

On-Call

Wiedza o zdrowiu

Kwestie zdrowotne związane z dietą

Nadmiar masy ciała i otyłość



- ▶ Nadwaga i otyłość coraz częściej dotyczą dorosłych, młodzież i dzieci na całym świecie. Przyrost masy ciała może wynikać ze zmiany diety lub poziomu aktywności fizycznej i może prowadzić do otyłości i innych chorób przewlekłych.
- ▶ Niektóre rodzaje żywności i nawyków żywieniowych, takie jak przekąski, napady jedzenia i jedzenie poza domem, mogą przyczyniać się do nadmiernego przyrostu masy ciała i otyłości.
- ▶ Umiarkowany lub wysoki poziom regularnej aktywności fizycznej jest ważny w zapobieganiu niezdrowemu przyrostowi masy ciała, a umiarkowana lub wysoka sprawność fizyczna przynosi korzyści zdrowotne (niezależnie od masy ciała). Zdrowa waga może zmniejszyć ryzyko chorób i przedwczesnej śmierci.
- ▶ Wykazano wiele czynników, które chronią przed otyłością:
 - ▶ Regularne ćwiczenia fizyczne
 - ▶ Wysokie spożycie błonnika pokarmowego
 - ▶ Środowisko domowe i szkolne, które promuje zdrową żywność i wybór aktywności fizycznej
 - ▶ Karmienie piersią
- ▶ Zidentyfikowano również pewne czynniki, które mogą zwiększyć ryzyko:
 - ▶ Siedzący tryb życia, i brak aktywności, brak zajęć rekreacyjnych
 - ▶ Duże rozmiary porcji
 - ▶ Wysokie spożycie napojów z dodatkiem cukrów

Otyłości można zapobiegać poprzez zachęcanie do zdrowych nawyków na wczesnym etapie życia. Osoby indywidualne mogą zmniejszyć ogólne ryzyko otyłości poprzez utrzymanie zdrowego wskaźnika masy ciała (BMI) i kontrolowanie pomiarów w talii. Zaangażowanie się w umiarkowany lub wysoki poziom regularnej aktywności fizycznej (np. chodzenie przez godzinę dziennie) oraz ograniczenie spożycia żywności i napojów zawierających duże ilości tłuszczów i cukrów może również zmniejszyć ryzyko nadwagi lub otyłości.

- ▶ Cukrzyca jest chorobą, która jest związana z hormonem insuliny, który reguluje poziom cukru we krwi. Cukrzyca typu 1 występuje, gdy organizm nie produkuje insuliny.
- ▶ Cukrzyca typu 2, która jest znacznie bardziej powszechna, występuje wtedy, gdy organizm nie reaguje na insulinę w normalny sposób.
- ▶ Cukrzyca może prowadzić do poważnych komplikacji, w tym do ślepoty, niewydolności nerek, chorób serca i udarów. W przypadku cukrzycy typu 2 zmiany w stylu życia są ważne w zapobieganiu i leczeniu choroby.
- ▶ Obecnie szacuje się, że liczba przypadków cukrzycy na świecie wynosi około 150 milionów, ale oczekuje się, że do 2025 r. liczba ta ulegnie podwojeniu.
- ▶ Siedzący tryb życia i nadmierny przyrost masy ciała zwiększają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, zwłaszcza gdy nadmiar tłuszczu gromadzi się w jamie brzusznej.
- ▶ Nadmiar tłuszczu w jamie brzusznej może przyczyniać się do rozwoju insulinooporności, która jest chorobą leżącą u podstaw większości przypadków cukrzycy typu 2. Dzieci matek dotkniętych cukrzycą w czasie ciąży są również w wysokim stopniu narażone na rozwój otyłości i cukrzycy typu 2 we wczesnym okresie życia. Spożycie tłuszczów nasyconych może zwiększać ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.
- ▶ Wysiłki mające na celu zapobieganie nadmiernemu przybieraniu na wadze i chorobom sercowo-naczyniowym mogą również zmniejszyć ryzyko rozwoju cukrzycy. Działania te obejmują utrzymanie prawidłowej wagi ciała, przynajmniej jednogodzinną umiarkowaną aktywność fizyczną (np. chodzenie) w ciągu dnia przez większość dni tygodnia, spożywanie wystarczającej ilości błonnika z owoców, warzyw i zbóż pełnoziarnistych oraz ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych.

