

„Żywność – pierwszym lekiem”

Krzysztof Krygier

Wydział Nauk o Żywności SGGW w Warszawie

Rada ds. Diety, Aktywności Fizycznej i Zdrowia przy Ministrze Zdrowia

Długość życia Polaków

- **krótsza od średniej UE:**
- **mężczyźni o 4,6 roku**
- **kobiety o 2,5 roku**

Jak się odżywiają Polacy?

- **FATALNIE!!!!**
- CBOS 2010:
- **63% nie je warzyw**
- **62% nie je owoców**
- **77% je ryby rzadziej niż 1x w tygodniu**
- **55% za często je słodyczne**
- **20% przesadza ze słodzonymi napojami**
- **54% nie ogranicza się w jedzeniu**

Dlaczego rola diety będzie wzrastać

- **Brak nawyków prozdrowotnych u dzieci - wzrost liczby chorych dorosłych:**
- **USA - 12-17 lat (PL – podobnie/gorzej?):**
 - 20% pali
 - 35% nie uprawia żadnego sportu
 - 18% upija się
 - **85% je za mało warzyw i owoców**
 - (PL – dopalacze)
- **- możliwy o 40% wzrost ilości nowotworów?!**
- **- młode pokolenie krócej żyjące niż starsze!!**

Narodowy Program Zdrowia 2007-2015

Zdrowie człowieka zależy od:

- **styl życia (50%)**
- czynniki genetyczne (20%)
- środowisko życia m.in. pracy, nauki (20%)
- działania służby zdrowia (10%)

***Priorytet nr 1: Rozwój metod i technologii na
potrzeby powszechnej edukacji
prozdrowotnej***

Na ile dieta jest skuteczna?

- W jakim stopniu obniża ryzyko poszczególnych chorób?

Przyczyny chorób

- **60%: niezbilansowana dieta**
- **25%: zakażenia i zatrucia pokarmowe**
- **10%: alergie**
- **3%: substancje dodatkowe i skażenia**

Wpływ diety - Kanada:

- Choroby układu krążenia 40-55%
- Cukrzyca 40-55%
- Nowotwory (wszystkie) 35-50%
- *przewodu pokarmowego* 70%
- Otyłość 50%
- Osteoporoza 20%

Dieta zamiast leków

✘ „*Polymeal*”: *efektywna, niefarmakologiczna, bezpieczna i smaczna alternatywa*”:

- ✘ Ryby 4 x tydzień
- ✘ Wino 150 ml/d
- ✘ Czekolada gorzka 100 g/d
- ✘ Warzywa i owoce 400 g/d
- ✘ Czosnek (1 ząbek – KK)
- ✘ Migdały / o. włoskie (40 g/d – KK)

✘ Obniżenie ryzyka zawału o 78% i

✘ przedłużenie życia: mężczyźni o 7 lat
kobiety o 5 lat

Czynniki ryzyka powstawania nowotworów:

