

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

Prozdrowotna dieta nordycka

W 2011 r. w czasopiśmie **Public Health Nutrition** ukazały się wytyczne dotyczące nowej diety nordyckiej. Autorzy publikacji zwrócili uwagę na kilka ważnych zasad żywieniowych, których przestrzeganie może korzystnie wpływać na zdrowie.



Spożywanie większej liczby kalorii z produktów pochodzenia roślinnego, a mniej produktów pochodzenia zwierzęcego

Ograniczenie spożycia mięsa daje możliwość włączenia do codziennego jadłospisu większej ilości nasion roślin strączkowych (ciecierzyca, soczewicy i fasoli), warzyw, owoców, ziemniaków, produktów z pełnego ziarna oraz orzechów. Wyniki badań wskazują, że spożycie minimum 600 g owoców i warzyw dziennie zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego, nadwagi, otyłości oraz niektórych nowotworów.

Podobną zależność zaobserwowano w przypadku spożywania produktów z pełnego ziarna. Zastępując mięso wymienionymi powyżej produktami, ogranicza się spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, a zwiększa spożycie nienasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika pokarmowego, witamin i składników mineralnych. Ponadto produkty pochodzenia roślinnego są mniej kaloryczne, a co za tym idzie, mogą być spożywane w większych ilościach.

Włączenie do diety większych ilości ryb i owoców morza, a także wodorostów

Ryby, zwłaszcza tłuste ryby morskie, są szczególnie bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe n-3. Ich korzystny wpływ na profil lipidowy był wielokrotnie opisywany. Ryby i owoce morza są również dobrym źródłem witaminy D, jodu i selenu. Niedobór witaminy D jest powszechny w populacji duńskiej, zwłaszcza w okresie zimowym; może to prowadzić do wystąpienia osteoporozy. Niektóre obserwacje wskazują także, że duże spożycie selenu może zmniejszać ryzyko rozwoju nowotworów.

Ryby i owoce morza zawierają również dużo białka. Ich zwiększone spożycie ułatwia utrzymanie właściwej masy ciała, a także zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz otyłości sarkopenicznej u osób w podeszłym wieku (jest to zanik beztłuszczowej masy ciała, któremu towarzyszy nadmierny rozwój tkanki tłuszczowej). W celu zbilansowania spożycia poszczególnych kwasów tłuszczowych spożycie tłustych ryb morskich powinno być zrównoważone przez włączenie do diety ryb żyjących w jeziorach i rzekach.

Innym zagadnieniem jest spożycie wodorostów. Uznaje się je za bogate źródło niezbędnych składników mineralnych, wartościowego białka, witamin (A, B, E i C) oraz niezbędnych kwasów tłuszczowych. Zawierają one również liczne substancje bioaktywne, które mogą chronić przed rozwojem chorób układu krążenia oraz nowotworów.

Spożywanie produktów żywnościowych z dzikich, niezamieszkanymi regionów

Populacja nordycka ma szczególny dostęp do rejonów nieskażonych, z których można pozyskiwać dzikie rośliny (takie jak pokrzywa czy czosnek niedźwiedzi), grzyby, owoce jagodowe oraz mięso dzikich zwierząt i ptactwa. Mięso dziko żyjących zwierząt oraz ptactwa charakteryzuje się mniejszą ilością tłuszczu i zdrowszym składem poszczególnych kwasów tłuszczowych (mniejszą zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych, a większą wielonienasyconych) niż mięso zwierząt hodowlanych.

Prozdrowotne właściwości diety nordyckiej

Dane dotyczyły 57.053 osób w wieku 50-64 lat i gromadzone były przez okres 12 lat. Na podstawie uzyskanych informacji wyznaczono tzw. wskaźniki zdrowotności diety poszczególnych osób (brano pod uwagę częstość spożycia produktów typowych dla diety nordyckiej). Do produktów o szczególnych właściwościach prozdrowotnych zostały zaliczone m.in. ryby, chleb żytni, owsianka, kapusta, jabłka i gruszki oraz warzywa korzeniowe. Co ciekawe, zauważono że spożycie pewnych produktów przyczyniało się do spadku śmiertelności. W przypadku mężczyzn zależność ta dotyczyła spożycia chleba a w przypadku kobiet - warzyw korzeniowych.

Autorzy w podsumowaniu badania wskazali, że w tworzeniu zaleceń żywieniowych dla poszczególnych populacji swoje miejsce powinny znaleźć produkty lokalne, tradycyjnie występujące w danym rejonie a mające właściwości prozdrowotne.

