

## Rangiranje dijeta u 2023. godini od najboljih do najlošijih

**Mediterranska prehrana** je i petu 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](http://www.usnews.com). Osim rangiranja, ova platforma nudi opsežne podatke o 24 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, dijete dijele u 11 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 dijete – Pritikin dijeta i Keyto dijeta. Pritikin dijeta zauzela je 11. mjesto, dok je Keyto dijeta zauzela 18. mjesto. Pritikin dijetu utemeljio je Nathan Pritikin, američki inženjer i nutricionist, izvorno za prevenciju i liječenje kardiovaskularnih bolesti. Pritikin dijeta temelji se na namirnicama s niskim udjelom masnoća, a s visokim udjelom vlakana uz svakodnevnu tjelovježbu. Ukupna dnevna energijska vrijednost raspoređena je kroz 70 % kcal iz složenih ugljikohidrata, 15 % kcal iz masti i 15 % kcal iz nemasnih ili biljnih proteina. Namirnice koje se najčešće konzumiraju su: voće, povrće, cjelovite žitarice, mahunarke, grahorce, riba i drugi nemasni proteini. Namirnice koje se izbjegavaju su: prerađeno meso, hrana bogata kolesterolom, ulja, umjetnim zaslađivači, sol i rafinirane žitarice. Keyto dijeta je tip mediteranske prehrane s niskim udjelom ugljikohidrata koja naglašava unos proteina i masti iz ribe i namirnica biljnog podrijetla, dok se unos rafiniranih ugljikohidrata i dodanog šećera u potpunosti izostavlja. Zagovornici Keyto dijete tvrde da ovaj način prehrane pruža zdravstvene prednosti mediteranske prehrane, poput poboljšanog zdravlja srca i održivosti, a također ima metaboličke prednosti dijeta s niskim udjelom ugljikohidrata, poput kontrole dijabetesa i gubitka tjelesne mase. Keyto dijeta je na mnogo načina slična popularnoj keto dijeti, međutim najveća je razlika u tome što Keyto dijeta naglašava unos mediteranskih namirnica bogatih mastima i proteinima (maslinovo ulje, avokado, orašasti plodovi i riba).

### Dijete su rangirane u 11 skupina:

1. najbolja dijeta općenito,
2. najbolja za gubitak tjelesne mase,
3. najbolja dijeta za brzo mršavljenje,
4. najbolja dijeta za prevenciju i liječenje šećerne bolesti,
5. najbolja dijeta za zdravlje kostiju i zglobova,
6. najbolja za pravilnu/zdravu prehranu,

7. komercijalno najpopularnija,
8. najbolje dijete prikladne za obitelj,
9. najbolja dijeta za zdravlje srca,
10. najbolja dijeta bazirana na hrani biljnog podrijetla
11. najjednostavnija za pridržavanje.

**Lista 24 proučavanih dijeta, od općenito najbolje prema najlošijoj:**

1. Mediteranska dijeta
2. DASH dijeta
2. Fleksitarijanska dijeta
4. MIND dijeta
5. TLC (Therapeutic Lifestyle Changes) dijeta
6. Dijeta Mayo klinike (prošle godine 5. mjesto)
6. Volumetrijska dijeta (prošle godine 5. mjesto)
8. Weight watchers dijeta (prošle godine 5. mjesto)
9. Protuupalna dijeta dr. Weila (prošle godine 13. mjesto)
10. Ornish dijeta
11. Noom (prošle godine 13. mjesto)
11. Pritikin dijeta
13. Prehrana u zoni (prošle godine 20. mjesto)
14. Nutritarijanska dijeta (prošle godine 17. mjesto)
15. Jenny Craig dijeta (prošle godine 12. mjesto)
15. Nutrisystem dijeta (prošle godine 24. mjesto)
15. South Beach dijeta (prošle godine 20. mjesto)
18. Keyto dijeta
19. Paleo dijeta (prošle godine 30. mjesto)
20. Keto dijeta (prošle godine 37. mjesto)
21. Atkinsova dijeta (prošle godine 34. mjesto)
21. Optavia dijeta (prošle godine 27. mjesto)
21. SlimFast dijeta (prošle godine 26. mjesto)
24. Raw food dijeta (prošle godine 32. mjesto)

## Najbolje dijete

**Meditranska prehrana** je i petu 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 kategorijama: najbolja pravilna/zdrava prehrana, najbolja dijeta za zdravlje kostiju i zglobova, najbolja dijete prikladne za obitelj 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. 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). Na prvom mjestu nalazi se u kategorijama: najbolja dijeta za zdravlje kostiju i zglobova, najbolja dijeta za zdravlje srca i najbolja dijeta za prevenciju i liječenje šećerne bolesti. 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 prvo je mjesto zauzela u kategorijama: najbolje dijete prikladne za obitelj i najjednostavnija za pridržavanje. 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

**Optavia dijeta** zajedno sa SlimFast dijetom dijeli 21. mjesto. Optavia dijeta predstavlja program mršavljenja kojeg karakterizira nizak kalorijski unos te nizak unos ugljikohidrata iz gotovih proizvoda koja se naziva „Fuelings“. Ovi zapakirani obroci i grickalice su shakeovi, čokoladice, juhe, mješavine za palačinke i žitarice i sl. Svi zapakirani obroci sadrže proteine i probiotike koji poboljšavaju zdravlje crijeva i proizvedeni su bez boja, aroma ili umjetnih zaslađivača. Dijeta zahtjeva konzumaciju samo jednog ili dva obroka s niskim udjelom ugljikohidrata kojeg sljedbenici ove dijete trebaju sami napraviti. Dijeta zahtjeva i konzumaciju masne ribe dva puta tjedno. Glavni nedostaci ove dijete su nesigurnost hrane, čest osjećaj gladi i moguće nezadovoljavanje nutritivnih potreba.

**SlimFast dijeta** je također program mršavljenja koji se temelji na gotovim proizvodima koji zamjenjuju obrok, uključujući shakeove, smoothieje i čokoladice. Gotovi proizvodi sadrže do 20 grama proteina i samo 1 gram šećera. Također su bez glutena i bogate su vlaknima. Međuobroci mogu biti gotove grickalice marke SlimFast, svježe voće, povrće ili šaka orašastih plodova. Dijeta je zamišljena da traje osam do deset tjedana. Žene unose 1200 do 1300 kalorija dnevno, a muškarci za 400 kalorija više od žena koje unose udvostručenjem količine shakeova ili dodavanjem manjih obroka od 200 kalorija tijekom dana.

**Raw food dijeta** svrstana je na posljednje mjesto rangiranih dijeta. Iako danas postoje brojne varijante Raw food dijete njezina osnovna karakteristika temelji se na konzumiranju hrane koja nije kuhana, obrađena, ozračena, genetski modificirana, izložena pesticidima ili herbicidima. Otprilike 75 % do 80 % hrane koju unose sljedbenici Raw food dijete nije zagrijavana iznad 46 stupnjeva. Zajednička karakteristika Raw food dijeta je da potiču veći unos sirovog voća, povrća i orašastih plodova. Većina sljedbenika ove dijete su vegani, no neki konzumiraju sirove životinjske proizvode, poput sirovog (nepasteriziranog) mlijeka, sira od sirovog mlijeka, sirove ribe i određenih vrsta sirovog mesa. Ovom dijetom većina sljedbenika unosi samo polovicu svojih energijskih potreba što je jedan od glavnih razloga zašto ovaj plan prehrane nije preporučljiv. Također, drugi nedostaci ove dijete su nesigurnost hrane, nezadovoljavanje nutritivnih potreba i nedostatak istraživanja koja bi potvrdila prednosti provođenja ove dijete.

*Referenca: U.S. News & World Report: "Best Diet Rankings 2023"*

**Pripremila:**

**Služba za prehranu i dijetetiku Kliničkog bolničkog centra Zagreb, 03. siječanj 2023.**

**Tablica 1. Prikaz 6 najboljih i 5 najlošijih dijeta po skupinama (dijete s istim rednim brojem dijele tu poziciju jer su jednako ocijenjene od strane stručnjaka)**

Najbolja dijeta za gubitak tjelesne mase	Najbolja dijeta za brzo mršavljenje	Najbolja dijeta za prevenciju i liječenje šećerne bolesti	Najbolja dijeta za zdravlje kostiju i zglobova	Najbolja dijeta za pravilnu/zdravu prehranu	Komercijalno najpopularnija dijeta	Najbolje dijete prikladne za obitelj	Najbolja dijeta bazirana na hrani biljnog podrijetla	Najbolja dijeta za zdravlje srca	Najjednostavnija za pridržavanje
<b>TOP 6 NAJBOLJIH DIJETA UNUTAR SKUPINE</b>									
1. W. Watchers	1. Keto	1. DASH	1. DASH	1. Mediteranska	1. W. Watchers	1. Fleksitarijanska	1. Mediteranska	1. DASH	1. Fleksitarijanska
2. DASH	2. Atkinsova	2. Mediteranska	1. Mediteranska	2. DASH	2. Jenny Craig	1. Mediteranska	2. Fleksitarijanska	2. Mediteranska	1. TLC
3. Mayo clinic	2. Nutrisystem	3. Fleksitarijanska	3. Fleksitarijanska	3. Fleksitarijanska	2. Noom	1. TLC	3. MIND	3. Fleksitarijanska	3. DASH
3. TLC	2. OPTAVIA	4. Ornish	4. dr. Weil's	4. TLC	4. Mayo clinic	4. DASH	4. Mayo clinic	3. Ornish	3. Mediteranska
5. Fleksitarijanska	2. SlimFast	5. MIND	4. MIND	5. dr. Weil's	5. Nutrisystem	4. MIND	4. Volumetrijska	5. MIND	5. Mayo clinic
5. Mediteranska	6. Jenny Craig	6. Mayo clinic	4. Ornish	5. Mayo clinic	5. OPTAVIA	6. Mayo clinic	6. dr. Weil's	5. TLC	6. Volumetrijska
<b>TOP 5 NAJLOŠIJH DIJETA UNUTAR SKUPINE</b>									
20. Paleo	20. Zone	20. Atkinsova	19. Paleo	20. OPTAVIA	9. Keyto	20. Keto		19. Raw food	20. Jenny Craig
21. Atkinsova	21. Mediteranska	21. Paleo	19. Raw Food	21. Paleo	9. Slim Fast	20. Nutrisystem	7. Ornish	21. OPTAVIA	20. Keto
21. Keto	22. TLC	22. OPTAVIA	22. Atkinsova	22. Keto	9. South Beach	22. Jenny Craig	8. Nutritarian	21. Paleo	22. Raw Food
21. SlimFast	23. MIND	22. Raw food	23. Keto	23. Atkinsova	12. Atkinsova	23. OPTAVIA	9. Paleo	21. SlimFast	23. OPTAVIA
24. Raw food	24. dr. Weil's	22. SlimFast	23. SlimFast	24. Raw food	12. Zona	24. SlimFast	10. Raw food	24. Keto	24. SlimFast