Choroby układu krążenia



- ▶ Trwające zmiany stylu życia przyczyniają się do wzrostu globalnego obciążenia chorobami układu krążenia. Obecnie szacuje się, że jedna trzecia wszystkich zgonów na świecie jest spowodowana chorobami, które dotyczą serca i naczyń krwionośnych.
- ▶ Czynniki ryzyka, takie jak niewłaściwe odżywianie, niewystarczająca aktywność fizyczna i używanie tytoniu, kumulują się z czasem, zwiększając ogólne ryzyko rozwoju chorób układu krążenia.
- ▶ Wykazano, że niektóre tłuszcze spożywcze, zwłaszcza te, które powszechnie występują w produktach mlecznych, mięsie i olejach utwardzanych (takich jak niektóre margaryny), zwiększają ryzyko chorób układu krążenia. Inne tłuszcze dietetyczne, takie jak te, które znajdują się w olejach sojowych i słonecznikowych, mogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia. Korzystny jest również olej rybny (który znajduje się w tłustych rybach).
- ▶ Wysokie spożycie soli może zwiększyć ciśnienie krwi oraz ryzyko wystąpienia udaru mózgu i choroby wieńcowej serca, natomiast spożywanie diety bogatej w błonnik i zboża pełnoziarniste może zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej serca.
- ▶ Wysokie spożycie owoców, warzyw i ryb może przyczynić się do dobrego stanu zdrowia układu krążenia i zmniejszyć ryzyko rozwoju niektórych chorób układu krążenia. Spożycie alkoholu powinno być ograniczone ze względu na zagrożenia dla układu krążenia i inne zagrożenia dla zdrowia.
- ▶ Aby zapobiec chorobom układu krążenia, należy ograniczyć spożycie tłuszczu z przetworów mlecznych, mięsa i niektórych tłuszczów spożywczych. Zaleca się spożywanie od 400 do 500 g owoców i warzyw dziennie oraz ryb raz lub dwa razy w tygodniu. Ograniczenie spożycia soli do mniej niż 5 g dziennie oraz ćwiczenia fizyczne przez co najmniej 30 minut dziennie są również korzystne dla zdrowia układu krążenia.

- ▶ Ponieważ populacja starzeje się, rak staje się coraz większym problemem i główną przyczyną zgonów. Oprócz dymu tytoniowego, który jest najczęstszą udowodnioną przyczyną rozwoju raka, inne zidentyfikowane i niezidentyfikowane czynniki również odgrywają rolę.
- ▶ Szacuje się, że czynniki żywieniowe są odpowiedzialne za prawie jedną trzecią zachorowań na raka w krajach uprzemysłowionych, co sprawia, że dieta ustępuje tylko tytoniowi jako teoretycznie możliwej do uniknięcia przyczyny raka. Ryzyko zachorowania na raka może wzrosnąć z powodu takich czynników, jak otyłość, wysokie spożycie alkoholu lub konserwowanego mięsa, a także brak aktywności fizycznej.
- ▶ Rak żołądka i wątroby występuje częściej w niektórych rozwijających się regionach. Nadmierne spożycie alkoholu jest głównym czynnikiem ryzyka pokarmowego w przypadku raka wątroby, a wysokie spożycie słonej, konserwowanej żywności może zwiększyć ryzyko wystąpienia raka żołądka. Wiadomo jednak, że pewną rolę odgrywają również niektóre infekcje.
- ▶ Aspekty związane z dietą zachodnią i otyłością mogą przyczyniać się do zwiększenia ryzyka zachorowania na raka, takiego jak rak jelita grubego, rak trzustki, rak piersi i rak prostaty. Te rodzaje nowotworów są bardziej powszechne w krajach rozwiniętych.
- ▶ Ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje nowotworów można zmniejszyć na przykład poprzez utrzymanie zdrowego wskaźnika masy ciała (BMI), angażowanie się w jedną godzinę aktywności fizycznej dziennie (na przykład szybki spacer), ograniczanie spożywania alkoholu i soli, spożywanie wystarczającej ilości owoców i warzyw oraz nie spożywanie pokarmów, gdy są one w bardzo wysokiej temperaturze.

