

NAJBOLJE I NAJLOŠIJE DIJETE U 2022. GODINI



Rangiranje dijeta u 2022. godini od najboljih do najlošijih

Mediterranska prehrana je i četvrtu godinu zaredom proglašena najboljom dijetom u svijetu, prema američkoj ljestvici koju svake godine objavljuje platforma BEST DIET, U.S. News & World Report, www.usnews.com. Osim rangiranja, ova platforma nudi opsežne podatke o 40 planova prehrane. Stručni panel najboljih nutricionista, prehrambenih savjetnika i liječnika specijaliziranih za šećernu bolest, zdravlje srca i gubitak kilograma i ove godine nam daju pouzdane informacije, dijetete dijele u 9 skupina, a svoje procjene temelje na znanstvenim dokazima. Za svaku od proučenih dijeta donose zaključak o njezinoj učinkovitosti, znanstvenoj utemeljenosti, načinu provođenja te potencijalnim zdravstvenim rizicima do kojih može dovesti (npr. malnutricija, nedostatak nekog određenog nutrijenta, nagli gubitak na tjelesnoj masi i različite kontraindikacije s obzirom na postojeće zdravstveno stanje).

U odnosu na prošlu godinu, lista je proširena s 2 nove dijetete – Intermittent fasting i Sirtfood dijeta. Intermittent fasting dijeta zauzela je 27., dok je Sirtfood dijeta zauzela 32. mjesto. Sirtfood dijeta je dobila ime po skupini proteina zvanih sirtuini, vrsti proteina koji se nalaze u hrani biljnog podrijetla, a uključeni su u metabolički proces te djeluju na staničnoj razini tako što potiču dugovječnost stanica i homeostazu. Temelj ove dijetete je pretpostavka da se konzumiranjem hrane s visokim udjelom ovih proteina (npr. rikola, heljda, kelj, soja) navodno aktiviraju takozvani „mršavi geni“ koji oponašaju učinke posta i vježbanja. Intermittent fasting (povremeni post) je dijeta u kojoj ni jedna hrana nije zabranjena, ali može se konzumirati samo u određeno vrijeme. Postoji nekoliko formata isprekidanog posta: 16/8 (post od 16 sati nakon čega slijedi osam sati standardne prehrane), 5/2 (pet dana standardne prehrane i dva dana posta), naizmjenični post (svaki drugi dan je dan posta u kojem se unosi od 0 do 500 kcal) i drugo.

Dijete su rangirane u 9 skupina:

1. najbolja dijeta općenito,
2. najbolja za gubitak tjelesne mase,
3. komercijalno najpopularnija,
4. najbolja dijeta za prevenciju i liječenje šećerne bolesti,
5. najbolja za pravilnu/zdravu prehranu,
6. najbolja dijeta za brzo mršavljenje,
7. najbolja dijeta za zdravlje srca,
8. najbolja dijeta bazirana na hrani biljnog podrijetla,
9. najjednostavnija za pridržavanje.

Lista 40 proučavanih dijeta, od općenito najbolje prema najlošijoj:

