniej **3 razy dziennie.** Należą do nich: pieczywo pełnoziarniste (razowy, graham), ryż pełnoziarnisty brązowy, makaron razowy i kasze, np. gryczana, jęczmienna. Zawierają one dużo witamin, zwłaszcza z grupy B, składników mineralnych, błonnika pokarmowego oraz są bardzo ważnym źródłem polecanych węglowodanów złożonych. Duża ilość błonnika zawarta w produktach zbożowych pełnoziarnistych powoduje uczucie sytości, pomagając utrzymać prawidłową masę ciała. Zmniejsza też stężenie cholesterolu we krwi oraz zapobiega zaparciom i rakowi jelita grubego.

Na kolejnym piętrze znajduje się niskotłuszczowe mleko oraz przetwory mleczne. Są one idealnym źródłem wapnia, białka, witamin z grupy B (B_1, B_2, B_6, B_{12}, kwas foliowy), witaminy A i magnezu. Zalecane są **dwie szklanki dziennie mleka** zawierającego do 2% tłuszczu **albo innych przetworów mlecznych,** jak np. jogurt naturalny, kefir, maślanka. Dwie szklanki tych produktów pokrywają

60% dziennego zapotrzebowania na wapń. Częściowo można je zastąpić także serem. Należy jednak wziąć pod uwagę fakt, że jakkolwiek sery podpuszczkowe zawierają zdecydowanie więcej wapnia, to jednak ze względu na istotnie większą zawartość tłuszczu i kaloryczność powinny być spożywane rzadziej niż mleko i inne jego przetwory. Warto podkreślić, że fermentowane produkty mleczne zawierają żywe kultury bakterii, które wzmacniają nasz mikrobiom jelitowy. W dobie tendencji rozwoju żywienia w kierunku diety roślinnej ważne jest, aby podkreślić, że łączenie produktów zbożowych z produktami mlecznymi poprawia wykorzystanie białka roślinnego przez organizm człowieka.

W czwartym piętrze części żywieniowej Piramidy umiejscowione są produkty z dużą zawartością białka. Warto podkreślić, że wyniki badań naukowych i wytyczne Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (IARC) przestrzegają przed zbyt dużym spożyciem czerwonego mięsa (wołowina, cielęcina, wieprzowina, baranina, jagnięcina, konina, koźlina, dziczyzna) i przetworów mięsnych (np. szynka, bekon, salami, konserwy mięsne), ponieważ są one rakotwórcze. Zwiększają ryzyko nowotworów, zwłaszcza jelita grubego. W związku z tym zalecane jest, aby ilość spożytego w ciągu tygodnia czerwonego mięsa nie przekraczała 500 gramów po przygotowaniu (700–750 gramów przed przygotowaniem). Zaleca się natomiast wybór mięsa drobiowego (np. indyk, kurczak bez skóry) oraz **ryb i to przede wszystkim morskich** (np. śledź, makrela, łosoś, dorsz, sardynka), **co najmniej dwa razy w tygodniu**. Ryby, poza tym, że są dobrym źródłem białka, zawierają też cenne dla zdrowia kwasy tłuszczowe omega-3. Bardzo wartościowe są także białka znajdujące się w **jajach**, które można spożywać kilka razy w tygodniu. Dobrą alternatywę dla mięsa stanowią również **nasiona roślin strączkowych (np. fasola, groch, soczewica, bób).** Zawierają one dużo białka, a mało tłuszczu.

Na samym szczycie Piramidy znajduje się olej i orzechy. Powinniśmy spożywać głównie tłuszcze roślinne – **olej rzepakowy lub oliwę z oliwek**, ale w niewielkich ilościach (**ok. 2 łyżek stołowych dziennie**) i najlepiej w postaci surowej, jako dodatek do surówek lub innych potraw. Dostarczają nam one nienasyconych kwasów tłuszczowych, zwłaszcza jednonienasyconych i wielonienasyconych z rodziny omega-3. Do smażenia warto używać oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek, ponieważ zawarte w nich jednonienasycone kwasy tłuszczowe są bardziej oporne na szkodliwe zmiany pod wpływem wysokiej temperatury niż w przypadku innych olejów roślinnych. Powinniśmy natomiast **unikać tłuszczu zwierzęcego** bogatego w nasycone kwasy tłuszczowe, a także oleju palmowego i kokosowego, które choć są olejami roślinnymi, również je zawierają. Duże spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych zwiększa ryzyko rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy typu 2 i nowotworów złośliwych. Zalecane jest także ograniczenie smażenia potraw, ponieważ w trakcie tego procesu dochodzi do wytwarzania szkodliwych dla organizmu izomerów trans, które m.in. zwiększają stężenie złego cholesterolu (LDL). Wskazane jest gotowanie, gotowanie na parze czy też pieczenia potraw.

