

Tytuł: Rola żywienia w profilaktyce i leczeniu chorób cywilizacyjnych. Różne oblicza diety / Role of nutrition in prevention and treatment of chronic diseases. The many faces of diet

Słowa kluczowe: DIETY ODCHUDZAJĄCE PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA ŻYWIENIE CHOROBY PRZEWLEKŁE

Keywords: HEALTHY EATING PYRAMID NUTRITION SLIMMING DIETS CHRONIC DISEASES

Autorzy:

Anna Stolarczyk - Klinika Gastroenterologii, Hepatologii, Zaburzeń Odżywiania i Pediatrii, Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, Warszawa

Streszczenie:

Nieprawidłowe żywienie sprzyja chorobom przewlekłym, takim jak choroby układu sercowo-naczyniowego, nowotwory, cukrzyca typu 2, zespół metaboliczny, otyłość i nadciśnienie tętnicze. Styl życia, w tym zasady zdrowego żywienia, jest istotny zarówno w ich prewencji, jak i leczeniu. Najbardziej popularne restrykcyjne diety odchudzające dają szybkie rezultaty, ale prowadzą do efektu jo-jo, niedoborów pokarmowych, a nawet objawów depresji. Diety redukcyjne powinny być prowadzone pod nadzorem dietetyka, lekarzy specjalistów lub lekarza pierwszego kontaktu. Medycyna stylu życia wydaje się być nowym, skutecznym podejściem w prewencji chorób przewlekłych.

Abstract:

Poor diet is a major contributor to chronic diseases, including cardiovascular diseases, cancer, type 2 diabetes, metabolic syndrome, obesity and hypertension. Lifestyle factors, especially healthy dietary practices are important in prevention and treatment of these problems. Most popular restrictive slimming diets result in quick loss weight, but cause a rebound effect, nutritional deficits and even symptoms of depression. Dieting plan should be supervised by an experienced dietitian, consultant or general practitioner. Lifestyle medicine seems to be an effective new approach to chronic diseases prevention.