

Dieta podstawowa zdrowego człowieka

1. Wstęp

Prawidłowe żywienie stanowi jeden z najważniejszych elementów profilaktyki chorób przewlekłych oraz utrzymania zdrowia przez całe życie. Badania epidemiologiczne wskazują, że odpowiednio zbilansowana dieta zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy typu 2, otyłości, nadciśnienia tętniczego oraz niektórych nowotworów [1–3]. Aktualne zalecenia żywieniowe aby podstawę diety stanowiły produkty minimalnie przetworzone, bogate w błonnik, witaminy, składniki mineralne i związki bioaktywne [1,2].

Zdrowa dieta powinna być dostosowana do wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej oraz indywidualnego zapotrzebowania energetycznego. Jednocześnie powinna być różnorodna i możliwa do stosowania przez długi czas, ponieważ trwała zmiana nawyków żywieniowych przynosi większe korzyści zdrowotne niż krótkotrwałe diety restrykcyjne [1–4].

2. Zasady zdrowej diety dorosłego człowieka

Podstawą prawidłowego żywienia jest regularne spożywanie 4–5 posiłków dziennie, zachowanie odpowiedniego bilansu energetycznego oraz różnorodności produktów spożywczych. Aktualne wytyczne podkreślają, że największe korzyści zdrowotne przynosi dieta oparta na warzywach, owocach, produktach pełnoziarnistych, roślinach strączkowych, orzechach oraz zdrowych źródłach tłuszczu, takich jak oliwa z oliwek i oleje roślinne [1–3].

Warzywa i owoce powinny stanowić podstawę codziennego jadłospisu. Zaleca się spożywanie co najmniej 400 g dziennie, przy czym większą część powinny stanowić warzywa. Są one źródłem witamin, składników mineralnych, błonnika oraz licznych przeciwutleniaczy ograniczających stan zapalny organizmu [2,5].

Produkty zbożowe warto wybierać przede wszystkim w postaci pełnoziarnistej, ponieważ dostarczają większej ilości błonnika, magnezu, cynku oraz witamin z grupy B. Regularne spożywanie pełnych ziaren wiąże się z mniejszym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy typu 2 [1,6].

Źródłem białka powinny być naprzemiennie ryby, chude mięso (drób), jaja, nabiał oraz rośliny strączkowe. Coraz więcej badań wskazuje, że zwiększenie udziału roślinnych źródeł białka (np. rośliny strączkowe) korzystnie wpływa na profil lipidowy, masę ciała oraz ryzyko chorób przewlekłych [1,3].

Należy ograniczać spożycie cukrów dodanych do mniej niż 10% wartości energetycznej diety oraz zmniejszać spożycie soli do około 5 g dziennie. Rekomenduje się również ograniczenie tłuszczów nasyconych (np. masło, smalec, tłuste mięsa i wyroby wędliniarskie, tłuste sery, olej kokosowy/palmowy) i całkowite unikanie przemysłowych tłuszczów trans (np. twarde margaryny, chipsy, gotowe dania lub produkty zawierające w składzie: „częściowo utwardzony tłuszcz roślinny, częściowo uwodorniony olej roślinny” [1,2,7].

3. Nawodnienie

Prawidłowe nawodnienie warunkuje utrzymanie homeostazy organizmu, prawidłową termoregulację oraz funkcjonowanie układu krążenia, nerek i mózgu [8]. Zapotrzebowanie na wodę zależy od wieku, temperatury otoczenia, masy ciała oraz aktywności fizycznej.

Osobom dorosłym zaleca się spożywanie średnio około 2–2,5 l płynów dziennie przez kobiety i około 2,5–3 l przez mężczyzn. W czasie wysokiej temperatury lub intensywnego wysiłku zapotrzebowanie to wzrasta [8].

Najlepszym źródłem płynów pozostaje woda. Dopuszczalne są także niesłodzone herbaty oraz kawa spożywana w umiarkowanych ilościach. Natomiast napoje słodzone cukrem oraz napoje energetyczne powinny być spożywane sporadycznie ze względu na zwiększone ryzyko otyłości, próchnicy i cukrzycy typu 2 [1,8].

4. Aktywność fizyczna

Zdrowy styl życia obejmuje nie tylko prawidłowe żywienie, ale również regularną aktywność fizyczną. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom dorosłym wykonywanie co najmniej 150–300 minut aktywności aerobowej o umiarkowanej intensywności tygodniowo lub 75–150 minut aktywności o wysokiej intensywności. Dodatkowo przynajmniej dwa razy w tygodniu powinny być wykonywane ćwiczenia wzmacniające główne grupy mięśniowe [9].

Regularny wysiłek fizyczny poprawia wrażliwość na insulinę, obniża ciśnienie tętnicze, wspomaga utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz zmniejsza ryzyko chorób serca, osteoporozy i depresji [9].