Źródłem cennych kwasów omega-3 oraz białka są orzechy. Orzechy, zwłaszcza włoskie, a także nasiona słonecznika i dyni zmniejszają ryzyko rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego, poprawiają pamięć i opóźniają procesy starzenia.

Musimy mieć jednak na uwadze to, że produkty umieszczone na szczycie Piramidy, jakkolwiek bardzo zdrowe, to jednak ze względu na ich bardzo wysoką kaloryczność powinny być spożywane w niewielkich ilościach, tj. 2 łyżki oleju i garść orzechów dziennie.

W Piramidzie, w jej bocznej części, poza omawianymi wcześniej zagrożeniami związa-

PDF lekwpolsce.pl

nymi z paleniem tytoniu, spożywaniem alkoholu i lekomanią, jest wyrażony bardzo jednoznaczny przekaz dotyczący soli i cukru. Spożywanie ich w nadmiarze powoduje bardzo poważne skutki zdrowotne w postaci istotnie zwiększonego ryzyka otyłości, cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, chorób układu sercowo-naczyniowego i nowotworów złośliwych. Ich przekreślenie oznacza, że powinniśmy przestrzegać bardzo szczegółowo ilości spożywania tych składników.

Cukier, słodycze oraz słodkie napoje zawierają głównie sacharozę, glukozę i fruktozę, a w niektórych produktach, np. czekoladowych, znajdują się często kwasy tłuszczowe nasycone i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych. Szczególnie niekorzystne jest dodawanie do wielu produktów syropu glukozowo-fruktozowego. Najlepiej unikać spożywania słodyczy lub spożywać je rzadko w niewielkich ilościach. Ograniczmy dodawanie cukru do potraw i napojów oraz wybierajmy produkty niesłodzone. Dobrym rozwiązaniem jest zastąpienie słodyczy owocami lub niesolonymi orzechami i nasionami.

Szczególnie niebezpieczne jest nadmierne spożycie soli z powodu zawartego w niej sodu. W nadmiarze powoduje on nadciśnienie tętnicze, zawał serca i udar mózgu, sprzyja rozwojowi otyłości oraz zwiększa ryzyko wystąpienia raka żołądka i osteoporozy. **Sól** (łącznie z produktów i w wyniku dosalania) powinna być spożywana **w ilości nie większej niż 5 g dziennie (1 płaska łyżeczka)**. Jak możemy ograniczyć spożycie soli? Usuńmy solniczkę ze stołu i zastąpmy ją świeżymi i suszonymi przyprawami i ziołami. Wybierajmy produkty świeże zamiast przetworzonych, czytajmy etykiety, by wybrać produkty o niższej zawartości soli.

Codziennie powinniśmy zażywać **witaminę D** w odpowiedniej dawce, po konsultacji z lekarzem i/lub dietetykiem. W naszej sferze geograficznej zdolność do fotosyntezy aktywnej witaminy D w skórze jest niska, a poza tym zmniejsza się ona z wiekiem. Należy podkreślić, że u osób z otyłością zwiększa się zapotrzebowanie na witaminę D. Tylko w niewielkich ilościach możemy pozyskać tę witaminę z diety, dlatego konieczna jest suplementacja. Jej niedobór w organizmie przyczynia się bowiem do rozwoju wielu chorób, m.in. osteoporozy, chorób autoimmunologicznych, neurodegeneracyjnych oraz prawdopodobnie raka jelita grubego. Zwiększa się także ryzyko zakażeń bakteryjnych i wirusowych, m.in. koronawirusem.

Z boku Piramidy umieszczona jest – jako produkt korzystny dla zdrowia – **kawa**. Jeśli jest ona dobrze tolerowana, to można ją pić w ilości od 3 do 5 filiżanek w ciągu dnia. Należy pamiętać jedynie o tym, aby nie spożywać jej kilka godzin przed snem, ponieważ zawarta w niej kofeina może zaburzać poszczególne fazy snu. Kawa zawiera ponad 1000 polifenoli, które mają olbrzymi potencjał antyoksydacyjny i przeciwzapalny. Nie dziwi więc, że jej regularne spożywanie zmniejsza umieralność i ryzyko przedwczesnego zgonu z powodu prawie wszystkich chorób (np. udar, zawał, cukrzyca, nowotwory, choroba Alzheimera) o 10–20%. Bardzo interesujące i ważne dla zdrowia publicznego jest również to, że o 10% zmniejsza śmiertelność w wypadkach drogowych i wypadkach w pracy.

Jak sprawdzać, czy Piramida wraz z zaleceniami przynosi nam korzyści zdrowotne?

Najprostszym sposobem, żeby to sprawdzić, jest stosowanie się do 10. punktu zaleceń: **Kontroluj swoje zdrowie regularnie, sprawdzając swoją masę ciała i ciśnienie tętnicze oraz wykonując okresowe badania kontrolne (m.in. morfologia, stężenie glukozy i lipidów we krwi, cytologia, mammografia, kolonoskopia)**.

To bardzo ważny nowy element naszego stylu życia zawarty w Piramidzie. Skąd mamy wiedzieć, czy w prawidłowy sposób stosujemy

się do omówionych powyżej zaleceń i czy np. nie mamy jakichś predyspozycji genetycznych do rozwoju nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, zaburzeń lipidowych czy też nowotworów złośliwych. Aby mieć kontrolę nad swoim stanem zdrowia, powinniśmy regularnie kontrolować masę ciała, mierzyć ciśnienie tętnicze oraz wykonywać badania laboratoryjne (morfologia, lipidogram, cukier) w celu wczesnego wykrycia rozwoju chorób. Ważne jest także, żeby wykonywać profilaktyczne badania medyczne zgodnie z zaleceniami lekarskimi, gdyż dzięki temu można wykryć zmiany przedrakowe lub nowotwory złośliwe w ich wczesnym stadium. Wówczas są one wyleczalne w prawie 100%. Do tych badań należą m.in. cytologia, mammografia i kolonoskopia. W związku z tym współpraca z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej i dietetykiem powinna być zapisana w naszym kalendarzu zajęć. Nie dziwi więc, że z boku podstawy Piramidy zostały umieszczone symbole opieki medycznej tj. waga i słuchawki.

Więcej materiałów edukacyjnych na stronie Instytutu **www.instytutjarosza.pl**

Nadesłano: 04-04-2022

Piśmiennictwo:

1. Jarosz M., Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, Żyw Człow Metab, 2016, 43, 2, 77–84.
2. Jarosz M. i wsp., Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym, IŻŻ, Warszawa, 2017.
3. Jarosz M., Nowa Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży, Żyw Człow Metab, 2019, 46, 1, 13–14.
4. Jarosz M., Powikłania otyłości ze strony przewodu pokarmowego, w: Otyłość i jej powikłania – praktyczne zalecenia diagnostyczne i terapeutyczne, Ostrowska L. i wsp. (red.), PZWL, 2021, 637–676.
5. POL-HEALTH Otyłość, Żywienie, Aktywność Fizyczna, Zdrowie Polaków, Diagnoza stanu odżywienia, aktywności fizycznej i żywieniowych czynników ryzyka otyłości oraz przewlekłych chorób niezakaźnych w Polsce (1960–2005), Jarosz M. (red.), IŻŻ, Warszawa, 2006.
6. POL-HEALTH Narodowy program zapobiegania nadwadze i otyłości oraz przewlekłym chorobom niezakaźnym poprzez poprawę żywienia i aktywności fizycznej 2007–2016, Jarosz M. (red.), IŻŻ, Warszawa, 2006.
7. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.), NIZP-PZH, 2020.
8. Merra G. et al., Influence of Mediterranean Diet on Human Gut Microbiota, Nutrients, 2021, 13, 7.
9. Li J. et al., The Mediterranean diet, plasma metabolome, and cardiovascular disease risk, European Heart Journal, 2020, 41, 28.
10. Estruch R., Ros E., The role of the Mediterranean diet on weight loss and obesity-related diseases, Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders, 2020, 21, 315–327.