

Pandémiás változásra van szüksége? Irány a Földközi-tenger!

Az amerikai U.S. News & World Report már 12-dik éve évente értékeli a világon népszerű étrendeket és felállítja a 40 legjobb étrend listáját több szempont alapján. Az értékelést 27 Amerikában elismert egészségügyi szakértővel együtt végzik, akik főként táplálkozástudományi szakemberek, dietetikusok, cukorbetegséggel, szív- és érrendszeri betegségekkel foglalkozó szakemberek. Az értékelés során a legjobb étrend cím mellett 9 kategóriába sorolják az étrendeket:

- Legjobb étrend tervezet
- Legjobb fogyókúra étrend
- Legjobb gyors fogyókúra étrend
- Az egészséges étkezést támogató étrend
- Legkönnyebben követhető étrend
- Legjobb étrend cukorbeteg számára
- Legjobb étrend szívbetegséggel küzdők számára
- Legjobb növényi alapú étrend

2022-ben újra, de az elmúlt 5 évben is, a Mediterrán étrend lett a legjobb a szakértők szerint, és több egyéb kategóriában is elől foglal helyet. A Mediterrán étrend tulajdonképpen egy fogyasztóbarát étkezési piramis (Harvard School of Public Health és a WHO ajánlásaival együtt kidolgozva), amely segíti a mediterrán térség étkezési szokásainak alapelveit követni. Főként sok gyümölcsöt, zöldséget, teljes magvakat és gabonákat és olíva olaj fogyasztását ajánlja. Előnyként említik, hogy könnyű követni az étrendet, előnyös cukor- és szívbeteg számára, illetve támogatja a súlyvesztést is. A mediterrán étrend mellett a flexitariánus étrend emelkedik még ki, amely alapján az étrendben egyre több étkezést tudatosan lecserélünk növényi alapú élelmiszerekre az állati alapú élelmiszereket helyettesítve. A lista legvégén szerepel a Dukan és a keto étrend is, mivel sok esetben nehezen tarthatók. Az előző évekhez képest újabb étrend is jelent meg, mint a SirtFood étrend, amely a szirtuin nevű metabolikus regulátor fehérjéhez köthető, illetve újabb étrendi szokások, mint az időszakos böjtölés, amely során a nap bizonyos időszakában, vagy a hét bizonyos napjain nem fogyasztanak semmit.

A szakértők hangsúlyozzák, hogy bármilyen étrendet szeretnénk követni, nagyon fontos, hogy hosszú távon gondolkozzunk. Fontos, hogy az emberek a diéta kifejezés alatt ne a fogyás céljából bevezetett szigorú energiadeficitet, vagy bizonyos élelmiszercsoportok teljes

eliminációját értsék, hanem a kiegyensúlyozott étkezési szokásokat, amelyek egy élethosszig tarthatók. Külön kiemelik a gyors fogyást elősegítő diéták veszélyeit, mivel a hirtelen súlyvesztést sokszor követheti hirtelen súlygyarapodás, amint nem a szigorú étrendet követik. Az egészségesebb, kiegyensúlyozottabb étkezési szokások kialakításánál a fő szempontok, hogy olyan étrendet alakítsunk ki, amely során széleskörben megválogatott élelmiszereket fogyasztunk, kiegyensúlyozott arányban választjuk meg a makrotápanyagokat, mint a fehérje, a szénhidrátok és a zsírok, és kialakítunk egy rugalmasságot, amivel fent tudjuk tartani az étrendet.

Doheny K. 2022. Need a Pandemic Change? Go Mediterreanean. Medscape Jan 04, 2022, <https://www.medscape.com/viewarticle/965971>

Magyar Táplálkozástudományi Társaság legújabb Táplálkozástudományi Morzsák című Hírlevele