Choroby zębów



- ▶ Choroby stomatologiczne, takie jak próchnica zębów i choroby dziąseł, stanowią kosztowne obciążenie dla służby zdrowia. Choć próchnica stała się rzadsza w ciągu ostatnich 30 lat, ponieważ ludzie żyją dłużej, liczba osób cierpiących na choroby zębów prawdopodobnie wzrośnie. Jest to szczególnie niepokojące w krajach, gdzie wzrasta spożycie cukru i gdzie narażenie na działanie fluoru może być niewystarczające.
- ▶ Dieta jest ważnym czynnikiem ryzyka rozwoju chorób zębów. Rozwój próchnicy wymaga obecności zarówno cukrów (z diety) jak i bakterii. Powierzchnia zębów może być również atakowana przez kwasy pochodzące z niektórych pokarmów i napojów.
- ▶ Spożycie cukru jest najbardziej znaczącym czynnikiem w przypadku próchnicy zębów. Badania wykazały silny związek między ilością i częstotliwością spożycia cukru a rozwojem próchnicy.
- ▶ Odpowiednia ekspozycja na fluor jest najskuteczniejszym środkiem zapobiegawczym przeciwko próchnicy zębów, ale spożycie cukru również musi być ograniczone w celu dalszego zmniejszenia ryzyka. Spożywanie niektórych pokarmów, takich jak ser, może stymulować przepływ śliny, co może chronić przed rozwojem próchnicy zębów. We wczesnym dzieciństwie niemowlęta karmione piersią zwykle mają mniej przypadków próchnicy niż niemowlęta karmione mlekiem matki.
- ▶ Główne zalecenia żywieniowe mające na celu zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób zębów to: ograniczenie ilości i częstotliwości spożywania wolnych cukrów oraz unikanie pewnych niedoborów składników odżywczych.

Osteoporoza



- ▶ Osteoporoza jest chorobą dotykającą miliony ludzi na całym świecie, która prowadzi do kruchości kości i w konsekwencji do wzrostu ryzyka złamania kości. Ryzyko wystąpienia osteoporozy wzrasta wraz z wiekiem i może prowadzić do choroby, kalectwa, a nawet przedwczesnej śmierci.
- ▶ Ryzyko złamań bioder i kręgosłupa zwiększa się wykładniczo wraz z wiekiem. W krajach, gdzie złamania są częste, kobiety częściej niż mężczyźni są dotknięte tym problemem. Ogólnie rzecz biorąc, co roku dochodzi do około 1,66 mln złamań biodra i oczekuje się, że liczba ta wzrośnie w przyszłości.
- ▶ **Niedobory wapnia i witaminy D** zwiększają ryzyko wystąpienia osteoporozy u osób starszych. Inne czynniki żywieniowe i aktywność fizyczna mogą zmniejszać ryzyko, natomiast niska waga ciała i wysokie spożycie alkoholu zwiększają ryzyko wystąpienia osteoporozy.
- ▶ Ryzyko wystąpienia osteoporozy u osób starszych można zmniejszyć poprzez dietę dostarczającą więcej wapnia i witaminy D. Jednakże takie działania zapobiegawcze powinny koncentrować się na grupach ludności, które są w wysokim stopniu narażone na ryzyko wystąpienia złamań osteoporotycznych. Inne ostrożne środki obejmują zwiększenie ekspozycji na światło słoneczne (źródło witaminy D), zwiększenie aktywności fizycznej, spożywanie większej ilości owoców i warzyw oraz spożywanie mniejszej ilości alkoholu i soli.



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

