Rodzaje diet

kiedy je stosować i jakie są ich efekty

Czym jest dieta?

Dieta to **sposób odżywiania się** dostosowany do danej osoby. Współcześnie słowa "dieta" lub "dietetyczny" kojarzą się z odchudzaniem, co jest nieprawidłowe. Dieta odchudzająca to jeden z rodzajów diet.

Podział diet

Ze względu na potrzeby wyróżniamy różne rodzaje diet, np:

- Dieta podstawowa (zbilansowana)
- Diety odchudzające
- Diety zdrowotne
- Diety oparte na przekonaniach i ideologiach
- Diety monoskładnikowe (jednoskładnikowe)
- Diety eliminujące
- Diety budujące

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa

Dieta podstawowa (normalna) - prawidłowe, racjonalne odżywianie, tzn.: **dieta powinna być zbilansowana** pod względem odżywczym oraz kalorycznym

Charakterystyka diety:

- Dietę podstawową **stosujemy, aby** nasz **organizm prawidłowo funkcjonował**, **aby utrzymać prawidłową masę ciała** oraz **aby zachować zdrowie**. Stosują ją **osoby nie wymagające leczenia dietetycznego**.
- Codzienna **racja pokarmowa powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników**, które spełniają 3 funkcje w organizmie:
  - budulcową (**białko, składniki mineralne**) – dostarczają budulca do tworzenia, odbudowy lub utrzymania tkanek
  - energetyczną (**węglowodany, tłuszcze)** – służą jako „paliwo" dostarczające energii
  - regulującą (**witaminy, składniki mineralne**) – pomagają regulować procesy zachodzące w ustroju
- Dieta podstawowa powinna dostarczać składniki odżywcze **w następujących proporcjach**:
  - **Białko** ok. **14 – 16 %** energii
  - **Tłuszcze** ok. **30 %** energii
  - **Węglowodany** ok. **55 %** energii
- **Posiłki** powinny być **urozmaicone** i **regularne**.

Diety odchudzające

Np. dieta niskoenergetyczna, dieta niskotłuszczowa, dieta ketogeniczna

Dieta niskoenergetyczna

Dieta niskoenergetyczna – polega na **ograniczeniu tłuszczów i węglowodanów** (szybko trawionych) oraz na **jednoczesnym dostarczeniu odpowiedniej ilości białka, witamin i składników mineralnych**

Charakterystyka diety:

- Dietę niskoenergetyczną **stosujemy w przypadku nadwagi**. Jest również zalecana osobom cierpiącym na:
- **cukrzycę typu II**
  - **nadciśnienie**
  - **kamicę żółciową**
  - **choroby serca**
- **Energetyczność** diety **ustalana jest** na podstawie **założonego spadku masy ciała**. Stosowanie diety rozpoczyna się zwykle od takiej, która dostarcza **500-1000 kcal mniej od dziennego zapotrzebowania** energetycznego organizmu. Na ogół **dla kobiet** jest to dieta **>1200 kcal**, a dla **mężczyzn >1400 kcal**.
- **Stosowanie** tej diety **wymaga specjalistycznej wiedzy** w tym zakresie! Nieprawidłowe stosowanie diety **grozi niedoborem lub nadmiarem danych składników odżywczych**.

Dieta niskotłuszczowa

Dieta niskotłuszczowa – dieta lekkostrawna z **ograniczeniem tłuszczu**

Charakterystyka diety:

- W diecie niskotłuszczowej **zamienia się proporcje składników odżywczych diety podstawowej: zmniejszenie ilości tłuszczów i zwiększenie ilości węglowodanów**. Przez taką zmianę zmieniamy kaloryczność diety, ponieważ 1g tłuszczu dostarcza 9kcal, a 1g węglowodanów dostarcza 4,5kcal
- **Dietę zaleca się przy:**
  - **chorobach układu trawiennego**
  - **chorobach układu krążenia**
  - **chorobach układu sercowo-naczyniowego**
  - **otyłości**
- Zaletami diety niskotłuszczowej są **dobry wpływ na układ krążenia** i **obniżenie cholesterolu we krwi**.

Dieta ketogeniczna

Dieta niskoenergetyczna – **spożywanie** dużej ilości **tłuszczy** i **wyeliminowanie węglowodanów**

Charakterystyka diety:

- W diecie zbilansowanej **tłuszcze powinny być spożywane rzadko**. Paradoksalnie w **diecie keto zastąpiamy całkowicie węglowodany tłuszczami**. 55% tłuszczu (wśród składników odżywczych nam potrzebnych) w diecie podstawowej, w diecie ketogenicznej zamienia nam się na 80-90%. Okazuje się, że **nadmiar tłuszczu przyczynia się do redukcji tkanki tłuszczowej**, nie powoduje jej przyrostu (ketoza). Organizm wtedy pozyskuje energię z własnej tkanki tłuszczowej.
- **Podjęcie diety ketonicznej należy skonsultować z lekarzem lub dietetykiem.** Nieodpowiednio stosowana dieta może stanowić zagrożenie dla organizmu.
- Dieta ketogeniczna może prowadzić do **niedoboru niektórych składników odżywczych**. Podczas stosowania diety zaleca się suplementowanie preparatów z wapniem, witaminą D, witaminy rozpuszczalne w wodzie i niektóre mikroelementy.
- Dieta ketogeniczna może być stosowana aby:
  - zmniejszyć dolegliwości padaczki
  - wspomóc leczenie otyłości, cukrzycy, nadciśnienia, choób układu krążenia

Diety zdrowotne

Np. dieta lekkostrawna, dieta o niskim indeksie glikemicznym, dieta insulinowa, dieta cukrzycowa

Dieta lekkostrawna

Dieta lekkostrawna – **modyfikacja diety podstawowej**, mająca za zadanie **oszczędzić przewód pokarmowy** lub **złagodzić dolegliwości** związane z przewodem pokarmowym

Charakterystyka diety:

- Zalecana jest:
  - osobom **starszym**
  - osobom **w okresie pooperacyjnym**
  - osobom **zmagającym się w problemami trawiennymi**
- W diecie lekkostrawnej ważne jest, aby spożywać **posiłki regularne, częste** (4-5 dziennie) i **małe objętościowo** oraz, aby **każdy kęs przeżuwać dokładnie**.

Dieta o niskim indeksie glikemicznym

Indeks glikemiczny - **klasyfikacja produktów** żywnościowych **na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi**, im szybciej produkt ulega trawieniu i im szybciej nastepuje wzrost poziomu cukru we krwi, tym wyższa wartość indeksu

- produkty o **niskim IG** – poniżej 55
- produkty o **średnim IG** – w przedziale 55-70
- produkty o **wysokim IG** – powyżej 70

Charakterystyka diety:

- Dieta o niskim indeksie glikemicznym jest **bardzo korzystna dla zdrowia**. Pomaga **wyregulować poziom cukru we krwi**. Ułatwia też przetwarzanie zapasów tłuszczu na energię.
- Dietę o niskim indeksie glikemicznym stosuje się w przypadku **cukrzycy 1 i 2 typu**, **insulinooporności**, **zaburzeń hormonalnych** (np. niedoczynność tarczycy), czy **do redukcji masy ciała**.

Dieta cukrzycowa

Charakteryzacja diety:

- Rozkład posiłków powinien obejmować **3 posiłki podstawowe + 2 przekąski**. Przez podzielenie posiłków na częstsze i mniejsze **unikniemy znacznego podniesienia poziomu glukozy we krwi**.
- Posiłki powinny być przyjmowane **regularnie** i powinny być **odpowiednio urozmaicone**.
- **Wartość energetyczna** posiłków **powinna być mniejsza niż w normalnej diecie**. Dla osoby otyłej zaleca się 1000-1200 kcal, a dla osoby o prawidłowej wadze ok.1600 kcal.
- Powinno się **unikać produktów o dużej zawartości cukru**.

Diety oparte na przekonaniach i ideologiach

Np. dieta wegańska, dieta wegetariańska

Diety oparte na przekonaniach i ideologiach

Najbardziej znane z tej grupy diet są:

Dieta wegańska - polega na rezygnacji ze spożywania **produktów pochodzenia zwierzęcego**

Dieta wegetariańska - polega na rezygnacji ze spożywania **produktów mięsnych**

Źródła

- https://masterdieta.pl/rodzaje-diet/
- https://abczywienia.pl/dieta-odchudzajaca
- https://www.su.krakow.pl/repozytorium-plikow/strefa-pacjenta/zalecenia-po-hospitalizacji/85-dp-01-dieta-podstawowa/file
- https://www.maczfit.pl/blog/dieta-niskoenergetyczna/
- https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/odchudzanie/dieta-niskoenergetyczna-zasady-prawidlowego-komponowania-skladnikow-di-aa-ZKEA-vf93-9R56.html
- https://dbam-o-siebie.pl/dieta-niskoenergetyczna
- https://www.ekologia.pl/kobieta/diety/dieta-niskotluszczowa-opis-i-zasady-jadlospis-w-diecie-niskotluszczowej,26321.html#komu-zalecac-diete-niskotluszczowa-a-kto-nie-powinien-jej-stosowac
- https://zywienie.abczdrowie.pl/dieta-niskotluszczowa
- https://www.su.krakow.pl/repozytorium-plikow/strefa-pacjenta/zalecenia-po-hospitalizacji/83-dp-03-dieta-niskotluszczowa/file
- https://www.doz.pl/czytelnia/a15487-Dieta_lekkostrawna__zasady_produkty_lekkostrawne_przepisy_jadlospis
- https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/odchudzanie/dieta-ketogeniczna-czyli-dieta-niskoweglowodanowa-aa-5R7W-TatT-thYS.html#dieta-ketogeniczna-ketogenna-w-padaczce
- https://www.wapteka.pl/blog/artykul/dieta-ketogeniczna-keto-co-nalezy-wiedziec-i-jakie-sa-wady-oraz-zalety
- https://www.medonet.pl/zdrowie,dieta-ketogeniczna---na-czym-polega--wady-i-zalety--przykladowy-jadlospis,artykul,1725171.html#wady-diety-ketogenicznej
- https://sante.pl/jedz-zdrowo/dieta-o-niskim-indeksie-glikemicznym/
- https://www.medonet.pl/magazyny/wszystko-o-cukrzycy,dieta-cukrzycowa---jadlospis-i-przepisy-w-cukrzycy-typu-1-i-2,artykul,1580592.html#charakterystyka-diety-cukrzycowej
- https://www.doctormed.pl/info/dieta/dieta-cukrzycowa/
- https://www.wapteka.pl/blog/artykul/dieta-cukrzycowa-co-powinien-jesc-cukrzyk-produkty-dozwolone-i-przeciwwskazane-dla-chorych-na-cukrzyce

Dziękuję za uwagę

Amelia Błajda F2020