



DIETA PLANETARNA

zrównoważona dieta dla zdrowia ludzi i środowiska

Dieta planetarna (przyjazna planecie)- nie jest tylko dietą , ale całą filozofią zdrowego odżywiania, które ma na celu zminimalizowanie wpływu na środowisko naturalne. Jej podstawowym celem jest dostosowanie naszych nawyków żywieniowych do potrzeb planety oraz zapewnienia zdrowia ludziom na całym świecie.



Co to jest dieta planetarna?

Jest to sposób odżywiania oparty na najnowszych badaniach naukowych, które uwzględniają zarówno zdrowie ludzi, jak i ochronę środowiska. Celem jest wypracowanie idealnej diety, która nie tylko poprawia zdrowie, ale również przyczynia się do ochrony klimatu, zmniejszenia zużycia zasobów naturalnych i ograniczenia negatywnego wpływu na bioróżnorodność.



Dlaczego dieta planetarna jest ważna?

Współczesne społeczeństwo stoi przed wyzwaniem chorób cywilizacyjnych (np. choroby serca, otyłość, cukrzyca typu 2) oraz kryzysu klimatycznego. Dieta planetarna oferuje rozwiązanie, które łączy zdrowe nawyki żywieniowe z troską o przyszłość planety

Główne cele diety planetarnej:

Zwiększenie zdrowia ludzi poprzez zmniejszenie ryzyka chorób przewlekłych. Ograniczenie emisji gazów cieplarnianych i ochronę bioróżnorodności. Wspieranie systemów żywnościowych opartego na roślinach i zrównoważonym rolnictwie.

Podstawowe założenia diety planetarnej

Ograniczenie spożycia mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego:

Dieta planetarna promuje drastyczne ograniczenie spożycia mięsa czerwonego (wołowina, wieprzowina) i mięsa przetworzonego. Produkcja tych produktów wiąże się z dużymi emisjami dwutlenku węgla, nadmiernym zużyciem wody i degradacją środowiska.

Zwiększenie konsumpcji roślinnych źródeł białka:

Ciecierzycza, soczewica, fasola, groch – stanowią one znakomite, pełnowartościowe źródła białka, witamin i minerałów.

Preferowanie produktów pełnoziarnistych:

Kasze, ryż brązowy, chleb pełnoziarnisty, makaron pełnoziarnisty – dostarczają błonnika, witamin z grupy B i minerałów, które wspierają układu pokarmowy.