5. Produkty zalecane

Do produktów szczególnie zalecanych w codziennym żywieniu należą:

- warzywa (min. 400 g dziennie) (brokuły, marchew, pomidory, ogórki, rzodkiewka, szpinak),
- owoce (2–3 porcje dziennie) (jabłka, pomarańcze, kiwi, truskawki, jagody, brzoskwinie),
- pełnoziarniste produkty zbożowe (chleb żytni lub razowy, płatki owsiane, makaron pełnoziarnisty, kasza gryczana, pęczak lub jęczmienna)
- rośliny strączkowe (soczewica, ciecierzycza, fasola, groch, bób, soja),
- orzechy i pestki (orzechy włoskie lub laskowe, pestki dyni lub słonecznika, siemię lniane),
- ryby morskie 1–2 razy w tygodniu (łosoś, makrela, śledź, pstrąg, dorsz),
- fermentowane produkty mleczne (mleko, kefir, maślanka, jogurt naturalny, skyr, twaróg),
- oliwa z oliwek i oleje roślinne (olej rzepakowy, olej lniany (na zimno)),
- woda jako podstawowy napój [1–3].

Produkty te dostarczają błonnika pokarmowego, witamin, składników mineralnych, kwasów tłuszczowych omega-3 oraz licznych substancji bioaktywnych wykazujących działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające [1,2].

6. Produkty ograniczane

W celu zmniejszenia ryzyka rozwoju chorób przewlekłych należy ograniczać spożycie:

- żywności wysokoprzetworzonej (chipsy, gotowe dania instant, zupy w proszku, gotowe sosy),
- słodczy (czekolady, batony, cukierki, torty, drożdżówki, ciastka, żelki, lizaki),
- słodzonych napojów (napoje gazowane, napoje energetyczne, syropy smakowe, napoje owocowe z dodatkiem cukru),
- fast foodów (hamburgery, frytki, kebab, pizza typu fast food, hot-dogi),
- czerwonego mięsa (w nadmiarze do 1-2 porcji w tygodniu) (wieprzowina, wołowina),
- przetworzonego mięsa (parówki, kielbasy, salami, kabanosy, konserwy mięsne, mortadela),
- produktów bogatych w sól (kostki rosołowe, przyprawy typu „vegeta”, „maggi”, zupy instant, konserwy),

- alkoholu [1–3] (Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu dla zdrowia. Zaleca się jego maksymalne ograniczenie lub całkowitą rezygnację, ponieważ zwiększa ryzyko wielu chorób przewlekłych, w tym nowotworów, chorób wątroby i układu sercowo-naczyniowego.).

Regularne spożywanie tych produktów wiąże się ze zwiększonym ryzykiem otyłości, nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia oraz niektórych nowotworów [2,3].

7. Przykładowy jadłospis

Śniadanie: owsianka na mleku z borówkami, orzechami włoskimi i siemieniem lnianym.

II śniadanie: jogurt naturalny z jabłkiem.

Obiad: pieczony łosoś, kasza gryczana, surówka z brokułów i marchewki.

Podwieczorek: garść migdałów oraz gruszka.

Kolacja: kanapki z chleba pełnoziarnistego z twarożkiem, pomidorem i szczypiorkiem.

Do posiłków zaleca się wodę mineralną lub niesłodzoną herbatę.

8. Wnioski

Zdrowa dieta dorosłego człowieka powinna opierać się przede wszystkim na produktach nieprzetworzonych lub minimalnie przetworzonych, z dużym udziałem warzyw, owoców, pełnych ziaren oraz roślin strączkowych. Równie istotne znaczenie mają odpowiednie nawodnienie oraz regularna aktywność fizyczna. Aktualne badania naukowe wskazują, że taki model żywienia skutecznie zmniejsza ryzyko rozwoju najczęstszych chorób przewlekłych oraz sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała i wysokiej jakości życia [1–3,9].

Bibliografia (styl Vancouver)

1. Dietary Guidelines Advisory Committee. *Scientific Report of the 2025 Dietary Guidelines Advisory Committee*. U.S. Department of Agriculture; 2025. Dostępne z: <https://www.dietaryguidelines.gov/2025-advisory-committee-report>
2. Nutrition Evidence Systematic Review (NESR). *2025 Dietary Guidelines Advisory Committee Systematic Reviews*. USDA; 2025.
3. Willett W, Rockström J, Loken B, i wsp. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. 2019;393(10170):447-492. doi:10.1016/S0140-6736(18)31788-4.
4. Cena H, Calder PC. Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns. *Nutrients*. 2020;12(2):334. doi:10.3390/nu12020334.
5. World Health Organization. *Healthy diet*. WHO; aktualizacja 2024.
6. Aune D, Keum N, Giovannucci E, i wsp. Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause mortality: systematic review and dose-response meta-analysis. *BMJ*. 2016;353:i2716. doi:10.1136/bmj.i2716.
7. World Health Organization. *Guideline: Sodium intake for adults and children*. Geneva: WHO.
8. European Food Safety Authority (EFSA). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Water. *EFSA Journal*. 2010;8(3):1459.
9. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO; 2020.