



**UMFT**  
Universitatea de  
Medicină și Farmacie  
„Victor Babes”  
din Timișoara

# **DIFERITE TIPURI DE DIETE UZUALE**

## Cursul 14

# CUPRINS

1. Dieta DASH
2. Dieta mediteraneană
3. Dieta low carb
4. MyPlate
5. Alte tipuri de diete

# 1. Dieta DASH



# 1. Dieta DASH

= Dietary Approaches to Stop Hypertension

- abordare de alimentație sănătoasă pe tot parcursul vieții pentru a preveni sau a ajuta la tratamentul **hipertensiunii arteriale**
- încurajează **reducerea aportului de sodiu din dietă și consumul de alimente bogate în nutrienți care ajută la scăderea tensiunii arteriale** precum potasiul, calciul și magneziul

# 1. Dieta DASH

- fiind parte a unui stil de viață sănătos, dieta DASH oferă multiple beneficii, pe lângă scăderea TA – are recomandări ce previn bolile cardiovasculare, neoplaziile, diabetul zaharat și osteoporoza
- încurajează consumul de legume, fructe, cereale integrale și lactate degresate și un aport moderat de pește, pui și nuci
- carnea roșie, dulciurile și grăsimile sunt permise doar în cantități mici

# 1. Dieta DASH

- **standard** – până la 2300 mg sodiu/zi
- **săracă în sodiu** – până la 1500 mg sodiu/zi
- ambele variante duc la o scădere a aportului de sodiu/zi comparativ cu dieta obișnuită care aduce aproximativ 3400 mg sodiu/zi (sau chiar mai mult)

# 1. Dieta DASH

## Compoziția dietei

Lipide	27% din necesarul energetic zilnic
Acizi grași saturați	6% din necesarul energetic zilnic
Glucide	55% din necesarul energetic zilnic
Proteine	18% din necesarul energetic zilnic
Colesterol	150 mg/zi
Fibre	31 g/zi
Potasiu	4700 mg/zi
Magneziu	500 mg/zi
Calciu	1250 mg/zi
Sodiu	2300 mg/zi (varianta standard)

# 1. Dieta DASH

- **cereale integrale: 6-8 porții/zi**
  - pâine integrală, cereale de mic dejun, orez brun, paste integrale
  - cerealele integrale au o cantitate mai crescută de fibre
  - sunt, în mod natural, sărace în grăsimi, astfel se recomandă evitarea asocierii lor cu unt, smântână sau sosuri de brânză
- **legume: 4-5 porții/zi**
  - roșii, morcovi, broccoli, cartofi dulci, legume verzi – cantități importante de fibre, vitamine, potasiu și magneziu



# 1. Dieta DASH

- **fructe: 4-5 porții/zi**
  - conțin cantități importante de potasiu și magneziu
- **lactate: 2-3 porții/zi**
  - lapte, iaurt, brânză, alte lactate – surse bogate de calciu, vitamina D, proteine – atenție la grăsimi! atenție la cantitatea de sodiu!
- **carne slabă (pui, pește)**
  - de preferat peștele bogat în acizi grași omega-3 (somon, hering, ton)

# 1. Dieta DASH

- **nuci, semințe, leguminoase: 4-5 porții/săptămână**
  - migdale, semințe de floarea-soarelui, fasole, mazăre, linte – surse importante de magneziu, potasiu și proteine
- **grăsimi și uleiuri: 2-3 porții/zi**
  - în special acizi grași mononesaturați
  - evitarea acizilor grași saturați și a celor trans
- **dulciuri: 5 sau mai puține porții/săptămână**
- **alcool: < 2/zi la bărbați și 1/zi la femei**
- **fără recomandări pentru cafea!**

## 2. Dieta mediteraneană



## 2. Dieta mediteraneană

- **Lipide:** 40-50% din necesarul energetic zilnic
  - Acizi grași saturați  $\leq 8\%$  din necesarul energetic zilnic
  - Acizi grași mononesaturați: 15-25% din necesarul energetic zilnic
  - Aport crescut de acizi grași omega 3 (pește, plante)

## 2. Dieta mediteraneană

- alimente predominante: legume, fructe proaspete, produse din cereale integrale, leguminoase, oleaginoase, ulei de măsline
- aport moderat de produse lactate, ouă, carne de pește și de pui
- aport redus de carne roșie
- cantități moderate de vin

## 2. Dieta mediteraneană

- evitarea următoarelor categorii de alimente:
  - zahăr adăugat
  - cereale rafinate
  - grăsimi trans
  - uleiuri rafinate
  - carne procesată/mezeluri
  - alimente intens procesate