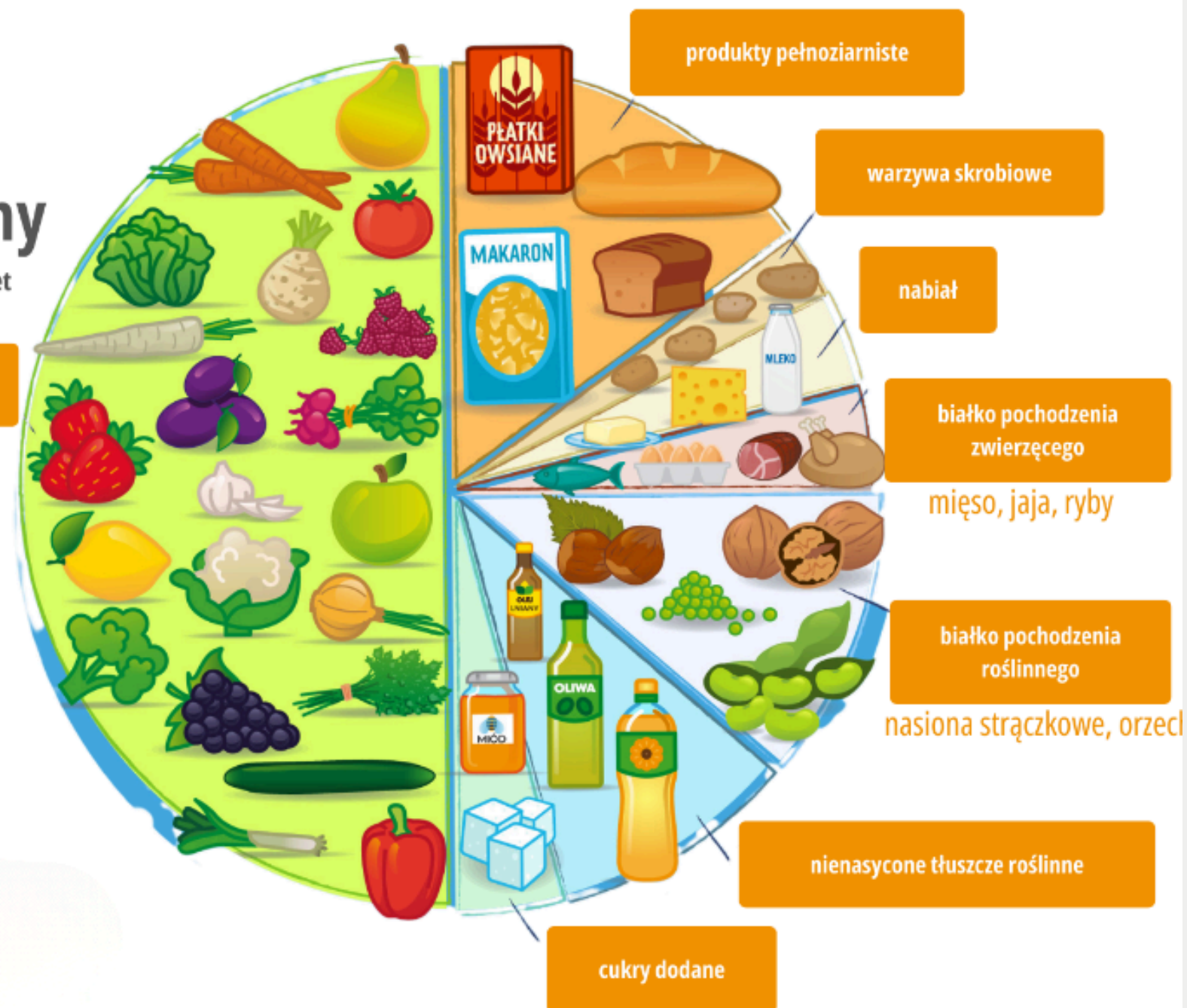
Ograniczenie tłuszczów nasyconych i cukrów dodanych:

Tłuszcze nasycone przyczyniają się do podwyższenia poziomu cholesterolu i zwiększają ryzyko chorób serca. Cukry dodane (np. w słodczych, napojach gazowanych) sprzyjają otyłości, cukrzycy typu 2 oraz chorobom serca.



Planetary health plate

**Talerz
planetarny**
na podstawie EAT-Lancet



Planetary health plate should consist of about half vegetables and fruits, and the other half of whole grain products, plant-based proteins, unsaturated fats, and optionally small amounts of animal protein.

Zasady diety planetarnej



Spożycie przynajmniej 5 porcji warzyw i owoców (500 g) w ciągu dnia. Większość, czyli ok. 300 g (200 – 600 g), powinny stanowić warzywa, a pozostałe 200 g (100 – 300 g) – owoce. Preferowanym źródłem węglowodanów są pełnoziarniste produkty zbożowe w ilości ok. 232 g na dobę.

Warzywa skrobiowe, takie jak ziemniaki, powinny stanowić co najmniej 50 g (0 – 100 g).

Mleko i produkty mleczne mogą być spożywane w ilości ok. 250 g (0 – 500 g) na dobę.

Białko powinno pochodzić głównie z produktów roślinnych. Zaleca się spożywanie 75 g (0 – 100 g)

suchych nasion roślin strączkowych dziennie. Kilka razy w tygodniu należy uwzględnić w swoim

jadłospisie ryby i owoce morza. Dozwolone jest umiarkowane spożycie drobiu i jaj. Mięso czerwone, zwłaszcza przetworzone, trzeba ograniczyć w diecie do maksymalnie 75 g (0 – 100 g) na tydzień. Zaleca się, żeby tłuszcz pochodził przede wszystkim z roślinnych źródeł nienasyconych kwasów tłuszczowych. Należą do nich oleje, jak np. rzepakowy i oliwa z oliwek, które można spożywać w ilości 40 g (20 – 80 g) na dobę oraz orzechy. Rekomenduje się jeść przynajmniej 50 g (0 – 75 g) orzechów dziennie

Produkty zalecane

Warzywa i owoce:

Przykłady: brokuły, marchew, pomidory, jabłka, jagody. Bogate w błonnik, witaminy (C, A,K) oraz antyoksydanty, które neutralizują wolne rodniki. Warzywa wspierają serce, wzmacniają układ odpornościowy i zapobiegają nowotworom.

Rośliny strączkowe:

Ciecierzycy, fasola, soczewica – są bogate w białko roślinne i błonnik. Doskonałe źródło żelaza, magnezu, potasu oraz kwasu foliowego.

Orzechy i nasiona:

Przykłady: migdały, orzechy włoskie, chia, siemię lniane. Dostarczają zdrowych tłuszczów nienasyconych, białka oraz witamin E i B. Regularne spożywanie orzechów obniża ryzyko chorób serca, zmniejsza stan zapalny i poprawia funkcjonowanie mózgu.

Produkty pełnoziarniste:

Kasza jaglana, owies, brązowy ryż – te produkty dostarczają nie tylko błonnika, ale także witamin z grupy B i minerałów, takich jak magnez i cynk.

Produkty do ograniczenia

Mięso czerwone i przetworzone:

Wołowina, wieprzowina, kielbasy, wędliny – są bogate w nasycone tłuszcze i sól, a także zawierają substancje rakotwórcze, takie jak azotany w wędlinach.



Tłuszcze nasycone i trans:

Znajdują się w tłustych produktach mlecznych, fast foodach i przekąskach. Zwiększają ryzyko chorób serca, podwyższają poziom "złego" cholesterolu LDL.



Cukry dodane i słodzone napoje:

Słodycze, napoje gazowane i energetyczne – wpływają na wzrost otyłości, cukrzycy, a także przyczyniają się do stanów zapalnych i uszkodzenia naczyń krwionośnych, cukrzycy typu 2 oraz chorobom serca.



Dieta planetarna dla dzieci

Dieta planetarna może być odpowiednia dla dzieci, pod warunkiem jej właściwego zbilansowania.

Kluczowe składniki odżywcze dla dzieci:

Białko – roślinne (fasola, soczewica, tofu) oraz opcjonalnie chude mięso, jaja i nabiał.

Żelazo – zielone warzywa liściaste (szpinak, jarmuż), rośliny strączkowe, orzechy, pełnoziarniste produkty zbożowe. Aby zwiększyć przyswajalność żelaza, warto łączyć je z produktami bogatymi w witaminę C (np. papryka, pomarańcze, truskawki).

Wapń – mleka roślinne wzbogacone w wapń, sezam, migdały, brokuły.

Kwasy Omega-3 – siemię lniane, orzechy włoskie, nasiona chia, olej rzepakowy.

Witamina B12 – konieczna suplementacja, jeśli dieta dziecka jest całkowicie roślinna.



Korzyści zdrowotne

Zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych:

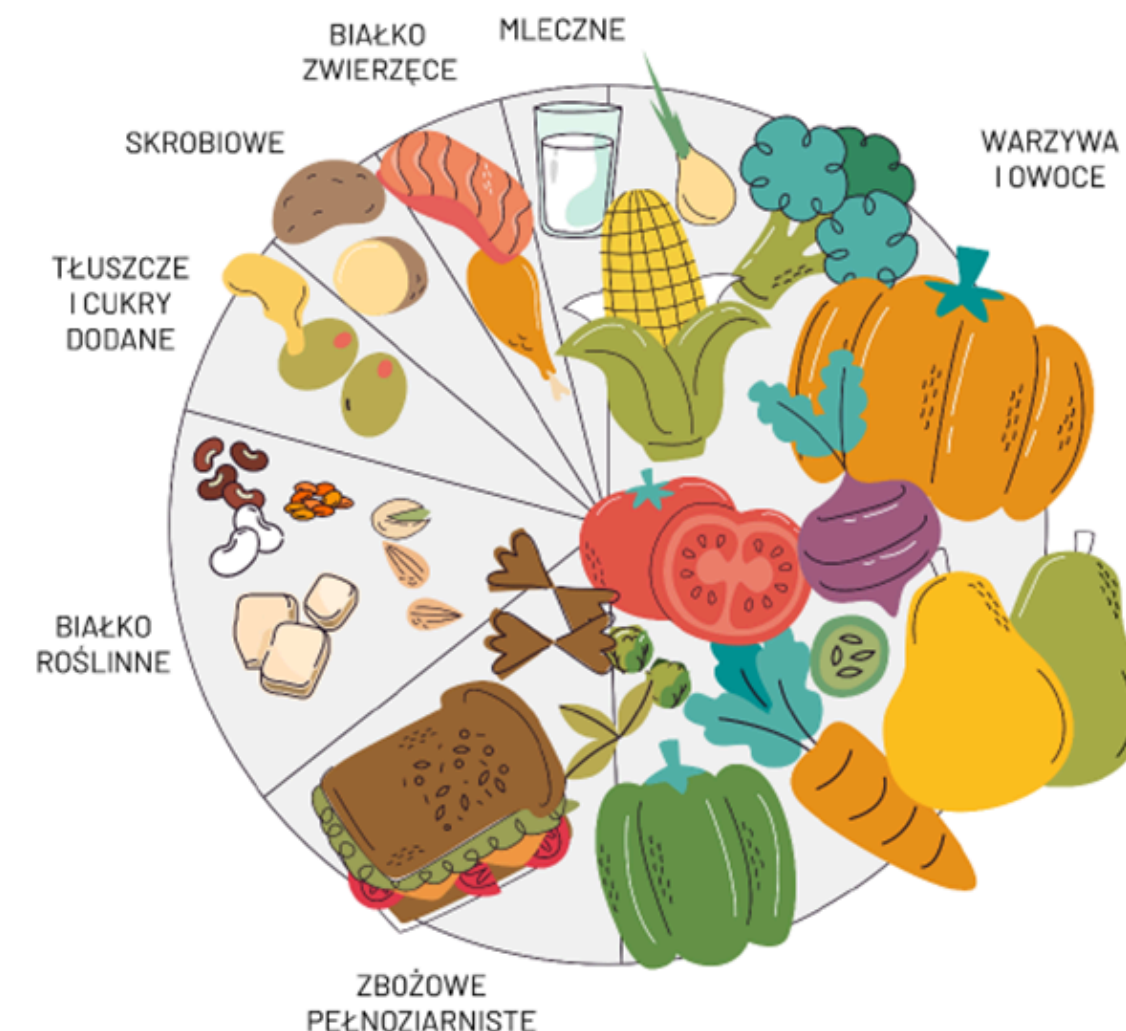
Ograniczenie tłuszczów nasyconych i zwiększenie spożycia błonnika roślinnego obniża poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, redukując ryzyko zawału serca i udaru.

Zwiększenie długości życia i zmniejszenie ryzyka przewlekłych chorób:

Dieta roślinna zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2, otyłości, nowotworów, a także poprawia zdrowie układu pokarmowego (np. zmniejsza ryzyko raka jelita grubego).

Poprawa jakości życia:

Lepsze samopoczucie, wyższa energia, lepsza jakość snu i ogólna witalność organizmu.



Korzyści dla środowiska



Źródło ilustracji: Adobe Stock

Zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych:

Produkcja roślinna generuje średnio 50 razy mniej gazów cieplarnianych niż produkcja mięsa. Hodowla bydła to jeden z głównych źródeł metanu – silnego gazu cieplarnianego.

Ochrona zasobów wodnych:

Produkcja mięsa wymaga dużych ilości wody – na 1 kg wołowiny potrzebne jest około 15 000 litrów wody, podczas gdy roślinne źródła białka wymagają znacznie mniej.

Zrównoważony rozwój rolnictwa:

Dieta oparta na roślinach wspiera lokalnych rolników i produkcję żywności w sposób bardziej przyjazny dla gleby, wody i bioróżnorodności.

DIETA DLA ZDROWIA I PLANETY



2. *Dbaj o różnorodność*
produktów na talerzu
i ich prawidłowe proporcje



3. *Jedz więcej*
warzyw i owoców



4. *Wybieraj*
produkty
zbożowe
z pełnego ziarna



9. *Unikaj*
niepotrzebnych opakowań



8. *Kupuj produkty*
lokalne i sezonowe

7. *Nie marnuj* żywności



6. *Pij*
wodę z kranu



5. *Jedz mniej*
żywności przetworzonej
bogatej w tłuszcze,
cukier i sól