1. Mediteranska dijeta
2. DASH dijeta
2. Fleksitarijanska dijeta
4. MIND dijeta (prošle godine 5. mjesto)
5. Dijeta Mayo klinike
5. TLC (Therapeutic Lifestyle Changes) dijeta
5. Volumetrijska dijeta
5. Weight watchers dijeta (prošle godine 4. mjesto)
9. Vegetarijanska dijeta
10. Nordijska dijeta (prošle godine 9. mjesto)
10. Ornish dijeta (prošle godine 9. mjesto)
12. Jenny Craig dijeta
13. Protuupalna dijeta dr. Weila (prošle godine 14. mjesto)
13. Azijska dijeta (prošle godine 14. mjesto)
13. Fertility dijeta (prošle godine 14. mjesto)
13. Noom (prošle godine 12. mjesto)
17. Nutritarijanska dijeta
17. Veganska dijeta
19. Engine 2 dijeta
20. Biggest loser dijeta
20. Prehrana po glikemijskom indeksu
20. South Beach dijeta
20. Prehrana u zoni
24. Nutrisystem dijeta (prošle godine 20. mjesto)
25. Makrobiotička prehrana
26. Slim Fast dijeta
27. HMR (Health Management Resources) dijeta (prošle godine 26. mjesto)
27. Intermittent fasting dijeta
27. Optavia dijeta (prošle godine 28. mjesto)
30. Alkalna dijeta (prošle godine 29. mjesto)
30. Paleo dijeta (prošle godine 31. mjesto)
32. Raw food dijeta
32. Sirtfood dijeta
34. Atkinsova dijeta (prošle godine 33. mjesto)
35. AIP dijeta (Autoimmune Protocol diet) (prošle godine 33. mjesto)
35. Whole 30 dijeta
37. Keto dijeta
37. Modificirana keto dijeta (prošle godine 35. mjesto)
39. Dukan dijeta
39. GAPS dijeta (Gut and Psychology Syndrome Diet) (prošle godine 37. mjesto)

Najbolje dijete

Mediterranska prehrana je i četvrtu godinu svrstana u red najboljih svjetskih dijeta. Za ovaj način prehrane istraživanja pokazuju da može poboljšati dugovječnost i prevenirati kronične bolesti. Osim što je na prvom mjestu kao općenito najbolja dijeta na ovoj listi, na prvom je mjestu i u mnogim drugim kategorijama: najjednostavnija dijeta za pridržavanje, najbolja pravilna/zdrava prehrana, najbolja dijeta za prevenciju i liječenje šećerne bolesti, najbolja dijeta za zdravlje srca i najbolja dijeta bazirana na hrani biljnog podrijetla. Tajna je u aktivnom načinu i stilu života, kontroli tjelesne mase i prehrani s malo crvenog mesa, šećera i zasićenih masti te velikom udjelu voća i povrća, orašastih plodova, maslinova ulja i mediteranskih začina te druge zdrave hrane. Ne postoji jedinstvena mediteranska prehrana. Grci jedu drugačije od Talijana, a oni pak jedu drugačije od Francuza i Španjolca, ali svi koji dijelimo Sredozemno more dijelimo uglavnom i ista načela prehrane. Prednost ovakvog načina prehrane odnosno stila života prvenstveno je činjenica što ne isključuje niti jednu skupinu hrane, što je čini lako primjenjivom i dugoročno održivom te nutritivno uravnoteženom dijetom. Mediteranska prehrana dakle, uključuje raznoliku hranu, raznolikih okusa. Potencijalni nedostaci su umjereno visoke cijene i vrijeme koje je potrebno uložiti u pripremu hrane. Međutim, dobra priprema i organizacija pola je posla! Kupujte sezonske namirnice, kuhajte i unaprijed planirajte. Kupnju gotovih industrijskih proizvoda i procesirane hrane zamijenite svježom hranom koju ćete sami pripremiti te tako dodatno uštedjeti.

DASH dijeta se i ove godine našla na mjestu broj 2 (sve do 2019. godine je 8 godina bila na prvom mjestu). Ova dijeta predstavlja način prehrane za prevenciju i/ili sprječavanje hipertenzije, a samim time pozitivno djeluje na zdravlje cijelog kardiovaskularnog sustava, što joj je glavna prednost. Osim toga pokazalo se da povećava razine HDL kolesterola, a snižava razine LDL kolesterola i triglicerida. Preporučuje se konzumacija namirnica koje su bogate nutrijentima koji snižavaju krvni tlak (kalij, kalcij, proteini i vlakna). Ova dijeta je uravnotežena i moguće ju je dugoročno slijediti, što je jedan od ključnih razloga zašto ju je tim stručnjaka stavio na visoko drugo mjesto, kao glavnu konkurenciju mediteranskoj dijeti. Eventualni nedostaci ove dijete isti su kao i kod mediteranske.

