



NAJBOLJE I NAJLOŠIJE DIJETE U 2020. GODINI



Rangiranje dijeta u 2020. godini od najboljih do najlošijih

Mediterranska prehrana već drugu godinu proglašena je najboljom dijetom u svijetu prema američkoj ljestvici, koju objavljuje svake godine platforma BEST DIET, U.S. News & World Report, www.usnews.com. Osim rangiranja, ova platforma nudi opsežne podatke i informacije o 35 planova prehrane kako bi pomogli svim zainteresiranim da usvoje zdraviji način života. Za postavljanje ljestvice odgovoran je stručni panel najboljih nutricionista, prehrambenih savjetnika i liječnika specijaliziranih za dijabetes, zdravlje srca i gubitak kilograma koji nam daju pouzdane informacije, a svoje procjene temelje na znanstvenim dokazima. "Bilo da pokušavate smršaviti ili upravljati kolesterolom, ljestvice najboljih dijeta za 2019. pruža svakoj osobi priliku da procijeni koji će plan prehrane najbolje djelovati za vas i vaše posebne potrebe", izjavila je Angela Haupt, pomoćnica urednika za zdravlje u US News. Kako u današnje vrijeme mnogi pišu i govore o hrani, prehrani i zdravlju važno je čitati pouzdane informacije prvenstveno one koji ističu načela zdrave prehrane, a ova web stranica može poslužiti kao jednostavan vodič budući da donosi mnoštvo zanimljivih tema o zdravlju, prehrani i sve popularnijim trendovima u nutricionizmu.

Dijete su rangirane u 9 skupina:

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

US News ove je godine proširio svoju ljestvicu na novu dijetu koja je privukla pažnju zdravstvenih stručnjaka, tzv. nordijska dijetu. To je način prehrane baziran na skandinavskoj tradiciji i kulturi, a svrstava se među treću najbolju prehranu zasnovana na biljnoj osnovi.

Lista 35 proučavanih dijeta, od općenito najbolje prema najlošijoj:

1. Mediteranska dijeta
2. DASH dijeta
2. Fleksitarijanska dijeta
4. Weight Watchers dijeta
5. Dijeta Mayo klinike
5. MIND dijeta
5. Volumetrijska dijeta
8. TLC (Therapeutic Lifestyle Changes) dijeta
9. Nordijska dijeta
9. Ornish dijeta
9. Vegetarijanska dijeta
12. Fertility dijeta
12. Jenny Craig dijeta
14. Azijska dijeta
15. Protuupalna dijeta dr. Weila
15. Nutritijska dijeta
17. Veganska dijeta
18. Engine 2 dijeta
18. South beach dijeta
20. Biggest loser dijeta
20. Prehrana po glikemijskom indeksu
20. Nutrisystem dijeta
20. Prehrana u zoni
24. Makrobiotička prehrana
24. SlimFast dijeta
26. HMR (Health Management Resources) dijeta
27. Optavia dijeta
28. Alkalna dijeta
29. Fast dijeta
29. Paleo dijeta
31. Raw food dijeta
32. Atkinsova dijeta
33. Whole 30 dijeta
34. Keto dijeta
35. Dukan dijeta

Najbolje dijete

Mediterranska prehrana već drugu godinu svrstana je u red najboljih svjetskih dijeta. Za ovaj način prehrane istraživanja pokazuju da može poboljšati dugovječnost i prevenirati kronične bolesti, na prvom je mjestu u mnogim kategorijama: najjednostavnija dijeta za pridržavanje, najbolja pravilna/zdrava prehrana, najbolja dijeta za prevenciju i liječenje šećerne bolesti i najbolja dijeta za zdravlje srca. Tajna je u aktivnom načinu i stilu života, kontroli tjelesne mase i prehrani s malo crvenog mesa, šećera i zasićenih masti te s velikim udjelom voća i povrća, orašastim proizvodima, maslinovim uljem i mediteranskim začinima te drugom zdravom hranom. 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 planirajte unaprijed. Kupnju gotovih industrijskih proizvoda i procesirane hrane zamijenite svježom hranom koju ćete sami pripremiti te na taj tako dodatno uštedjeti.

DASH dijeta, koja je prije toga bila 8 godina na prvom mjestu 2019. godine se prvi put našla na mjestu broj 2. 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. 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, dijabetesa 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

Dukan dijeta je na posljednjem mjestu, svi stručnjaci ocijenili su ju vrlo loše u gotovo svim kategorijama. Previše je restriktivna, s puno pravila. I nema dokaza da ima učinka. Temelji se na povećanom unosu proteina te smanjenom unosu ugljikohidrata. Kratkoročno ne mora nanijeti štetu, ali nije utvrđena dugoročna sigurnost ovakvog načina prehrane. Prekomjeran unos proteina može oštetiti bubrege ili dodatno pogoršati već narušenu bubrežnu funkciju. Na pretposljednje mjesto stručnjaci su stavili **keto dijete**. 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. Međutim, entuzijazam u ovom slučaju nadmašuje dokaze. Keto dijeta može predstavljati rizik za zdravlje, osobito kod pojedinaca koji imaju probleme s jetrom, srcem ili bubrezima 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 dijetete na Parkinsonovu i Alzheimerovu bolest), ali i tada se treba provoditi pod nadzorom liječnika i nutricionista. Osim toga, ova dijeta je dosta ekstremna i ograničavajuća te ju nije jednostavno provoditi što doprinosi njezinom lošem položaju na ovoj ljestvici. Treća među najlošije ocijenjenim dijetama je **whole 30 dijeta**. Dijeta koja traje 30 dana, ali je iznimno restriktivna te zahtijeva veliku posvećenost i organizaciju kako bi se provela. Također, može dovesti i do nedostatka određenih hranjivih tvari (npr. kalcij, vitamin D itd.). Teorija koja je u pozadini je da svaka vrsta zdravstvenih problema (mentalni ili fizički) može biti posljedica neadekvatne prehrane. Kako bi uvidjeli koja vrsta hrane vam „narušava zdravlje“ potrebno je iz prehrane izbaciti sve oblike šećera, alkohol, žitarice, mliječne proizvode i mahunarke. Nakon perioda od 30 dana postepeno uvodite jednu po jednu vrstu hrane te ćete s obzirom na reakciju vašeg tijela odrediti trebate li nastaviti s izbjegavanjem ili je ta hrana ipak sigurna za konzumaciju u vašem slučaju.

Da bi dijete bile najbolje ocijenjene, moraju prvenstveno biti sigurne, relativno jednostavne za praćenje, nutritivno uravnotežene i učinkovite za mršavljenje te dobre za prevenciju dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti.

Referenca: U.S. News & World Report: "Best Diet Rankings 2020."

Pripremila:

Služba za prehranu i dijetetiku Kliničkog bolničkog centra Zagreb, 20 siječanj 2020.



KLINIČKI BOLNIČKI CENTAR ZAGREB

Služba za prehranu i dijetetiku

Zagreb, Kišpatićeva 12

Rukovoditelj: Eva Pavić, mag.spec., dipl.ing

dijetoterapija@kbc-zagreb.hr

Tel. +385(1)2388-011, 2388-012, 2388-080



5 najboljih i 5 najlošijih dijeta po skupinama (dijete s istim rednim brojem dijele istu poziciju jer su jednako ocijenjene od strane stručnjaka)

| Općenito najbolja dijeta | Komercijalno najpopularnija dijeta | Najbolja dijeta za gubitak tjelesne mase | Najbolja dijeta za prevenciju i liječenje šećerne bolesti | Najbolja dijeta za zdravlje srca | Najbolja dijeta za pravilnu/zdravu prehranu | Najjednostavnije za pridržavanje | Najbolja dijeta bazirana na hrani biljnog podrijetla | Najbolja dijeta za brzo mršavljenje |
|--|------------------------------------|--|---|----------------------------------|---|----------------------------------|--|-------------------------------------|
| TOP 6 NAJBOLJIH DIJETA UNUTAR SKUPINE | | | | | | | | |
| 1. Mediteranska | 1. W. Watchers | 1. W. Watchers | 1. Mediteranska | 1. Ornish | 1. DASH | 1. Mediteranska | 1. Mediteranska | 1. HMR |
| 2. DASH | 2. Jenny Craig dijeta | 2. Veganska | 2. DASH | 2. Mediteranska | 1. Mediteranska | 2. Fleksitarijanska | 2. Fleksitarijanska | 2. Optavia |
| 2. Fleksitarijanska | 3. Nutritijska | 2. Volumetrijska | 2. Fleksitarijanska | 3. DASH | 3. Fleksitarijanska | 3. MIND | 3. Nordijska | 3. Atkinsova |
| 4. W. Watchers | 4. Engine 2 | 4. Fleksitarijanska | 2. Mayo Clinic | 4. Veganska | 4. MIND | 3. W. Watchers | 3. Ornish | 3. Jenny Craig dijeta |
| 5. Mayo Clinic | 4. South beach | 4. Jenny Craig dijeta | 2. Veganska | 5. TLC | 4. TLC | 5. Fertility | 3. Vegetarijanska | 3. Keto |
| 5. MIND dijeta | 6. Nutrisystem | 6. Ornish | 6. Jenny Craig dijeta | 6. Fleksitarijanska | 6. Nordijska | 6. DASH | 6. Azijska | 3. W. Watchers |
| TOP 5 NAJLOŠIJH DIJETA UNUTAR SKUPINE | | | | | | | | |
| 35. Dukanova | 13. Dukanova | 35. Alkalna | 35. Dukanova | 35. Dukanova | 35. Keto | 35. Raw food | 12. Raw food | 35. Alkalna |
| 34. Keto | 12. Whole 30 dijeta | 34. Whole 30 dijeta | 34. Whole 30 dijeta | 34. Whole 30 dijeta | 33. Dukan | 34. Dukan | 11. Makrobiotička | 33. Fertility |
| 33. Whole 30 dijeta | 11. Atkinsova | 32. Fertility | 32. Fast dijeta | 31. Paleo | 33. Atkinsova | 32. Whole 30 dijeta | 10. Engine 2 | 33. Protuupalna dijeta dr. Weila |
| 32. Atkinsova | 10. Optavia | 32. Protuupalna dijeta dr. Weila | 32. Alkalna | 31. Keto | 32. Raw food | 32. Keto | 9. Veganska | 32. MIND |
| 31. Raw food | 9. HMR | 31. Prehrana prema GI | 30. Paleo | 31. Atkinsova | 31. Whole 30 dijeta | 31. Veganska | 7. Nutritijska | 29. Nordijska |

U.S. News & World Report: "Best Diet Rankings 2020."