



WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. BŁOGOSŁAWIONEGO KSIĘDZA JERZEGO POPIELUSZKI WE WŁOCŁAWKU

ul. Wieniecka 49, 87-800 Włocławek

Zalecenia żywieniowe Dieta śródziemnomorska

Dieta śródziemnomorska to przede wszystkim produkty nieprzetworzone: warzywa, owoce, produkty zbożowe z pełnego ziarna, rośliny strączkowe, orzechy różnego rodzaju, ryby, nabiał nisko tłuszczowy, oliwa z oliwek. Dane produkty to bogactwo błonnika pokarmowego, zdrowych nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz wartości przeciwzapalnych dzięki zawartym związkom przeciwutleniającym oraz bioaktywnym. Odżywianie zgodnie z dietą śródziemnomorską mają korzystny wpływ na choroby dieto zależne np.: cukrzyca typu 2, nadwaga, otyłość, a także choroby sercowo-naczyniowe z uwzględnieniem indywidualnych modyfikacji.

1. Spożywaj **4-5 posiłków dziennie** dostosowanych do Twojego trybu życia oraz jednostki chorobowej, **jedz regularnie** co 3-4 godziny. Pamiętaj o śniadaniu, ostatni posiłek zjedz 2-3h przed snem. Regularność posiłków zmniejszy ryzyko podjadania pomiędzy posiłkami.
2. Dąż do uzyskania prawidłowej masy ciała w przypadku nadwagi/otyłości. Modyfikacja żywienia, uzyskanie deficytu w codziennej kaloryczności 500-1000 kcal, **zdrowe nawyki żywieniowe** pozwolą na redukcję masy ciała. Wskazane, by spadek masy ciała przebiegał stopniowo od 0,5 kg do 1kg w ciągu tygodnia.
3. **Sięgaj po ryby morskie chude 1 w tygodniu (sandacz, dorsz, flądra), natomiast ryby morskie tłuste 1-2 razy w tyg. (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy).** Unikaj ryb smażonych, lepiej upiecz w piekarniku, bądź ugotuj na parze. Ryby są źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3, który posiada pozytywne działanie obniżające ciśnienie krwi oraz wyrównujące nieprawidłowe wartości trójglicerydów.
4. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: np. smalec, boczek, masło zamień na oleje roślinne: **olej lniany** (nierafinowany tłoczony na zimno w ciemnych szklanych butelkach, stosować na zimno), **olej rzepakowy** (nierafinowany w ciemnej szklanej butelce stosować na zimno ew. do krótkotrwałego smażenia, natomiast rafinowany można stosować do smażenia oczywiście zachowując umiar, **oliwa z oliwek extra vergin** (w ciemnej szklanej butelce/puszcze, obecność certyfikatu na opakowaniu, ważny jest kraj pochodzenia: Włochy, Grecja, Hiszpania, zwrócić uwagę czy jest z pierwszego tłoczenia na zimno).
5. Sposoby na zastąpienie masła: margaryna miękka ze sterolami roślinnymi (bez oleju palmowego w składzie), skrapiać pieczywo oliwą lub stosować pastę kanapkową z awokado lub innych warzyw. Śmietanę do zabelowania zupy zamień na jogurt naturalny.
6. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i przetworów (kiełbasy, wędliny) do 500 g tygodniowo, które zawierają spore ilości tłuszczu nasyconych. Wybieraj chude mięsa, czerwone mięso zastępuj **białym** (indyk, kurczak), **rybami, nasionami roślin strączkowych: fasola, groch, soczewica, ciecierzyc** (jeśli je tolerujesz) oraz **jajami**.
7. Główne korzyści z warzyw strączkowych to zdrowe źródło białka roślinnego, a także błonnika pokarmowego. Wskazane spożywać 3 porcje w ciągu tygodnia np. fasoli, ciecierzycy, soczewicy, grochu. Staraj się zamieniać mięso na nasiona roślin strączkowych.

8. Warzywa powinny stanowić element każdego posiłku. Spożywaj jak najczęściej, poleca się **400 g warzyw i owoców**. Zwróć uwagę, by przynajmniej 1 porcja w ciągu dnia była spożywana na surowo. Zachowaj różnorodność, korzystaj z sezonowości. Warzywa i owoce to źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz wielu aktywnych związków wpływających korzystnie na nasz stan zdrowia np. o działaniu antyoksydacyjnym.
9. Owoce spożywaj z dodatkiem białkowym, tłuszczowym lub białkowo-tłuszczowym w celu lepszej kontroli glikemii („cukru we krwi”). Np. jabłko z jogurtem naturalnym i orzechami włoskimi. Korzystaj z sezonowości produktów, spożywaj różnokolorowe warzywa i owoce.
10. **Produkty pełnoziarniste** (pieczywo graham, razowe, żytnie), **naturalne płatki** (np. owsiane), **gruboziarniste kasze** (np. gryczana), makarony razowe warto wprowadzać do większości posiłków w ilości odpowiadającej ¼ talerza. Zawierają one więcej witamin, składników mineralnych oraz błonnika w porównaniu z jasnymi bułkami/chlebem, płatkami śniadaniowymi. Obecność danej grupy produktów wskazana w każdym posiłku w ilości ¼ porcji talerza.
11. Spożywaj każdego dnia **dwie porcje nabiału niskotłuszczowego** np. jogurt naturalny, kefir naturalny, maślanka naturalna, ser twarogowy chudy. Ogranicz spożywanie sera żółtego. Mleczne produkty fermentowane korzystnie wpływają na Twoją mikrobiotę (bakterie znajdujące się w jelitach), a także są źródłem białka, wapnia.
12. Staraj się unikać produktów mlecznych smakowych, mogą one zawierać sporo cukru dodanego. Lepszym wyborem będzie dodanie do jogurtu/kefiru np. owoców jagodowych.
13. Ogranicz słodczyce, które są źródłem cukrów i tłuszczu trans. Przygotuj samodzielnie ciastka/ciasto z dodatkiem owoców, cukier zastąp ksylitolem lub erytrytolem. Zachowaj umiar.
14. Wyklucz produkty typu fast food, instant, które są źródłem tłuszczu trans, soli. Sporządź samodzielnie pizzę, w której będą przeważać warzywa, tortille pełnoziarnistą z pieczonym kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym. Domowe „fast foody” będą dużo lepszym wyborem.
15. **Ogranicz użycie soli** (nie więcej niż 1 płaska łyżeczka od herbaty na dzień), gdyż w nadmiarze wpływa na wzrost ciśnienia tętniczego. **Preferuj przyprawy ziołowe np. bazylię, oregano, tymianek, koperek, pietruszkę, rozmaryn**. Unikaj kostek rosółowych, przyprawy typu maggi, vegeta/kucharek, słonych przekąsek, dane produkty są bogate w sól.
16. Staraj się unikać smażenia, jeśli już smażysz użyj do tego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Wybieraj częściej **gotowanie w tym na parze, pieczenie w folii/pergamini/naczyniu żaroodpornym, duszenie bez obsmażenia**. Ogranicz grillowanie tradycyjne, grillowanie na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu lub w grillu elektrycznym stosuj z ograniczeniem.
17. **Bardzo ważną kwestią jest czytanie etykiet produktów, porównuj składy**. Wybieraj te produkty bez cukrów dodanych, z mniejszą zawartością tłuszczu i soli.
18. **Dbaj o nawodnienie**, ok 2l wszystkich płynów dziennie (chyba, że lekarz zaleci inaczej). Do nawodnienia wliczają się herbata, kawa, zupy, kefiry itd. Unikaj

słodzonych napojów, wybieraj te bez dodatku cukru na słodzikach. Głównym źródłem płynów w diecie powinna być woda. Jeśli nie ma przeciwwskazań może wypijać wodę gazowaną. Jeśli masz problem ze smakiem samej wody dodaj cytrynę/miętę/owoce jagodowe.

19. Codzienna aktywność skutkuje pozytywnym wpływem na organizm ludzki przede wszystkim to profilaktyka w chorobach cywilizacyjnych, wspomaga utrzymanie odpowiedniej wagi, a także ma wpływ na lepszą wrażliwość tkanek na insulinę. Spaceruj min. 30 minut w ciągu dnia.

