15 listopada 2025

Czy wiesz co to jest dieta przeciwzapalna?

Przewlekły stan **zapalny** jest czynnikiem wspólnym wielu chorób (np. otyłości, nowotworów, chorób sercowo-naczyniowych, insulinooporności, chorób autoimmunizacyjnych i depresji). Cechuje się on, utrzymującym się zwiększonym stężeniem krążących we krwi cytokin prozapalnych (białek wpływających na namnażanie się komórek, biorących udział w odpowiedzi układu odpornościowego). Jednocześnie, nie manifestuje się żadnymi objawami klinicznymi. Stan zapalny, jest niezbędny w procesach gojenia ran czy walki z infekcją – dlatego nie zawsze jest czymś niepożądanym. Jednym z czynników, który wpływa na stan zapalny jest dieta, również możemy do tego zaliczyć: palenie papierosów, stres, choroby współistniejące.

Dieta przeciwzapalna, tj. o niskim indeksie prozapalności, ma wspomagać jego zmniejszanie, bowiem naukowcy wysnuli hipotezę, że przewlekły stan zapalny można kontrolować dietą. Spożywanie określonych pokarmów lub ich składników może mieć efekt prozapalny lub przeciwzapalny. Indeks prozapalności diety (ang. DII®, *Dietary Inflammatory Index*) to narzędzie, które ocenia efekt całej diety, danego produktu lub składnika żywności (jako prozapalny, przeciwzapalny, lub bez wpływu) na podstawie ich wpływu na stężenie wskaźników/markerów stanu zapalnego – zwykle białka C-reaktywnego (CRP), interleukiny 6 (IL-6). Im wyższy DII, tym bardziej prozapalny efekt diety. Do składników związanych z niższym, przewlekłym stanem zapalnym zalicza się: kwasy tłuszczowe omega-3; błonnik pokarmowy; witaminę C, witaminę E; β-karoten i magnez; warzywa i owoce. Jako dietę przeciwzapalną uznaje się dietę śródziemnomorską, dietę makrobiotyczną, dietę DASH w przeciwieństwie do diety zachodniej, bogatej w czerwone mięsa, nabiał o wysokiej zawartości tłuszczu, rafinowane (przetworzone, oczyszczone) produkty zbożowe i cukry proste.

Dieta śródziemnomorska jest bogata w produkty zbożowe z pełnego ziarna, owoce i warzywa, ryby, umiarkowaną ilość alkoholu i oliwy z oliwek, charakteryzuje się niskim spożyciem czerwonego mięsa i masła.

Dieta makrobiotyczna jest bogata w pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa, suche nasiona roślin strączkowych, a cechuje się niskim spożyciem ryb, owoców i słodyczy.

Dieta DASH – jej naczelną zasadą jest: mniej soli, a więcej nieprzetworzonego jedzenia; zaleca porzucenie białego pieczywa, ciast i ciastek oraz czerwonego mięsa. Sekretem tej kuracji żywieniowej są produkty, które przyczyniają się do uregulowania ciśnienia, a przy okazji gospodarki insulinowej Warzywa i owoce powinny pojawiać się w codziennym jadłospisie nawet kilka razy

