

## Dieta przeciwzapalna

Spośród wszystkich wzorców żywieniowych wykazano, że **dieta śródziemnomorska** ma najwyższy potencjał przeciwzapalny, wpływa także korzystnie na regulację masy ciała i metaboliczne czynniki ryzyka wystąpienia otyłości.

- ✓ Wszystkie wersje diety przeciwzapalnej opierają się na zasadach dotyczących włączenia produktów zawierających wielonienasycone kwasy tłuszczowe, w szczególności **kwasy tłuszczowe omega-3**.
- ✓ Założenia diety przeciwzapalnej obejmują również **ograniczenie rafinowanych węglowodanów** obecnych m.in. w oczyszczonych produktach zbożowych, słodyczach.
- ✓ Zwiększenie spożycia między innymi **orzechów, nasion i pestek**.
- ✓ Zestawienie tego typu produktów w diecie przeciwzapalnej czyni ją także **dieta o niskim indeksie glikemicznym**. Wymienione przykłady produktów spożywczych zawierają różne składniki bioaktywne, które wykazują działanie przeciwzapalne, a jeśli są spożywane jako schemat żywieniowy, można je uznać za dietę przeciwzapalną

### Tłuszcze w diecie przeciwzapalnej

Dieta przeciwzapalna charakteryzuje się większą zawartością jednonienasyconych i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wykazują działanie przeciwzapalne.

Źródłem jednonienasyconych kwasów tłuszczowych są między innymi: **awokado, orzechy, oliwa z oliwek czy olej rzepakowy. Z kolei kwasy tłuszczowe wielonienasycone omega-3 znajdują się w rybach, orzechach, oleju lnianym i siemieniu lnianym**. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe nie są syntetyzowane w naszym organizmie i muszą być dostarczone z zewnątrz, ponieważ są niezbędnymi składnikami odżywczymi niezbędnymi do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Warto zadbać o odpowiednie spożycie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych szczególnie z rodziny omega-3, zwłaszcza kwasu dekozaheksaenowego (DHA) i eikozapentaenowego (EPA), których głównym źródłem są tłuste ryby morskie.

Zgodnie z zaleceniami ryby powinny być spożywane **dwa razy w tygodniu**, w tym raz powinny być to ryby tłuste takie jak np. **makreła, łosoś, śledź czy pstrąg**. Jeżeli chodzi o spożycie orzechów to zaleca się spożywanie co najmniej **2 porcji orzechów tygodniowo, gdzie porcja to 30 g**.

Oprócz zadbania o odpowiednie spożycie tłuszczów wielonienasyconych należy **unikać kwasów tłuszczowych nasyconych oraz trans**, które mają działanie prozapalne.

Obecne są przede wszystkim w żywności wysokoprzetworzonej, do której zaliczamy m.in. **dania gotowe, żywność typu fast food, słone przekąski czy wyroby cukiernicze**.

### Warzywa i owoce

Warzywa i owoce stanowią istotną część diety przeciwzapalnej. **Warto spożywać je w większych ilościach tak aby pojawiały się w większości posiłków**. Istotne jest też dbanie o ich różnorodność, aby w ten sposób dostarczać różne związki polifenolowe (m.in. flawonoidy) takie jak: resweratrol, kwercetyna, rutyna. Warzywa i owoce zawierają ich wysokie stężenia, dlatego posiadają charakterystyczne kolory i działanie przeciwzapalne. Ponadto owoce i warzywa są bogate w błonnik pokarmowy, który obniża ich indeks glikemiczny. Wyniki wielu badań wskazują na to, że dieta bogata w owoce i warzywa wiąże się z niższym

poziomem markerów stanu zapalnego we krwi. W praktyce dieta przeciwzapalna kładzie nacisk na jedzenie większej ilości warzyw niż owoców, ze względu na ich niższy indeks glikemiczny i niższą wartość energetyczną. Warto starać się jeść warzywa i owoce sezonowo, dostarczając w ten sposób więcej składników odżywczych, a tym samym właściwości przeciwutleniających, często też za niższą cenę. Należy pamiętać, że warzywa i owoce mrożone oraz spożywane poza sezonem są również wartościowe.

## Węglowodany

Regularne spożywanie węglowodanów o wysokim indeksie i ładunku glikemicznym powoduje przewlekłą hiperglikemię, podczas której poprzez różne mechanizmy dochodzi do zwiększenia produkcji wolnych rodników i cytokin prozapalnych. Podobnie jak w przypadku diety śródziemnomorskiej **produkty zbożowe pełnoziarniste o niskim indeksie glikemicznym** są podstawą diety przeciwzapalnej.

Zaliczają się do nich: **kasze gruboziarniste (kasza gryczana, kasza pęczak), razowe makarony czy np. brązowy ryż, a także razowe pieczywo i płatki zbożowe.** Produkty zbożowe pełnoziarniste zawierają błonnik pokarmowy, który zmniejsza stan zapalny. Odpowiada on także za regulację motoryki przewodu pokarmowego. Ponadto wiąże cholesterol, obniża poposiłkowe stężenie glukozy i insuliny oraz zapewnia uczucie sytości. Błonnik pokarmowy znajduje się także w **warzywach i owocach oraz nasionach roślin strączkowych.** Zwiększając spożycie błonnika warto pamiętać o odpowiednim nawodnieniu, aby nie doprowadzić do zaparc.

## Źródła białka w diecie przeciwzapalnej

**Białko w diecie przeciwzapalnej powinno być przede wszystkim pochodzenia roślinnego, z udziałem ryb i niewielkimi ilościami chudego mięsa.** Mięso czerwone takie jak np. wieprzowina czy wołowina jest dobrym źródłem żelaza hemowego, które w nadmiarze może przyczyniać się do powstawania stresu oksydacyjnego, a także przyczyniać się do rozwoju chorób np. nowotworów.

Warto wybierać ryby zawierające duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 takie jak **łosoś, makrela, halibut czy śledź.** Oprócz ryb, dobrym źródłem białka będą także nasiona roślin strączkowych i soja np. w postaci tofu.

## Nawyki żywieniowe

**Na stan zapalny ma również wpływ sposób, w jaki żywność jest dostarczana do organizmu, czyli atmosfera, w jakiej spożywamy posiłki.** Chodzi tu o sposób żywienia charakteryzujący zachodnie społeczeństwo, w którym często spożywane są wysokoprzetworzone produkty w atmosferze pośpiechu i braku uważności. Dlatego warto posiłki spożywać powoli, skupiając całą swoją uwagę na potrawie, a przyczyni się to do obniżenia stanu zapalnego w organizmie. Dzięki uważnemu jedzeniu uzyskujemy też lepsze poczucie sytości. Odpowiednia kompozycja posiłku i kontrola spożywanych porcji przyczynia się do zmniejszenia ryzyka hiperglikemii i otyłości, a co za tym idzie redukcję ogólnoustrojowego stanu zapalnego.