20. Wyklucz z codzienności alkohol, papierosy, inne używki, które negatywnie wpływają na stan zdrowia.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Tłuszcze	tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, dobre jakościowo margaryny miękkie, awokado, orzechy i nasiona	- smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce), - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów i zasmażek
Owoce	wszystkie świeże i mrożone	owoce kandyzowane i w syropach
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	- gotowane nasiona np. ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, soja, ciecierzycy, fasola, soczewica ze słoika/puszki - pasty z nasion roślin strączkowych - mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru - przetwory sojowe: tofu, tempeh - makarony z nasion roślin strączkowych	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe z dużą ilością tłuszczu i soli np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe
Produkty zbożowe	- pieczywo pełnoziarniste (razowe, graham, wieloziarniste) - mąki z pełnego przemiału - płatki zbożowe naturalne np. owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby np. pszenne, żytnie, owsiane - kasze np. bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana, komosa ryżowa - ryż np. brązowy, dziki, czerwony, basmati, paraboiled - makaron pełnoziarnisty np. pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy, z semoliny, roślinny (np. z ciecierzycy)	- mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, bułki kajzerki, chleb, bułki maślane) - dosładzane płatki śniadaniowe, musli drobne kasze np. kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony np. pszenne, ryżowe
Ziemniaki	gotowane i pieczone w umiarkowanej ilości	smażone, zasmażane, z dodatkiem tłustych sosów,

		- frytki i chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu - puree z dodatkiem masła/śmietany
Mleko i produkty mleczne	- mleko do 2 % zawartości tłuszczu - produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2 % zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko - chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light - naturalne serki twarogowe	- mleko powyżej 2 % tłuszczu skondensowane, w proszku - śmietana, śmietanki do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - ser pełnotłusty twarogowy, topiony, tłuste sery żółte, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i jego przetwory	- chude mięsa bez skóry np. indyk, kurczak, w umiarkowanych ilościach np. chuda wołowina, wieprzowina np. schab, polędwiczki, cielęcina - chude wędliny, najlepiej domowe np. polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	- tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina, żeberka, karkówka, golonka, baranina, gęszina, kaczka - tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki - konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	ryby morskie i słodkowodne np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, pstrąg, makrela, łosoś, halibut	- ryby w oleju, ryby wędzone, konserwy rybne - paluszki rybne w panierce smażone na tłuszczu
Jaja	- gotowane na miękko, na twardo, w koszulce - jajecznica na parze - omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	- smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu - jajka z dużą ilością tłustego sosu np. majonezu
Orzechy nasiona	orzechy włoskie, migdały, orzechy laskowe, pestki dyni, nasiona słonecznika	solone, w czekoladzie, w miodzie
Cukier słodczyce słone przekąski	- gorzka czekolada min. 70% kakao, przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru, jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy (bez dodatku cukru) - słodziki naturalne np. ksylitol, stewia, erytrytol - niskosłodzony dżem, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	- cukier np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, miód - słodczyce o dużej zawartości cukru i tłuszczu np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki - słone przekąski np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki
Napoje	Woda, lekkie napary ziołowe, kawa	napoje alkoholowe

	bez dodatku cukru • soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach • domowa, niesłodzona lemoniada	• słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące • nektary, syropy owocowe wysokosłodzone • czekolada do picia
Przyprawy i sosy	• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir • mieszanki przypraw bez dodatku soli domowe sosy sałatkowe z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół	• sól np. kuchenna, himalajska, morska - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, gotowe sosy z dużą zawartością soli, cukru i tłuszczu
Zupy	• na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabelane mlekiem do 2 % tłuszczu, jogurtem	• na tłustych wywarach mięsnych, zabelane śmietaną, z dodatkiem zasmażki, zupki typu instant
Gotowe dania	• mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych, owsianki typu instant, zupy kremy, gotowe dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciery warzywne • !Czytaj etykiety produktów i wybieraj te o niższej zawartości tłuszczu, cukru oraz soli!	• fast food np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, dania instant np. sosy, zupy

Opracowała mgr Angelika Wesołowska-Dietetyk

Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.

DŻ-ZŻ-25/DŚ-Wersja1-02.08.2025r