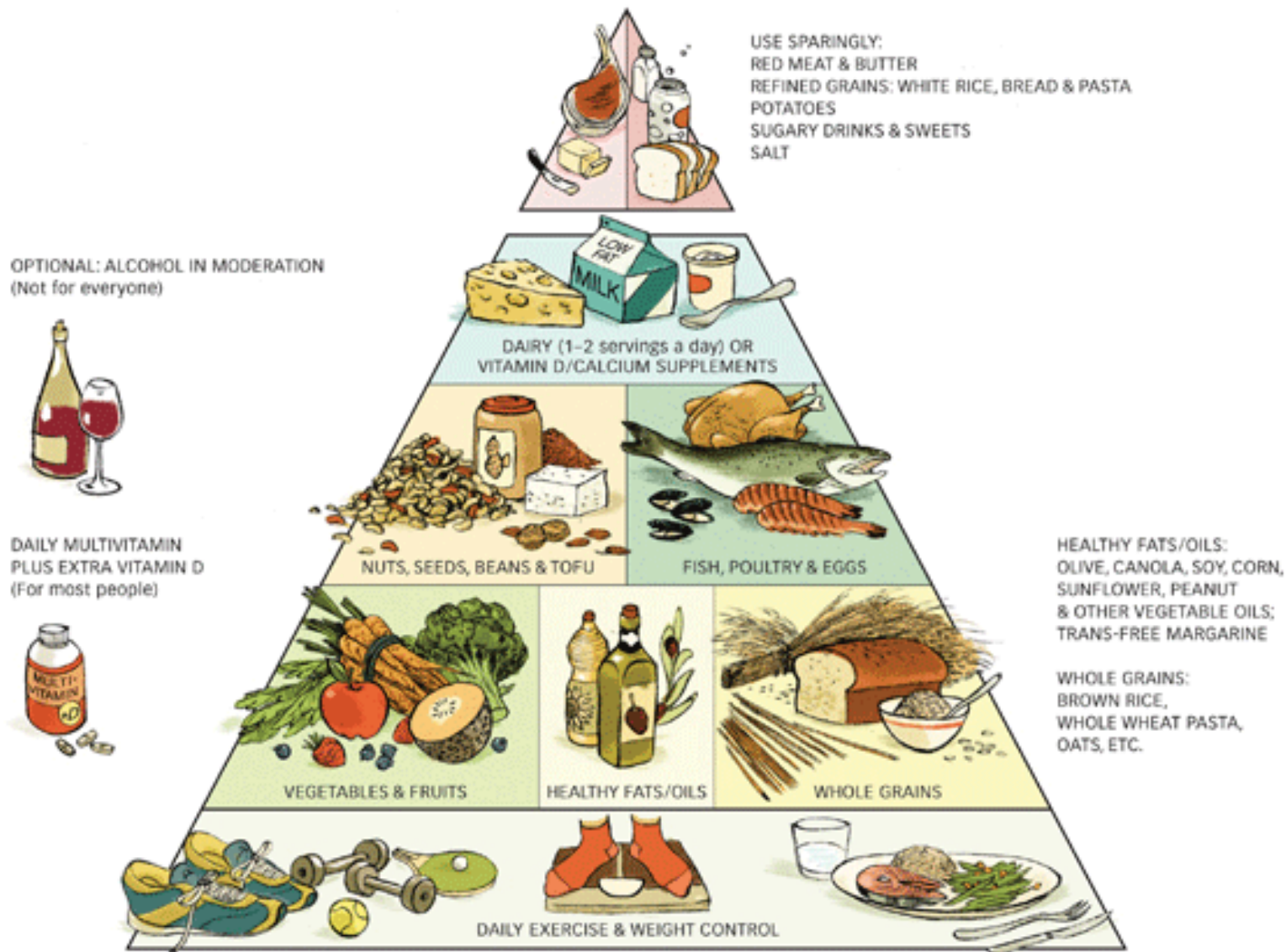
- Substancje rakotwórcze w żywności
(naturalne, zanieczyszczenia, tworzące się podczas produkcji)
- **Spożywanie nadmiaru kalorii/nadwaga**
- **Niskie spożycie owoców i warzyw**
- **Wysokie spożycie NNKT n-6**
- **Niskie spożycie błonnika**
- **Wysokie spożycie alkoholu**
- **Niezbilansowana fermentacja w jelicie grubym**

Nieodpowiednia dieta – koszty w Polsce:

- PKB 1034 mld zł (Mały Rocz.Stat.2008)
- koszty służby zdrowia 5% PKB
- czyli ok. 52 mld zł
- 1/3 kosztów to wadliwe żywienie czyli
- teoretycznie 16 mld zł (sama dieta)
- +aktywność fizyczna = 26 mld zł
-
- **Praktycznie ok. 10 mld zł rocznie!!!**

THE HEALTHY EATING PYRAMID

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



- Rada ds. Diety Aktywności Fizycznej i Zdrowia przy Ministrze Zdrowia
- **Dziesięcioro przykazań zdrowotnych**

- **1. Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta jest kluczem do zdrowia.**
Przede wszystkim strzeż się nadwagi i otyłości.
- *1 godz. dziennie – dla dzieci to minimum!!!*
- *GB lata 60-70.*

- **2. Podstawą prawidłowej diety jest różnorodność spożywanych produktów.**
- Jedz 3 – 5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie. Pamiętaj, że przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny.
- *Organizm potrzebuje 30-70 składników*
- *Fast food-y!!!??*

- **3. Znaczną część Twojej codziennej diety powinny stanowić warzywa. Codziennie jedz również owoce.**
- ***Idealne dla odchudzających się!!!***

Dlaczego warzywa?