## 2. Dieta mediteraneană

- pâinea (integrală) se consumă simplă sau cu ulei de măsline, nu cu unt sau margarine care conțin acizi grași saturați sau trans
- nucile sunt consumate în cantități mici – o mână pe zi, cu evitarea celor dulci sau foarte sărate
- principala sursă de grăsimi – uleiul de măsline
- se recomandă consumul de pește bogat în acizi grași omega-3
- se recomandă utilizarea condimentelor în locul sării
- mesele se iau în familie sau cu prietenii

## 2. Dieta mediteraneană

- reduce riscul apariției bolilor cardiovasculare
- reduce riscul mortalității cardiovasculare și generale
- este asociată cu un nivel mai scăzut al LDL colesterolului
- este asociată cu o incidență mai scăzută a neoplasmelor (în special a cancerului de sân), a bolilor Parkinson și Alzheimer
- astfel, această dietă se recomandă în prevenția principalelor boli cronice



### 3. Dieta low-carb



### 3. Dieta low-carb

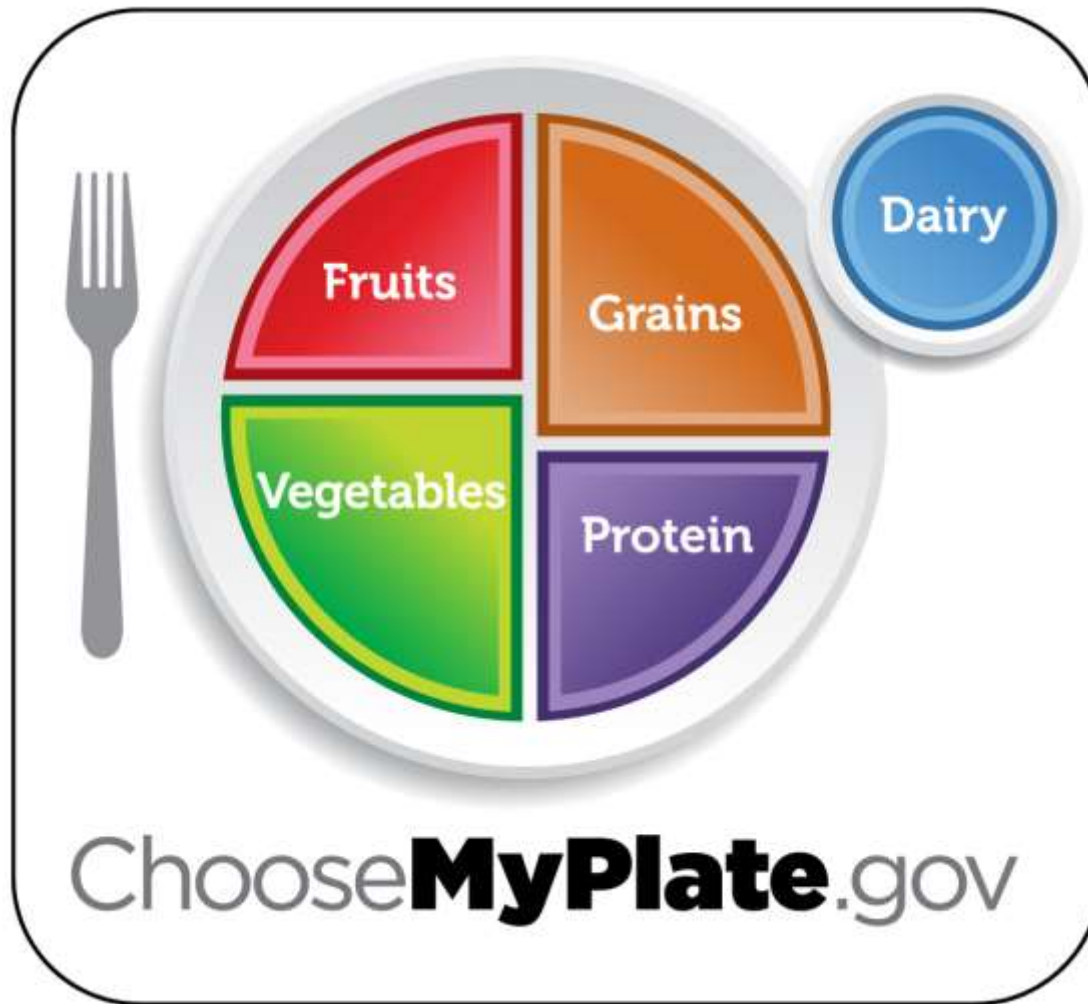
= dietă în care aportul de glucide este mai mic decât cel recomandat de ghidurile actuale ( $< 45\%$  din necesarul energetic zilnic)

