Mediterrán diéta – életmód nem csak mediterrán népeknek – absztrakt az MDOSZ X. Szakmai Konferenciájának előadásából

Új évtizedünk kihívásai közé tartozik olyan krónikus betegségek táplálkozással történő megelőzése, mint a cukorbetegség, kardiovaszkuláris-, illetve a daganatos megbetegedések. A mediterrán diéta hasznos eszköznek bizonyulhat a prevencióra, ha tudjuk, miként építhetjük be étrendünkbe.
Sokan már a mediterrán diéta fogalmát félreértelmezik és egy szigorú, megszorításokkal járó étkezési tervet képzelnek maguk elé, míg valójában egy egyszerűen követhető és megvalósítható étrendről van szó, mely a Földközi tenger népeinek közös étkezési szokásait jellemzi. A táplálkozási szakemberek feladata, hogy a magyar konyha sajátosságait megtartva építsék be és ajánlják a mediterrán konyha preventív elemeit.

A mediterrán táplálkozási piramist tekintve az alábbiakat állapíthatjuk meg: az étkezések alapját a teljes őrlésű gabonafélék, burgonya, zöldségek, gyümölcsök valamint hüvelyesek képezik. Ezek fogyasztása magasabb, mint hazánkban. A gyümölcsök, zöldségek valamint gabonafélék magas élelmi rosttartalmuk révén pedig javítják a lipid- valamint glükózprofilt, illetve segítik a megfelelő kiválasztást, és a székrekedés megelőzését. A mediterrán népek kevés zsíros tejterméket valamint húst fogyasztanak, így fehérjebevitelük főként növényi eredetű táplálékokból biztosított. Ám a tengeri halak fogyasztása valamint az olívaolaj főzéshez, sütéshez, öntetekhez való felhasználása étkezésük kihagyhatatlan eleme, ami az egyszeresen- valamint többszörösen telítetlen zsírsavak elegendő bevitelét eredményezi. A vörös húsok, továbbá a bő olajban sült ételek, édességek sem jellemzőek e népek konyhájára, így telített zsírsav- valamint koleszterin bevitelük alacsonynak mondható. A növényi olajok, olajos magvak, halak gyakori, valamint a vörös húsok, zsíros tejtermékek ritka fogyasztása mind e népek megfelelő vérzsírösszetételének kialakítását eredményezik.
Nassként főként aszalt gyümölcsöket, teljes őrlésű péksüteményeket, gyümölcsleveseket fogyasztanak, így kevesebb a hozzáadott cukor mennyisége étrendjükben. Ételeikre jellemző az intenzív fűszerezés, ami helyettesíti a túlzott sózást valamint elősegíti a jóllakottság érzés megjelenését. Az alacsonyabb cukorfogyasztás révén alacsonyabb a diabetes kialakulásának esélye; míg az optimális sóbevitel megfelelő szinten tartja a lakosság vérnyomását (1).
A mediterrán életmódhoz nem csak a táplálkozás, de az aktív életmód, valamint az egészséges szociális- és lelki tényezők is hozzátartoznak. A tánc szeretete, a sziesztázás, a közös étkezések, a problémák kimondása mind-mind a pszichoszomatikus betegségek megelőzését valamint a szociális kapcsolatok erősítését szolgálják.
A fent említett preventív egészségi hatásokat számos kutatás is bizonyítja. Egy görög vizsgálat eredményeként azt kapták, hogy a mediterrán diétát követő emberek között 25%-kal alacsonyabb volt a kardiovaszkuláris- valamint daganatos betegségek előfordulása (2). Az olívaolaj jótékony hatása köztudott; fenolos vegyületei gyulladásgátló, antioxidáns tulajdonsággal bírnak, illetve szerepet játszanak a lipidperoxidációs és vérrögképződést gátló folyamatokban; olajsavtartalma hozzájárul a kognitív zavarok valamint az Alzheimer kór kialakulásának megakadályozáshoz (3). A mediterrán diéta alkalmazkodik a szociális-, hétköznapi körülményekhez, így az elhízás kezelésében is hatásosnak bizonyult (4). Végeztek vizsgálatot a 2-es típusú diabetes, szexuális diszfunkció valamint mediterrán étrend kapcsán is 35-70 év közötti, >24 BMI-vel rendelkező, olasz nőkön, akik gyógyszeres és/vagy diétás kezelés alatt álltak. Az eredmény meglepő volt: a mediterrán diétát követő nők között kisebb volt a szexuális diszfunkció előfordulása (5).

Összességében elmondható, hogy a mediterrán diéta egy követhető, könnyen megvalósítható, változatos és ízletes étrend, mely ezen felül preventív hatást gyakorol korunk civilizációs betegségeire is, így konyhánkba történő beépítése bátran ajánlható mindenkinek!

Tóth Bernadett dietetikus

Irodalom:
1. EUFIC: A mediterán diéta titkai. URL: *http://www.eufic.org/article/hu/egeszseg-es-eletmod/etrend-es-sulykontroll/artid/mediterran-dieta-titkai/*
2. Trichopoulou A: Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. 2003. New England Journal of Medicine 348:2599-2608
3. Olive oil and health: summary of the II international conference on olive oil and health consensus report, Jaén and Córdoba (Spain) 2008.
4. Behavioural therapy in the treatment of obesity (II): role of the Mediterranean diet. Department of Physiology, Faculty of Biology, University of Murcia.2010. Nutr. Hosp.
5. Giugliano F. és tsai: Adherence to Mediterranean Diet and Sexual Function in Women with Type 2 Diabetes. 2010. J Sex Med.