- **Zawierają:**
 - witaminy, błonnik, składniki mineralne, przeciwutleniacze
- **Praktycznie nie zawierają:**
 - tłuszczu, cholesterolu, cukru, kalorii
- **Ale: tylko nieskrobiowe:** odpada kukurydza, ziemniaki
- Owoce i soki 100% - uwaga na cukier!!
- ***Weganie żyją dłużej i zdrowiej***

- **4. Pełnoziarniste produkty zbożowe (np. chleb razowy czy pełnoziarnisty, grube kasze) powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii.**
- *Inne produkty: makaron, brązowy ryż*
- *Błonnik, witaminy, składniki mineralne*
- *Biała mąka – bez wartości („biała śmierć”?)*
- *Pełnoziarniste a ciemne*

- **5. Codziennie co najmniej dwa razy dziennie spożywaj mleko i jego przetwory: jogurty, kefiry czy sery**
- *Dzieci i młodzież – więcej*
- *Uwaga na tłuszcz mleczny: kwasy nasycone i cholesterol!!*
- *Najlepiej - niskotłuszczowe*

- **6. Spożywaj mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej roślinnych, szczególnie oleju rzepakowego i margaryn miękkich.**
- *Tłuszcze: kluczowe znaczenie w rozwoju chorób układu krążenia, **również dzieci***

EFSA, 2010:

- „...saturated and trans fatty acids intake should be as low as is possible”
- ***(spożycie kwasów nasyconych i izomerów trans kwasów tłuszczowych winno być tak niskie jak to tylko możliwe)***
- „cholesterol is synthesised by the body and is not required in the diet”
- ***(cholesterol jest syntetyzowany przez człowieka i nie jest wymagany w diecie)***

•Skład kwasów tłuszczowych, % i cholesterolu

	Nasyc.	Jedno n.	18:2 n-6	18:3 n-3	Cholest. mg/100g
Rzepak	6	58	26	10	0
Słonecznik	11	20	69	0	0
Oliwa	14	77	8	1	0
Soja	15	25	54	7	0
Smalec	41	47	11	1	95
Palma	51	39	10	0	0
Łój wołowy	52	44	3	1	105
Masło	66	30	2	2	230
Kokos	92	6	2	0	0

Tłuszcze stałe:
zawartość nasyconych kwasów
tłuszczowych, % (2010)

Margaryny kubkowe	27,1
Miks marg.+masło	35,3
Margaryny kostkowe	44,0
Smalec	41,6
Miks masło+olej	50,4
Masło	68,9

Tłuszcze stałe:
zawartość izomerów trans, % (2010)

	Tł.	Prod.
• Smalec	0,2	0,2
• Margaryny kubkowe	2,4	1,1
• Miks masło+olej	1,9	1,4
• Masło	2,5	2,0
• Miks marg.+masło	4,8	3,1
• Margaryny kostkowe	7,6	5,3

Występowanie n-3, max. %

	ALA	EPA	DHA
• Olej lniany	55	-	-
• Olej rzepakowy	12	-	-
• Olej sojowy	8	-	-
• Inne oleje	<1	-	-
• Margaryna rzepakowa	9	-	-
• Zielone liście	60	-	-
• Ryby morskie	1	18	22
• śłodkowodne	6	13	5
• <u>Mikroalgi</u>	-	45	40
• <u>Drobnoustroje</u>	-	25	50

- **7. Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz nasiona roślin strączkowych**
- np. grochu, fasoli czy soi, ograniczaj spożycie tłustego mięsa czerwonego.
- *Ryby – omega-3!! B. ważne – mózg, oczy, serce!!! Kobiety w ciąży i karmiące.*
- *Soja – zmniejszenie ryzyka zawałów*

- **8. W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli.**
- *Cukier: bez wartości: WHO – od zera*
- *USA: słodyczne – tylko owoce*
- *Sól (**nadmiar!!!**) - nadciśnienie*

- **9. Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody) – minimum 2 litry dziennie**
- *Najlepsza woda*
- *Uwaga na napoje słodzone – otyłość!!*
- ***gdy 1 litr dziennie to ok. 35 kg cukru rocznie***
- ***czyli ok. 15 kg tłuszczu!!!***
- *Nie bójmy się słodzików!*

10. Nie pij alkoholu, nie pal papierosów, nie używaj narkotyków

- *Do upicia się w czasie ostatniego roku przyznało się niemal 50% piętnastolatków i ponad 65% siedemnastolatków*
- *Na miesiąc przed badaniami upił się co trzeci 15/16–letni chłopiec i co piąta 15/16–letnia dziewczynka*

„Personal Responsibility in Food Consumption Act” –
The US House of Representatives:
306 to 120, October, 2005:

**„Producenci, dystrybutorzy,
sprzedawcy nie są
odpowiedzialni za nadwagę i
otyłość wynikające ze
spożywania legalnych
produktów spożywczych”**

Motto XXI wieku:

„Otyłość nie ma usprawiedliwienia”

(Krzysztof Krygier)

Dziękuję za uwagę