Fleksitarijanska dijeta dijeli drugo mjesto s DASH dijetom, a u kategoriji najbolja dijeta za gubitak tjelesne mase dijeli prvo mjesto s Volumetrijskom i Weight watchers dijetom. Fleksitarijanstvo je pojam koji tvore dvije riječi: fleksibilan i vegetarijanstvo. Ovo je uglavnom vegetarijanski način prehrane s povremenom konzumacijom mesa, bilo iz socijalnih, osobnih ili kulturoloških razloga. Cilj je jesti više hrane biljnog podrijetla, a manje mesa, kako bi se, osim gubitka tjelesne mase, općenito poboljšalo zdravstveno stanje, smanjila učestalost bolesti srca, šećerne bolesti i karcinoma te kako bi se produžio životni vijek. Prednosti u ovom slučaju su fleksibilnost i mnoštvo ukusnih recepta. S druge strane, nedostatak može biti to što je naglašena važnost kuhanja i priprema hrane kod kuće pa ju ne može svatko ukomponirati u svoj način života. Isto tako, ako ne volite povrće i voće, teško će vam biti provoditi ovaj način prehrane.

Najlošije dijete

GAPS dijeta (Gut and Psychology Syndrome Diet) s Dukan dijetom dijeli posljednje mjesto proučavanih dijeta. Temelji se na povezanosti između probavnog i živčanog sustava odnosno zdravlja crijeva i različitih poremećaja živčanog sustava. Za provođenje ove dijete, potrebno je iz prehrane eliminirati teško probavljivu hranu i hranu koja oštećuje crijevnu mikrofloru te ju zamijeniti nutritivno kvalitetnom hranom kako bi se crijeva oporavila. Dijeta započinje sa 6 restriktivnih faza detoksikacije, a potom se izbor hrane proširuje, ali i dalje samo s namirnicama s posebne GAPS liste. Osim toga, uključuje i obavezne dodatke prehrani (različite vitamine, minerale i probiotike). Jedan od glavnih nedostataka ove dijete je nedovoljan broj znanstvenih istraživanja koja potvrđuju njezinu učinkovitost, a osim toga i veliki trud koji se mora uložiti s obzirom na izrazitu restriktivnost (osobito na početku) te dodatni trošak zbog obaveznih dodataka prehrani.

Dukan dijeta se temelji na povećanom unosu proteina te smanjenom unosu ugljikohidrata. Previše je restriktivna, s puno pravila i nema dokaza da ima učinka. Dijeta se provodi u četiri faze, sa strogim pravilima što treba i ne treba konzumirati, a čak se i najmanje odstupanje od pravila smatra destruktivnim. Kratkoročno ne mora nanijeti štetu, ali nije utvrđena dugoročna sigurnost ovakvog načina prehrane. Prekomjeren unos proteina može oštetiti bubrege ili dodatno pogoršati već narušenu bubrežnu funkciju.

Na 37. mjesto proučavanih dijeta stručnjaci su stavili **Modificiranu keto dijetu**. Način prehrane koji se temelji na mastima kao glavnom izvoru energije te smanjenom udjelu ugljikohidrata pri čemu organizam ulazi u stanje ketoze te razgrađuje masnoće (prehrambene i one pohranjene u obliku masnog tkiva) na ketone. Modificirana keto dijeta fleksibilnija je u odnosu na standardnu keto dijetu kako bi se olakšalo pridržavanje, ali i dalje uz postizanje stanja ketoze. Ipak, to je i dalje dijeta s vrlo visokim udjelom masti i ekstremno niskim udjelom ugljikohidrata, ali ima malo više prostora za konzumiranje nekih namirnica (npr. više nemasnih proteina). Keto dijeta može predstavljati rizik za zdravlje, osobito kod pojedinaca koji imaju probleme s jetrom, srcem ili bubrežima kao i kod trudnica te osoba koje su prošle kroz neke poremećaje hranjenja. S druge strane, postoje medicinska stanja za koja postoje dokazi o učinkovitosti ovakvog načina prehrane, uglavnom u neurološkoj medicini (npr. za smanjenje teško kontroliranih napadaja kod djece; a proučava se i utjecaj keto dijete na Parkinsonovu i Alzheimerovu bolest), ali i tada se treba provoditi pod nadzorom liječnika i nutricionista.

Referenca: U.S. News & World Report: "Best Diet Rankings 2022"

Pripremila:

Služba za prehranu i dijetetiku Kliničkog bolničkog centra Zagreb, 11. siječanj 2022.

Tablica 1. Prikaz 5 najboljih i 5 najlošijih dijeta po skupinama (dijete s istim rednim brojem dijele tu poziciju jer su jednako ocijenjene od strane stručnjaka)

Općenito najbolja dijeta	Najbolja dijeta za gubitak tjelesne mase	Komercijalno najpopularnija dijeta	Najbolja dijeta za prevenciju i liječenje šećerne bolesti	Najbolja dijeta za pravilnu/zdravu prehranu	Najbolja dijeta za brzo mršavljenje	Najbolja dijeta za zdravlje srca	Najbolja dijeta bazirana na hrani biljnog podrijetla	Najjednostavnija za pridržavanje
TOP 6 NAJBOLJIH DIJETA UNUTAR SKUPINE								
1. Mediteranska	1. Fleksitarijanska	1. Mayo clinic	1. Mediteranska	1. Mediteranska	1. Atkinsova	1. Mediteranska	1. Mediteranska	1. Mediteranska
2. DASH	1. Volumetrijska	1. W. watchers	2. Fleksitarijanska	2. DASH	2. HMR	1. Ornish	2. Fleksitarijanska	2. Fleksitarijanska
2. Fleksitarijanska	1. W. Watchers	3. Jenny Craig dijeta	2. Veganska	2. Fleksitarijanska	2. Optavia	3. DASH	3. Vegetarijanska	3. Fertility dijeta
4. MIND	4. Veganska	4. Noom	4. Mayo clinic	4. MIND	4. Biggest loser dijeta	4. Fleksitarijanska	4. Nordijska	3. MIND
5. Mayo clinic	5. Jenny Craig dijeta	5. Nutritarijanska dijeta	5. DASH	5. Nordijska	4. Keto	4. TLC	4. Ornish	3. W. Watchers
5. TLC dijeta	5. Mayo clinic	6. Engine 2	5. MIND	5. TLC	4. W. watchers	4. Veganska	6. Protuupalna dijeta dr. Weila	6. DASH
TOP 5 NAJLOŠIJH DIJETA UNUTAR SKUPINE								
39. GAPS	39. GAPS	15. Dukan	40. Whole 30 dijeta	40. Keto	40. GAPS	40. Dukan	12. Sirtfood	40. Raw
39. Dukanova	39. AIP	14. Whole 30 dijeta	37. Sirtfood	37. Modificirana keto dijeta	38. Alkalna	39. Modificirana keto dijeta	12. Raw	39. GAPS
37. Modificirana keto dijeta	38. Alkalna	13. Atkinsova	37. GAPS	37. Dukanova	38. AIP	36. Whole 30 dijeta	11. Makrobiotička	35. Whole 30 dijeta
37. Keto	35. Whole 30 dijeta	11. Optavia	37. Dukanova	37. Atkinsova	36. Fertility dijeta	36. GAPS	10. Engine 2	35. Modificirana keto dijeta
35. Whole 30 dijeta	35. Fertility dijeta	11. HMR	35. Alkalna	35. Raw	36. Protuupalna dijeta dr. Weila	36. AIP	8. Veganska	35. Keto