

DASH - dieta czy sposób na życie?

Akademia NFZ, a edukacja w zdrowiu serwowana przez Płatnika



*Katarzyna Wiktorzak
Kierownik Projektu POZ PLUS*

Warszawa, dnia 10 września 2019r.

DASH - oparta na dowodach

- ▶ **Badanie DASH** (Dietary Approaches to Stop Hypertension), wspieranego przez Narodowy Instytut Chorób Serca, Płuc i Układu Krwiotwórczego w Stanach Zjednoczonych (NHLBI, National Heart, Lung, and Blood Institute).
 - ▶ 3 grupy w tym jedna, która otrzymała **dietę DASH** - składającą się z owoców, warzyw, niskotłuszczowych produktów nabiałowych, wyrobów zawierających pełne ziarno, dań z drobiu, ryb i orzechów.
 - ▶ **Ograniczono** spożycie tłuszczu, czerwonego mięsa, słodczy i słodkich napojów.
 - ▶ Wszyscy uczestnicy tego badania spożywali **podobną ilość sodu** (3000 mg dziennie), **ograniczyli** spożycie **alkoholu** i nie zmienili masy ciała w trakcie stosowania diety.
 - ▶ **Efekt**: Zalecenia dietetyczne w zapobieganiu nadciśnieniu tętniczemu i jego leczeniu
- ▶ **Badanie DASH-Sodium**
 - ▶ Kontynuacja badania DASH, w którym dodatkowo oceniano **wpływ spożycia sodu na wartości ciśnienia tętniczego**. Najlepsze rezultaty uzyskano u pacjentów, którzy stosowali dietę DASH i znacznie zmniejszyli konsumpcję soli (sód w diecie poniżej **1500 mg na dobę**).
- ▶ **Badanie PREMIER**
 - ▶ Zalecano zmianę **nawyków żywieniowych** zgodnie z dietą DASH, ograniczenie spożycia alkoholu i soli, redukcję nadwagi, **zwiększenie aktywności fizycznej**, **korzystanie z treningu behawioralnego** itp.
 - ▶ **Efekt**: po 6 miesiącach porównano skuteczność diet DASH i DASH-Sodium z 5 różnymi lekami stosowanymi w innym badaniu (Veterans Affairs Cooperative) - alternatywa dla **farmakoterapii** przy nadciśnieniu 1 stopnia.

Redukuje ryzyko zachorowania na raka piersi

- ▶ **The Sister Study** - pacjentki rekrutowano do badania w latach 2003-2009, a follow-up prowadzono przez prawie 8 lat. Informacje grupowano według zgodności poszczególnych nawyków żywieniowych z DASH (wypełniały kwestionariusz FFQ (food-frequency questionnaire)). Pacjentki najbardziej przestrzegające zasad diety DASH charakteryzowały się najniższym ryzykiem zachorowania na raka piersi w porównaniu do pacjentek jej nieprzestrzegających.

PLUS

zmniejsza ryzyko
zachorowania na
cukrzycę

alternatywa dla farmakoterapii przy
osobach z nadciśnieniem 1 stopnia

skuteczne w profilaktyce
nadciśnienia

zmniejsza występowanie chorób
sercowo-naczyniowych



Bezkonkurencyjność wg U.S. News and World Report

Kryteria:

- ▶ łatwość w zastosowaniu,
- ▶ długoterminowe i krótkoterminowe korzyści zdrowotne diety,
- ▶ pokrycie zapotrzebowania na składniki odżywcze przez jadłospisy przygotowane według zasad tej diety,
- ▶ bezpieczeństwo tego rodzaju sposobu żywienia,
- ▶ wpływ diety na zmniejszenie ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2,
- ▶ wpływ diety na zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.



2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019

- DASH
- śródziemnomorska
- fleksytariańska

Od czego zacząć?

- ▶ Konsultuj się z lekarzem/dietetykiem odnośnie własnego stanu zdrowia
- ▶ Wykorzystuj informacje/materiały z wiarygodnego źródła, np.: diety.nfz.gov.pl czy ncez.pl
- ▶ Jedz śniadania ☺, małe posiłki a często - 5 razy w ciągu dnia
- ▶ Zastosuj metodę „małych kroczków” podczas przygotowywania posiłków:
 - ▶ postaraj się jeść min. [3 porcje warzyw](#) w ciągu dnia (jeśli jesz 2 to dodaj jeszcze jedną, tak aby pojawiły się podczas śniadania, obiadu, kolacji)
 - ▶ [Owoce](#)- raz dziennie
 - ▶ 3 porcje [produktów nabiałowych](#) (białko, wapń)
 - ▶ ogranicz spożycie [mięsa](#) do ok. 180g dziennie, czerwone zastąp drobiem i rybami
 - ▶ nie zapominaj o [białku pochodzenia roślinnego](#) (fasola, soczewica, groch, soja)
 - ▶ spożywaj [produkty zbożowe](#), nasiona i ziarna (błonnik)
- ▶ Jedz jak najmniej przetworzone produkty
- ▶ Unikaj alkoholu!
- ▶ Ogranicz produkty o wysokim [indeksie glikemicznym](#) (zamień gotowaną marchewkę na surową)
- ▶ Ogranicz produkty o dużej zawartości [sodu](#), zamiast soli używaj więcej przypraw
- ▶ Jak stosujesz [przekąski](#) to wybieraj: niesolone wafle ryżowe, mieszanki orzechów i owoców suszonych, krakersy, jogurty niskotłuszczowe, surowe warzywa
- ▶ Pij [wodę](#) (z miętą i cytryną zamiast syropu ☺)
- ▶ Ogranicz lub wyeliminuj [cukry proste](#) w postaci słodzonych napojów i słodczy.
- ▶ Czytaj informacje na opakowaniach