- în consecință, crește aportul de proteine și grăsimi
- există numeroase tipuri de diete low-carb, fiecare dintre ele cu restricții diferite
- este utilizată, de obicei, pentru scădere ponderală
- unele diete au efecte benefice asociate precum reducerea riscului apariției diabetului zaharat tip 2 și a sindromului metabolic
- nu au fost încă studiate pe termen lung

### 3. Dieta low-carb

- se încurajează consumul de carne, pește și ouă și de legume fără amidon
- în general exclude sau limitează majoritatea cerealelor, leguminoaselor, fructelor, pâinea, pastele și legumele amidonoase, uneori și nucile și semințele
- unele tipuri permit consumul unor cantități mici de fructe, leguminoase și cereale integrale

## 4. MyPlate



## 4. MyPlate

- ilustrează cele 5 grupe alimentare necesare unei alimentații sănătoase
- recomandă varietatea în alimentație
- alimentele preferate sunt cele sărace în acizi grași saturați, sodiu și zahăr adăugat
- totodată, stilul de alimentație sănătoasă se recomandă a fi susținut pe tot parcursul vieții, cu adoptarea unor schimbări mici

## 4. MyPlate

- fructele și legumele ocupă jumătate din farfurie
- un sfert de farfurie este reprezentat de cereale integrale
- un sfert de farfurie este reprezentat de proteine (animale și vegetale)
- lactatele se recomandă a fi degresate (lapte, iaurt)



## 5. Alte tipuri de diete



# 5. Alte tipuri de diete

**FITFLUENTIAL**  
FITNESS FOUND


## IS IT PALEO?

The FitFluential Guide to Paleo

**IS IT A VEGETABLE OR FRUIT?**

Broccoli  
Asparagus  
Spinach  
Kale  
Brussel Sprouts  
Squash


Apples  
Oranges  
Berries  
Pears  
Pineapple  
Bannaa



**IS IT MEAT?**


Steak  
Chicken  
Bacon

Bison  
Eggs  
Fish



**IS IT A HEALTHY FAT?**


Avocado  
Olive oil  
Coconut oil  
Almond butter  
Cashew butter  
Nuts & seeds



**ENJOY! IT'S PALEO**

**IS IT A GRAIN?**


Rice  
Quinoa  
Crackers  
Bread  
Pasta  
Oats



**IS IT A LEGUME?**


Beans  
Peas  
Alfalpa

Soy  
Peanuts



**IS IT DAIRY?**


Milk  
Yogurt  
Cheese  
Ice cream



**IS IT PROCESSED?**

Sugar  
Candy  
Chips

Seed oils  
Artificial sweeteners



**DEFINITELY NOT PALEO**



# 5. Alte tipuri de diete

## Dieta Paleo

- singurele zaharuri consumate provin din fructe
- alimentele procesate și cerealele sunt complet eliminate
- lactatele sunt, de asemenea, interzise
- recomandă consumul de pește, legume, fructe, nuci, ouă și carne
- imită alimentația preistorică

## 5. Alte tipuri de diete



# 5. Alte tipuri de diete

## Dieta Atkins

- tip de dietă low-carb, recomandată cu scopul scăderii în greutate
- se recomandă consumul de carne, pește, fructe de mare, ouă, legume cu conținut redus în glucide, lactate integrale, nuci, semințe, anumite grăsimi
- se evită zahărul, cerealele, grăsimile trans, unele uleiuri, alimentele low-fat sau diet (bogate în zahăr), legumele și fructele bogate în glucide, amidonul, leguminoasele

## 5. Alte tipuri de diete



# 5. Alte tipuri de diete

## Dieta South Beach

- dietă populară pentru scăderea în greutate
- mai este denumită dieta low-carb modificată
- totuși, nu este o dietă low-carb strictă
- are 3 faze - 2 săptămâni de eliminare a carbohidraților (faza 1), fază mai lungă de scădere în greutate menținută până la atingerea greutății dorite unde se reintroduc unele alimente eliminate în prima etapă: cereale integrale, fructe, legume (faza 2) și faza de menținere cu un stil de viață sănătos cu orice alimente permise, dar în moderație (faza 3)



# 5. Alte tipuri de diete



# 5. Alte tipuri de diete

## Dieta Dukan

- dietă bogată în proteine, low-carb, cu efecte de scădere a greutateii
- conține 4 faze: atac (doar proteine slabe cu puține tărate de ovăz pe zi), de croazieră (alternare proteine slabe cu proteine slabe și legume fără amidon, plus tăratele de ovăz), de consolidare (proteine slabe și legume nelimitate, unele glucide și grăsimi cu o zi doar de proteine și tărate) și de stabilizare (cu reguli mai relaxate + tărate)

