

Materiał pomocniczy dla nauczycieli kształcących w zawodzie:

DIETETYK

przygotowany w ramach projektu „Praktyczne kształcenie nauczycieli zawodów branży hotelarsko-turystycznej”

Priorytet III. Wysoka jakość systemu oświaty

Poddziałanie 3.4.3 Upowszechnienie uczenia się przez całe życie – projekty konkursowe





Skutki błędów żywieniowych współczesnego społeczeństwa





Poruszane zagadnienia:

- Odpowiednia dieta:
 1. Na ile jest skuteczna?
 2. Dlaczego jej znaczenie będzie wzrastać?
 3. Ile kosztuje nieodpowiednia dieta?



Przyczyny chorób w XXI wieku

- 60%: niebilansowana dieta
- 25%: zakażenia i zatrucia pokarmowe
- 10%: alergie
- 3%: substancje dodatkowe i skażenia



Czynniki ryzyka powstawania nowotworów

- Substancje rakotwórcze w żywności (naturalne, zanieczyszczenia, tworzące się podczas produkcji)
- Spożywanie nadmiaru kalorii/nadwaga
- Niskie spożycie owoców i warzyw
- Wysokie spożycie n-6 nnkt
- Niskie spożycie błonnika
- Wysokie spożycie alkoholu
- Niezbilansowana fermentacja w jelicie grubym



Zależność: dieta - choroby

- Układ krążenia 30%
- Nowotwory ogółem 30%
 - przewodu pokarmowego 70%
- Zaparcia 70%
- Otyłość 50%
- Cukrzyca 25%
- Próchnica 30%



Skuteczność diety a leki

(zestaw leków):

- aspiryna
- kwas foliowy
- leki obniżające ciśnienie
- leki obniżające zawartość cholesterolu

Obniżenie ryzyka zawału o 80%



Zastosowanie diety:

- Ryby 4 x tydzień
- Wino 150 ml/d
- Czekolada gorzka 100 g/d
- Warzywa i owoce 400 g/d
- Czosnek (1 ząbek – KK)
- Migdały / o. włoskie (40 g/d – KK)



Obniżenie ryzyka zawału o 78%

i przedłużenie życia:

- mężczyźni o 7 lat ,
kobiety o 5 lat





Choroby układu krążenia: Obniżenie LDL:

- lek: lovastatyna o 31%
- dieta: stanole/sterole, białko sojowe, błonnik (rozpuszczalny – owies), migdały (orzechy włoskie) o 29%





NCEP, USA

Czynnik	ilość	spadek LDL
■ Nadwaga	- 5 kg	5-8%
■ Nasy. kw. tłuszcz	<7%	8-10%
■ Cholesterol	<200mg/d	3-5%
■ Błonnik rozpusz.	5-10g/d	3-5%
■ Sterole/ stanole	2g /d	5-15%!!!

Ogółem:

24-43%!!!

Wpływ diety na zdrowie

Cytat: „Dieta wegetariańska jest tak skuteczna w obniżaniu zawartości cholesterolu jak leki”

- miesiąc na diecie wegańskiej – obniżenie zawartości złego cholesterolu (LDL) o ok. 30%!!!!
- obniżenie masy ciała o 2 kg



Chorobowość (liczba zachorowań)

- Choroba niedokrwienna serca (zawał serca)
1 mln / 100 tys.
- Udar mózgu 70 tys.
- Nadwaga i otyłość **15 mln**
- Nadciśnienie tętnicze 8,5 mln
- Cukrzyca typu 2 1,6 mln
- Osteoporoza 2 mln
- RAZEM (teoretycznie) 28 mln czyli $\frac{3}{4}$
Polaków

Ile kosztuje nieodpowiednia dieta?

Szacunki:

- Wadliwe odżywianie to 1/3 kosztów leczenia
- Gdy dodatkowo niezdrowy tryb życia (papierosy) a przede wszystkim brak aktywności fizycznej to razem ok. 50% kosztów leczenia (NPZ)



Ile kosztuje nieodpowiednia dieta?

- PKB 1034 mld zł (Mały Roczn. Stat. 2008)
- koszty służby zdrowia 5% PKB czyli ok. 52 mld zł
- 1/3 kosztów to wadliwe żywienie czyli teoretycznie 16 mld zł (sama dieta) + aktywność fizyczna = 26 mld zł

Praktycznie min. 10 mld zł rocznie!!!



Koszty otyłości

- USA – koszty otyłości: 117 mld \$
rocznie
- USA - 306 mln ludności
- Otyłość w Europie/Polsce – 50-
70% USA to
- Polska - koszty otyłości: ok. 7 mld
\$ czyli około
20 mld zł rocznie (sama otyłość!!!)



Priorytety XXI wiek:

- Nadwaga / otyłość: ogromny, rosnący problem i rosnące koszty!
- Choroby układu krążenia: ciągle przyczyna blisko połowy zgonów, jednocześnie bardzo duża zależność od diety
- Aktywność fizyczna: niebywale ważna zawsze





Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Dlaczego znaczenie diety będzie wzrastać?

1. Starzenie się społeczeństwa

■ PL emeryci:

1975 4 mln

2000 6 mln

2025 8 mln

2050 10 mln





Dlaczego znaczenie diety będzie wzrastać?

2. Wzrost zainteresowania wartością odżywczą w PL: aż 87% Polaków chce informacji żywieniowych na produktach – najczęściej w Europie!!!
(choć w innych też wysoko: 74% na Węgrzech do 86% w Niemczech)



Dlaczego znaczenie diety będzie wzrastać?

3. Wzrost świadomości ludzi, że dieta może pomóc a nawet zastąpić leczenie
 - PL – 50% interesuje się (?)
 - (USA: 75-90% konsumentów kupuje żywność biorąc pod uwagę zdrowie swoje i swojej rodziny)



Dlaczego znaczenie diety będzie wzrastać?

4. Brak nawyków prozdrowotnych u dzieci to wzrost liczby chorych dorosłych: (USA - 12-17 lat, PL – podobnie?):

- 20% pali
- 35% nie uprawia żadnego sportu (30%)
- 18% upija się
- 85% je za mało owoców i warzyw

(możliwy o 40% wzrost ilości nowotworów!)



Dlaczego znaczenie diety będzie wzrastać?

5. Opinie polskich konsumentów:

- słaba służba zdrowia
- drożące leki
- dobre tradycje medycyny naturalnej: czosnek, kapusta, szczególnie kiszona, cebula, nalewka orzechowa, mleko z miodem, mnóstwo tzw. „zdrowych” ziół





DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

Materiał opracowany w ramach realizacji projektu **„Praktyczne kształcenie nauczycieli zawodów branży hotelarsko-turystycznej”**.