Miej CEL i PLAN
jego osiągnięcia

DASH
pierwszy krok:
zmiana
nawyków
żywnościowych
cel :
zmiana stylu
życia

DASH a spożywanie alkoholu



DASH 1500

Śniadanie: Jagłanka z truskawkami i jogurtem naturalnym (370 kcal)

Śniadanie II: Kotleciki z tofu i pieczarek (224 kcal)

Obiad: Halibut z warzywami (453 kcal)

Podwieczorek: Koktail z buraka i mango (147 kcal)

Kolacja: Sałatka z rukoli, szpinaku z serem halloumi (304 kcal)

1500

NAPOJE:

Woda (zero kcal)

PLUS

Alkohol:

Obiad: Kieliszek białego wina (81 kcal)

Kolacja: 2 piwa 500 ml podczas oglądania meczu (490 kcal)

571

Alkohol to też kalorie



1 g alkoholu to 7 kalorii



245 kcal

PIWO
(500 ml)



220 kcal

WHISKY
(100 ml)



200 kcal

MOJITO
(70 ml)



155 kcal

WERMUT SŁODKI
(100 ml)



111 kcal

WÓDKA
(40 ml)



106 kcal

RUM
(40 ml)



81 kcal

BIĄŁE WINO
PÓŁWYTRAWNE
(100 ml)



76 kcal

SZAMPAN
(100 ml)



68 kcal

WINO CZERWONE
WYTRAWNE
(100 ml)

Napoje alkoholowe nie są źródłem składników odżywczych.



Nie pij alkoholu w czasie ciąży - nie ma żadnej bezpiecznej ilości dla dziecka!

Indeks glikemiczny węglowodanów - czy ma znaczenie?

element diety, który może odgrywać ważną rolę w zapobieganiu i leczeniu tzw. chorób cywilizacyjnych do których zalicza się m.in. **otyłość** i **cukrzycę typu 2**.

▶ Produkty o dużym indeksie glikemicznym:

- ▶ piwo, ziemniaki pieczone, frytki, chipsy, biała bagietka, marchewka gotowana, popcorn, arbuż, dynia itp.

▶ Produkty o małym indeksie glikemicznym:

- ▶ warzywa zielone, pomidor, marchewka surowa, cukinia, czosnek, świeże morele, makaron sojowy, makaron al. dente, chleb żytni pełnoziarnisty itp.)

▶ **IG zależy od:** ilości i rodzaju węglowodanów zawartych w danym produkcie w przypadku owoców:

- ▶ od stopnia dojrzałości (np. banan)
- ▶ metody zastosowanej do przetwarzania czy obróbki kulinarnej produktu (tzn. produkty rozgotowane i rozdrobnione mają wyższy indeks glikemiczny, np. marchewka)

IG < 50 = mały
IG 55-70 = średni
IG > 70 = duży

IG glukozy = 100

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/indeks-glikemiczny-----niski--sredni--wysoki-----ktory-lepszy->

SÓD a SÓL - warzywa i owoce z małą ilością sodu (mg/100g produktu)

▶ Warzywa:

- ▶ bakłażan, groszek zielony, papryka zielona, szczypiorek, szparagi, cukinia, dynia, papryka czerwona, sałata (2-5 mg/100)
- ▶ cebula, cykoria, fasola szparagowa, por, ziemniaki, bób, brokuły, kukurydza, kalarepa, pomidor, kapusta pekińska, kapusta włoska (6-10 mg/100)

▶ Owoce:

- ▶ ananas, arbuź, banan, czarne jagody, mandarynki, morele, nektarynki, poziomki, truskawki, agrest, czereśnię, grejpfruty, gruszki, jabłka, maliny, porzeczki czarne i czerwone, śliwki, brzoskwinie, pomarańcze, wiśnie, kiwi, cytryna (1-5 mg/100)



ANKIETA „DASH czy nie dasz?”



<https://www.interankiety.pl/i/8Agbz85M>

Proszę powiedzieć, jak często spożywa Pan(i)...? WYNIKI

badanie CBOS* (2010, 2014, 2019)	Kilka razy dziennie				Codziennie				Kilka razy w tygodniu				Kilka razy w miesiącu				Raz w miesiącu lub rzadziej				Wcale lub prawie wcale				
	2010	2014	2019	Dziś**	2010	2014	2019	Dziś**	2010	2014	2019	Dziś**	2010	2014	2019	Dziś**	2010	2014	2019	Dziś**	2010	2014	2019	Dziś**	
Zachowania żywieniowe Polaków nr 115/2014																									
warzywa świeże, mrożone lub w postaci sałatek	1	5	5	16	36	50	57	12	44	37	33	11	14	6	4	2	2	1	0	0	3	1	1	1	
mięso i jego przetwory	4	4	3	1	25	30	33	15	63	57	52	22	6	8	10	3	1	1	1	0	1	1	1	1	
ryby	0	0	0	0	1	1	1	0	22	29	22	12	56	48	53	16	17	16	19	14	4	6	6	0	
napoje słodzone typu coca-cola, fanta, mirinda, itp.	0	2	2	1	7	9	8	1	13	16	14	5	17	18	19	9	16	12	12	7	47	44	45	19	

** uczestnicy konferencji 10.09.2019 (42 osoby)