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

dziennie; m.in.: pomidory, ziemniaki, awokado, bakłażan, papryka, groszek zielony, szczypiorek, szparagi, cukinia, dynia oraz banany, morele, nektarynki, gruszki, maliny, jabłka, porzeczki, śliwki, cytrusy, arbuz. Porcja to szklanka liściastych warzyw lub 1/2 szklanki gotowanych bądź surowych produktów, 1/4 szklanki suszonych owoców. Chudy nabiał należy spożywać w ilości 2-3 porcji dziennie; najlepiej wybierać mleko zakwaszane, krwionośnych. Porcja to ok. 90 g mięsa lub czyli kefiry i jogurty, bo są one lepiej przyswajane przez organizm, a dzięki temu wapń łatwiej się wchłania. Porcja nabiału to mały kubeczek jogurtu naturalnego, 50 g twarogu (3% tł.), plasterek sera żółtego (maks. 19% tł.). Należy spożywać chude mięso, zwłaszcza drób, ryby i owoce morza - 2-3 porcje dziennie Są one najlepszym źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, cynku i witamin z grupy B. Ryby i owoce morza dostarczają kwasów omega-3, które obniżają ciśnienie krwi i poziom złego cholesterolu, zmniejszają stany zapalne, hamują powstawanie zakrzepów w naczyniach ryby (można gotować, piec, grillować). Należy spożywać tłuszcze (głównie roślinne) – 2-3 porcje dziennie oleju, margaryny lub sosu, np. winegret. Za porcję uznaje się np. 1 łyżeczkę oleju. Należy spożywać orzechy i nasiona 4-5 porcji w tygodniu; orzechy, migdały, pestki są doskonałym źródłem zbawiennych dla układu krwionośnego (ale także dla mózgu) niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), błonnika i potasu. Porcje są niewielkie ze względu na wysoką kaloryczność: dwie łyżki pestek, 3-4 łyżki orzechów włoskich. Należy spożywać nie więcej niż 5 porcji słodyczy w tygodniu, takich jak gorzka czekolada oraz miód. Nie tylko nie szkodzą, ale znacznie zmniejszają ryzyko tworzenia się zakrzepów. Można też od czasu do czasu zjeść słodycze o minimalnej zawartości tłuszczu, takie jak sorbety, żelki. Porcja to kostka czekolady lub łyżeczka miodu, 1/2 szklanki galaretki lub kisielu. Należy zapomnieć o soli, która podwyższa ciśnienie tętnicze krwi. Osoby na diecie DASH mogą jeść dziennie tylko 2300 mg sodu, czyli pół łyżeczki soli. Obniżenie spożycia sodu w diecie do 1500 mg da jeszcze lepszy efekt. Wystarczy nie solić dań na talerzu ani podczas gotowania np. makaronów czy warzyw. Potrzebną ilość sodu można dostarczyć, jedząc naturalnie słone sery, czy lekko solone wędliny drobiowe. Najlepiej też unikać produktów obfitujących w sód, jak: parmezan, rokpol, feta, większość gotowych wędlin (szczególnie salami, kabanosy, szynka konserwowa), śledzie solone, ryby wędzone, słone paluszki i chipsy). W diecie można bez ograniczeń stosować inne przyprawy: pieprz, paprykę i zioła, które nadadzą potrawom wyrazisty smak. Należy wypijać ok. 1,5 litra płynów dziennie, najlepiej wody niskosodowej. Wskazane są ziołowe i owocowe napary i świeżo wyciskane soki (każde 1/2 szklanki traktować należy jak porcję warzyw lub owoców, a nie wyłącznie coś do picia).

Dieta przeciwzapalna a ryzyko zgonu

Wyniki badań wskazały na wyższe ryzyko zgonu niezależnie od przyczyny i śmiertelności spowodowanej chorobami sercowo-naczyniowymi u osób z odnotowanym wyższym wskaźnikiem prozapalności diety.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Dieta przeciwzapalna a profilaktyka nowotworów

Powstało wiele publikacji naukowych wskazujących na związek między dietą o wysokim indeksie prozapalności, a wyższym ryzykiem wystąpienia pewnych nowotworów, m.in.: raka piersi, zwłaszcza u kobiet po menopauzie oraz raka okrężnicy, raka górnych dróg oddechowych, w tym nosogardła i przełyku, raka prostaty.

Dieta przeciwzapalna a depresja

W badaniach zaobserwowano, że wyższy indeks prozapalności diety jest związany z wyższym ryzykiem depresji, zwłaszcza u kobiet.

Dieta przeciwzapalna a reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)

Dieta jest istotną metodą wspomagania terapii osób z tym schorzeniem. W badaniach zaobserwowano, że miała korzystny wpływ na łagodzenie bólu i zmniejszanie poziomu markerów stanu zapalnego, jak również poprawę sprawności fizycznej w porównaniu z grupą kontrolną.

Dieta przeciwzapalna w endometriozie

Obecnie nie ma żadnych rekomendacji dietetycznych w prewencji lub leczeniu tej choroby. Przypuszcza się, że czynnikami zwiększającymi ryzyko tej choroby są: produkty bogate w kwasy tłuszczowe trans, spożycie tłuszczów ogółem, czerwonego mięsa czy alkoholu. Jednak, aktualnie nie ma jednoznacznych współzależności, które wskazywałyby na zwiększone lub zmniejszone ryzyko tej choroby, przy regularnym spożywaniu konkretnych produktów.

Dieta przeciwzapalna przy Hashimoto

Z uwagi na autoimmunologiczne podłoże niedoczynności tarczycy na tle Hashimoto, pojawia się tendencja do promowania diety przeciwzapalnej jako jednej z metod kontroli układu odpornościowego w tej grupie pacjentów. Jednak na ten moment brak dowodów naukowych, które by wskazywały na zasadność takiego podejścia.

Czytaj więcej:

https://fit.poradnikzdrowie.pl/ dieta śródziemnomorska, dieta DASH

https://www.medonet.pl/ dieta makrobiotyczna

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT