

Dieta śródziemnomorska- model żywienia dla zdrowia serca

Choroby układu sercowo-naczyniowego od wielu lat stanowią jedną z najczęstszych przyczyn zgonów na świecie. W ich rozwoju kluczową rolę odgrywają czynniki związane ze stylem życia, takie jak niewłaściwa dieta, brak aktywności fizycznej czy nadmierna masa ciała. Coraz więcej badań naukowych wskazuje jednak, że odpowiednie nawyki żywieniowe mogą znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób serca oraz wspierać ich leczenie.

Jednym z najlepiej przebadanych i najczęściej rekomendowanych modeli żywienia jest dieta śródziemnomorska. Charakteryzuje się dużym udziałem warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, orzechów, nasion, olejów roślinnych oraz umiarkowanym spożyciem ryb, drobiu i produktów mlecznych. Natomiast spożycie czerwonego mięsa i produktów przetworzonych jest ograniczone.

W jaki sposób dieta śródziemnomorska wspiera zdrowie serca?

- pomaga obniżyć ciśnienie krwi
- zmniejsza poziom cholesterolu LDL
- zmniejsza ryzyko zawału serca
- działa przeciwzapalnie na tętnice

Zdrowe dla serca składniki odżywcze w diecie śródziemnomorskiej:

1. Tłuszcze jednonienasycone (oliwa z oliwek)
Kluczem w tej diecie jest stosowanie oliwy z oliwek - bogatego źródła tłuszczów jednonienasyconych. Te zdrowe tłuszcze pomagają obniżyć poziom cholesterolu LDL, zmniejszając ryzyko chorób sercowo - naczyniowych.
2. Kwasy tłuszczowe omega-3 (ryby, orzechy)
Tłuste ryby, takie jak łosoś, makrela czy sardynki, są pełne kwasów omega-3, które obniżają poziom trójglicerydów, zmniejszają stan zapalny i poprawiają rytm serca. Orzechy i nasiona zapewniają również roślinne kwasy omega-3. Zaleca się spożywanie co najmniej 2 porcji ryb tygodniowo (w tym jednej tłustej).
3. Błonnik rozpuszczalny (strączki, warzywa)
Rozpuszczalny błonnik pomaga zmniejszyć poziom cholesterolu LDL. Rośliny strączkowe i warzywa takie jak fasola, ciecierzycyca, soczewica, marchew czy buraki - są jego doskonałymi źródłami.
4. Polifenole i przeciwutleniacze
Kolorowe warzywa i owoce takie jak papryka, pomidory, szpinak, buraki, jagody czy maliny - zawierają w sobie duże ilości polifenoli i przeciwutleniaczy, które chornią komórki przed stresem oksydacyjnym. Związki te pomagają zmniejszyć stan zapalny tętnic i zapobiegać tworzeniu się blaszek miażdżycowych.
5. Potas, magnez i warzywa bogate w azotany
Warzywa liściaste, buraki i słodkie ziemniaki są bogate w potas, magnez i azotany. Te składniki odżywcze pomagają udroźnić naczynia krwionośne, obniżają ciśnienie krwi i poprawiają krążenie. Razem odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu elastycznych tętnic i odpowiedniego ciśnienia krwi.

Dieta śródziemnomorska w praktyce – najważniejsze zasady:

1. Jedz każdego dnia:
 - owoce i warzywa
 - oleje roślinne (m.in. oliwę z oliwek)
 - niskotłuszczowe produkty mleczne
 - produkty pełnoziarniste (ciemne pieczywo, makarony, grube kasze, płatki zbożowe)
 - nasiona roślin strączkowych
 - orzechy
 - pestki
 - nasiona
2. Jedz 2-3 razy w tygodniu:
 - ryby (w tym min. 1 tłustą)
 - owoce morza
3. Jedz 1-2 razy w tygodniu:
 - jaja
 - chudy drób
4. Unikaj:
 - czerwonego mięsa (spożywaj maksymalnie 500g w tygodniu)
 - wysokoprzetworzonej żywności (słodczyce, słone przekąski, dania typu fast-food)

Podsumowanie

Dieta śródziemnomorska wyróżnia się nie tylko korzystnym składem odżywczym, ale również prostotą zasad, które w łatwy sposób można wdrożyć do codziennego jadłospisu. Regularne spożywanie produktów roślinnych, wybór zdrowych tłuszczów oraz umiarkowane spożycie ryb stanowią ważne elementy wspierające pracę układu sercowo-naczyniowego.

Autorka artykułu: Dominika Jakubczak dietetyka III rok, I st., Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Literatura:

- Nowak A., i wsp. Impact of the Mediterranean Diet on the Prevention of Cardiovascular Disease. *Biuletyn Głównej Biblioteki Lekarskiej*. 2023;69(3):183–190. doi:10.2478/bgbl-2023-0050.
- Visseren FLJ, Mach F, Smulders YM, et al. 2021 ESC Guidelines on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice. *European Heart Journal*. 2021;42(34):3227–3337. doi:10.1093/eurheartj/ehab484.