

Najlepsze diety 2025 roku według polskich dietetyków

Codziennie zalewają nas informacje na temat zdrowego żywienia. Płyną z telewizji, mediów społecznościowych, ale również znajomych i rodziny. Nie jest łatwo rozpoznać, które diety rzeczywiście wspierają nasze zdrowie, a które to tylko chwilowe mody. Portal dietetycy.org.pl, specjalistyczny portal dla dietetyków, po raz kolejny przeprowadził ranking najzdrowszych diet, opierając się na opiniach specjalistów. Wyniki mogą być dla wielu zaskakujące.

Dieta śródziemnomorska liderem zdrowia

Najzdrowszą dietą na rok 2025 została jednogłośnie uznana **dieta śródziemnomorska**. Polecilo ją aż 97% dietetyków biorących udział w badaniu. To plan żywieniowy, którego skuteczność jest potwierdzona wieloma badaniami naukowymi. Jest nie tylko zdrowa, ale również smaczna. Czerpie inspirację z kuchni południowej Europy. Osoby, które kochają oliwę z oliwek, warzywa, ryby i owoce morza odnajdą się w niej znakomicie.

DASH i indeks glikemiczny na podium

Kolejne miejsca zajęły **dieta DASH**, znana ze wspierania zdrowia serca, oraz **dieta oparta na indeksie glikemicznym**, polecana zwłaszcza osobom z cukrzycą. Obie diety zdobyły wysokie oceny za prozdrowotność i łatwość stosowania.

Zdrowie dla Ciebie i planety

Po raz kolejny na wysokich pozycjach znalazły się diety roślinne. Wśród nich najlepiej oceniana jest dieta fleksitariańska. Wielu dietetyków wskazuje jako dobry styl odżywiania wegetarianizm oraz dietę planetarną stworzoną przez ekspertów EAT-Lancet. Ich pierwiastkiem wspólnym jest to, że ograniczają produkty, które w największym stopniu eksploatują środowisko naturalne. Z drugiej strony istnieje rosnąca lista dowodów na to, że diety są korzystne dla zdrowia ludzkiego.

Nie wszystkie diety są warte uwagi

W rankingu ujęto łącznie 32 popularne w Polsce diety. Przy czym jedynie siedem z nich miało więcej pozytywnych opinii niż negatywnych. Jest to wyrazem tego, że wiele popularnych diet jest dla zdrowia zwyczajnie szkodliwa.

Dr Justyna Bylinowska, redaktor naczelna portalu dietetycy.org.pl, będącego organizatorem rankingu podkreśla, że *"popularność nie zawsze idzie w parze z bezpieczeństwem i skutecznością. Mam nadzieję, że opinie zawodowych dietetyków mogą być ważną wskazówką dla konsumenta, któremu zależy na odżywianiu się zgodnie z aktualnym stanem wiedzy nauk o żywieniu"*.

Uważaj na monodiety i diety-cud

Szczególnie niskie noty otrzymały popularne diety eliminacyjne, gdzie codzienne menu jest ograniczane do jedynie kilku grup produktów spożywczych (jak np. dieta sokowa, kapuściana, jajeczna, Dukana). Dietetycy od lat alarmują, że tego typu diety mogą powodować poważne niedobory i inne zagrożenia zdrowotne.

Gdzie szukać pomocy w planowaniu diety dla noworocznych postanowień?

Dr Justyna Bylinowska poleca, by nie stawiać na łut szczęścia. *"O ile wskazówki płynące z badania są cenne dla większości konsumentów, to wiele zależy od naszego indywidualnego zdrowia i preferencji smakowych. Aby w sposób zrównoważony i zdrowy podejść do wyzwania poprawy diety, warto skonsultować się z profesjonalnym dietetykiem. Pozwoli to dobrać najlepszą strategię żywieniową oraz pomoże uzyskać długofalowy rezultat bez efektu jo-jo i skutków ubocznych diety, wynikających z potencjalnych niedoborów"*.

O badaniu:

Portal dietetycy.org.pl, organizator badania, zaprasza do zapoznania się z pełnym rankingiem i szczegółowymi informacjami na temat każdej z diet. Ranking powstał na podstawie anonimowej ankiety dla użytkowników portalu w grudniu 2024 roku. Łącznie zanotowano 118 ważnych odpowiedzi.