Badanie NORDIET

W badaniu NORDIET, którego wyniki opublikowano w 2010 r. w *Journal of Internal Medicine*, oceniono wpływ diety nordyckiej na czynniki ryzyka rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego u osób z hipercholesterolemią. Do badania zakwalifikowano zdrowe kobiety i mężczyźni w wieku 25-65 lat z nieznacznie zwiększonym stężeniem frakcji LDL cholesterolu ($\geq 3,5$ mmol/l) oraz BMI 20-31 kg/m².

Uczestnicy badania zostali zrandomizowani do jednej z dwóch grup: 43 osoby do grupy stosującej dietę nordycką i 44 osoby do grupy kontrolnej. Badani stosujący dietę kontrolną zostali poproszeni o odżywianie się dokładnie w taki sam sposób, jak przed zakwalifikowaniem do badania. Osoby z grupy badanej spożywały potrawy przygotowane z takich produktów, jak jabłka, gruszki, śliwki, jagody, borówki, kapusta, marchewka, buraki, ziemniaki, szpinak i fasola. Wśród produktów zbożowych dominowały: pieczywo pełnoziarniste i razowe, owsianka oraz makarony. Do diety włączono także ryby morskie, takie jak śledź, makrela i łosoś, oraz chude gatunki mięs: kurczaka, indyka, jagnięcinę, mięso zwierząt łownych oraz niewielkie ilości mięsa czerwonego i kiełbas. Z produktów nabiałowych członkowie grupy badanej spożywali mleko oraz chude sery. Dozwolony tłuszcz to olej rzepakowy, margaryny roślinne oraz orzechy, będące dobrym źródłem jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Włączenie tych produktów żywnościowych spowodowało, że spożycie białka, węglowodanów i błonnika pokarmowego było większe, a tłuszczu ogółem i nasyconych kwasów tłuszczowych mniejsze niż w diecie kontrolnej.

Po 6 tygodniach stosowania diety zaobserwowano znaczące zmniejszenie stężenia frakcji LDL cholesterolu i stężenia insuliny oraz obniżenie ciśnienia tętniczego. U członków grupy badanej zaobserwowano także zmniejszenie masy ciała o około 3 kg.

Dieta nordycka a śmiertelność

Na podstawie danych gromadzonych przez 12 lat opublikowano pracę, w której oceniono nawyki żywieniowe, wskaźniki antropometryczne oraz styl życia około 57 000 Duńczyków. Na podstawie produktów typowych dla diety nordyckiej wyznaczono wskaźniki zdrowotności diety poszczególnych osób. Do produktów wykazujących działanie prozdrowotne zaliczono: chleb żytni, owsiankę, ryby, warzywa korzeniowe, kapustę, jabłka i gruszki. Dwa produkty uznano za szczególnie korzystne, ponieważ przyczyniały się do zmniejszenia śmiertelności. W przypadku mężczyzn takie działanie wykazywał chleb żytni, a w przypadku kobiet warzywa korzeniowe.

Co ważne, wspomniane badania były próbami opracowania prozdrowotnych zaleceń żywieniowych z wykorzystaniem powszechnie dostępnych produktów żywnościowych z tego regionu. Jest to sytuacja idealna, gdyż tworzenie takich zaleceń dotyczących diety bazującej na lokalnych, tradycyjnych produktach zwiększa szansę na wyrobienie nowych - zdrowszych - nawyków żywieniowych.

Autor: mgr Dominika Wnęk, dietetyk

Piśmiennictwo:

- Adamsson V., Reumark A., Fredriksson I.-B. i wsp.: Effect of a healthy Nordic diet on cardiovascular risk factors in hypercholesterolaemic subjects: a randomized controlled trial (NORDIET). *J. Intern. Med.* 2010; 269: 150-159.
- Mithril C., Dragsted L.O., Meyer C. i wsp.: Guidelines for the New Nordic Diet. *Public Health Nutr.*

2011; 17: 1-7.

- Olsen A., Egeberg R., Halkjaer J. i wsp.: Healthy aspect of the Nordic Diet related to lower total mortality. J. Nutr. 2010; 141: 639-644.
- Tylor P,R., Greenwald P.: Nutritional intervention in cancer prevention. J. Clin. Oncol. 2005; 23: 333-345.

Źródło: <http://dieta.mp.pl>

<https://laboratoria.net/home/14055.html>

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy