

Rangiranje dijeta u 2024. godini od najboljih do najlošijih

Mediterranska prehrana je i sedmu godinu zaredom proglašena najboljom dijetom u svijetu, prema američkoj ljestvici koju svake godine objavljuje platforma BEST DIET, U.S. News & World Report, www.usnews.com. Osim rangiranja, ova platforma nudi opsežne podatke o 30 planova prehrane. Stručni panel najboljih nutricionista, prehrambenih savjetnika i liječnika specijaliziranih za šećernu bolest, zdravlje srca i gubitak kilograma i ove godine nam daju pouzdane informacije, dijete dijele u 11 skupina, a svoje procjene temelje na znanstvenim dokazima. Za svaku od proučenih dijeta donose zaključak o njezinoj učinkovitosti, znanstvenoj utemeljenosti, načinu provođenja te potencijalnim zdravstvenim rizicima do kojih može dovesti (npr. malnutricija, nedostatak nekog određenog nutrijenta, nagli gubitak na tjelesnoj masi i različite kontraindikacije s obzirom na postojeće zdravstveno stanje).

U odnosu na prošlu godinu, lista je proširena s 6 novih dijeta – veganska dijeta, Plantstrong dijeta, Profile plan, HMR program, Dukan dijeta i Herbalife Nutrition. **Veganska dijeta** osvojila je visoko treće mjesto u kategoriji najboljih biljnih prehrana, a ukupno se nalazi na 10. mjestu. Veganska dijeta zahtijeva izbacivanje svih životinjskih proizvoda iz prehrane. Sve veći broj istraživanja ukazuje na potencijalne zdravstvene dobrobiti veganske prehrane, od gubitka tjelesne mase, zdravlja srca i crijeva te smanjenja upale. Međutim, treba obratiti pozornost na unos mikronutrijenata poput kalcija i vitamina B₁₂. **Plantstrong dijeta** nalazi se točno na sredini rang liste, zauzimajući 15. mjesto, a karakterizirana je unosom cjelovite biljne hrane kao primarnog izvora energije. **Profile plan** smjestio se na 19. mjestu rang liste, a karakterizira ga strukturirani program koji se fokusira na prehrani, tjelesnoj aktivnosti i promjeni ponašanja koji promiču zdravlje i mršavljenje. Usredotočen je na promjeni životnog stila i personalizirane savjete kako bi pomogao članovima da dugoročno održe gubitak tjelesne mase. **HMR program** zauzima ukupno 21. mjesto rang liste, međutim zauzima visoko 3. mjesto na listi najboljih dijeta za brzo mršavljenje. HMR program se sastoji od strukturiranih planova obroka i biheavioralnih promjena za dugotrajne i zdrave navike slično Profile planu. **Dukan dijeta** nalazi se na 28. mjestu, a temelji se na povećanom unosu proteina te smanjenom unosu ugljikohidrata i masti bez kalorijskog ograničenja. Na zadnjem mjestu rang liste nalazi se **Herbalife Nutrition** program za regulaciju tjelesne mase u kojem se konzumiraju niskokalorični šejkovi koji zamjenjuju obrok i dodaci prehrani za poticanje mršavljenja.

Dijeta kojoj se bilježi rast na rang listi iz godine u godinu je **Protuupalna dijeta dr. Weila**. Ova protuupalna dijeta se uglavnom temelji na mediteranskoj prehrani: povećan unos voća i povrća - bogatim izvorima fitonutrijenata, maslinovog ulja, ribe i cjelovitih žitarica, a uključuje i namirnice poput zelenog čaja i tamne čokolade. S druge strane, preporuča se izbjegavati prerađenu hranu.

Dijete su rangirane u 11 skupina:

1. najbolja dijeta općenito,
2. najbolja dijeta za gubitak tjelesne mase,
3. najbolja dijeta za brzo mršavljenje,
4. najbolja dijeta za prevenciju i liječenje šećerne bolesti,
5. najbolja dijeta za zdravlje kostiju i zglobova,
6. najbolja dijeta za pravilnu/zdravu prehranu,
7. komercijalno najpopularnija dijeta,
8. najbolja dijeta prikladna za obitelj,
9. najbolja dijeta za zdravlje srca,
10. najbolja dijeta bazirana na hrani biljnog podrijetla,
11. najjednostavnija dijeta za pridržavanje.

Lista 30 proučavanih dijeta, od općenito najbolje prema najlošijoj:

1. Mediteranska dijeta
2. DASH dijeta
3. MIND dijeta (prošle godine 4. mjesto)
4. Dijeta Mayo klinike (prošle godine 6. mjesto)
5. Fleksitarijanska dijeta (prošle godine 2. mjesto)
6. Weight watchers dijeta (prošle godine 8. mjesto)
7. Volumetrijska dijeta (prošle godine 6. mjesto)
8. Protuupalna dijeta dr. Weila (prošle godine 9. mjesto)
9. TLC (Therapeutic Lifestyle Changes) dijeta (prošle godine 5. mjesto)
10. Veganska dijeta
11. Ornish dijeta (prošle godine 10. mjesto)
12. Pritikin dijeta (prošle godine 11. mjesto)
13. Prehrana u zoni
14. Noom (prošle godine 11. mjesto)
15. Plantstrong dijeta
16. South Beach dijeta (prošle godine 15. mjesto)
17. Nutritarijanska dijeta (prošle godine 14. mjesto)
18. Jenny Craig dijeta (prošle godine 15. mjesto)
19. Profile plan
20. Paleo dijeta (prošle godine 19. mjesto)
21. HMR program
22. Nutrisystem dijeta (prošle godine 15. mjesto)
23. Keyto dijeta (prošle godine 18. mjesto)
24. Optavia dijeta (prošle godine 21. mjesto)
25. Keto dijeta (prošle godine 20. mjesto)

26. Atkinsova dijeta (prošle godine 21. mjesto)
27. SlimFast dijeta (prošle godine 21. mjesto)
28. Dukan dijeta
29. Herbalife Nutrition
30. Raw food dijeta (prošle godine 24. mjesto)

Najbolje dijete

Mediterranska prehrana je i sedmu godinu svrstana u red najboljih svjetskih dijeta. Za ovaj način prehrane istraživanja pokazuju da može utjecati na dugovječnost i prevenirati kronične bolesti. Osim što je na prvom mjestu kao općenito najbolja dijeta na ovoj listi, na prvom je mjestu i u kategorijama: najbolja dijeta za pravilnu/zdravu prehranu, najbolja dijeta za zdravlje kostiju i zglobova, najbolja dijeta prikladne za obitelj, najbolja dijeta za zdravlje srca, najbolja dijeta za prevenciju i liječenje šećerne bolesti i najjednostavnija dijeta za pridržavanje. Tajna je u aktivnom načinu i stilu života, kontroli tjelesne mase i prehrani s malo crvenog mesa, šećera i zasićenih masti te velikom udjelu voća i povrća, orašastih plodova, maslinova ulja i mediteranskih začina. Ne postoji jedinstvena mediteranska prehrana. Grci jedu drugačije od Talijana, a oni pak jedu drugačije od Francuza i Španjolca, ali svi koji dijelimo Sredozemno more dijelimo uglavnom i ista načela prehrane. Prednost ovakvog načina prehrane odnosno stila života prvenstveno je činjenica što ne isključuje niti jednu skupinu hrane što je čini lako primjenjivom i dugoročno održivom te nutritivno uravnoteženom dijetom. Mediteranska prehrana dakle, uključuje raznoliku hranu - raznolikih okusa. Potencijalni nedostaci su umjereno visoke cijene i vrijeme koje je potrebno uložiti u pripremu hrane. Međutim, dobra priprema i organizacija - pola je posla! Kupujte sezonske namirnice, kuhajte i unaprijed planirajte. Kupnju gotovih industrijskih proizvoda i procesirane hrane zamijenite svježom hranom koju ćete sami pripremiti te tako dodatno uštedjeti.

DASH dijeta se i ove godine našla na mjestu broj 2 (sve do 2019. godine je 8 godina bila na prvom mjestu). Na drugom mjestu nalazi se i u kategorijama: najbolja dijeta za zdravlje kostiju i zglobova, najbolja dijeta za zdravlje srca i najbolja dijeta za prevenciju i liječenje šećerne bolesti. Ova dijeta predstavlja način prehrane za prevenciju i/ili sprječavanje hipertenzije, a samim time pozitivno djeluje na zdravlje cijelog kardiovaskularnog sustava, što joj je glavna prednost. Osim toga pokazalo se da povećava razine HDL kolesterola, a snižava razine LDL kolesterola i triglicerida. Preporučuje se konzumacija namirnica koje su bogate nutrijentima koji snižavaju krvni tlak (kalij, kalcij, proteini i vlakna). Ova dijeta je uravnotežena i moguće ju je dugoročno slijediti, što je jedan od ključnih razloga zašto ju je tim stručnjaka stavio na visoko drugo mjesto, kao glavnu konkurenciju mediteranskoj dijeti. Eventualni nedostaci ove dijete isti su kao i kod mediteranske.

MIND dijeta se ove godine našla na mjestu broj 3. MIND dijeta ili mediteranska-DASH intervencija za odgodu neurodegenerativnih promjena je prehrambeni obrazac koji je nastao kombiniranjem mediteranske prehrane i DASH dijete, a glavni joj je cilj prevencija demencije i gubitka kognitivne funkcije, odnosno očuvanje zdravlja mozga. Iako ne postoji

jedinstveni način za prevenciju Alzheimerove bolesti, na koju je MIND dijeta isprva ciljala, ili druge vrste demencije, konzumacija namirnica poput zelenog lisnatog povrća, orašastih plodova i bobičastog voća može smanjiti rizik od razvoja progresivnog propadanja mozga. Pretpostavlja se da MIND prehrana djeluje preventivno zbog svog antioksidacijskog i protuupalnog djelovanja. Kao i u mediteranskoj prehrani i DASH dijete preporučuje se unos voća i povrća, mahunarki i drugih biljnih izvora proteina i maslinovo ulje. Preporučuje se konzumiranje ribe barem jednom tjedno, a ograničava se unos crvenog mesa te masne i slatke hrane.

Najlošije dijete

Dukan dijeta zauzima 28. mjesto rang liste, a temelji se na povećanom unosu proteina te smanjenom unosu ugljikohidrata i masti bez kalorijskog ograničenja. Previše je restriktivna u izboru namirnica, s puno pravila i nema dokaza da ima učinka. Dijeta se provodi u četiri faze, sa strogim pravilima što treba i ne treba konzumirati, a čak se i najmanje odstupanje od pravila smatra destruktivnim. Kratkoročno ne mora nanijeti štetu, ali nije utvrđena dugoročna sigurnost ovakvog načina prehrane. Strogo ograničavanje određenih namirnica i nutrijenata, poput masnoća i složenih ugljikohidrata, prehrambenih vlakana te vitamina i minerala koji imaju važne uloge za očuvanje zdravlja, razlog su zašto se ova dijeta nalazi na samom dnu rang liste. Također, prekomjeran unos proteina može oštetiti bubrege ili dodatno pogoršati već narušenu bubrežnu funkciju.

Herbalife Nutrition zauzima predzadnje mjesto rang liste, a globalna je višerazinska marketinška tvrtka koja posluje u više od 90 zemalja i prodaje dodatke prehrani, proizvode za osobnu njegu i programe za kontrolu tjelesne mase. Herbalife Nutrition program za regulaciju tjelesne mase kombinira unos niskokaloričnih šejkova koji zamjenjuju obrok, a konzumiraju se dva puta dnevno i dodatke prehrani za poticanje mršavljenja u kombinaciji s tjelesnom aktivnošću i promjenom ponašanja. Svaki se plan uz dva šejka sastoji i od dva međuobroka i večere koju sami pripremate (obrok od 400 do 600 kalorija), uz dane prijedloge i recepte. Herbalife Nutrition distributeri stvaraju zajednicu i podršku za članove, što uključuje izazove i proslave nakon postizanja osobnih ciljeva.

Raw food dijeta i ove je godine svrstana na posljednje mjesto rangiranih dijeta. Iako danas postoje brojne varijante Raw food dijete njezina osnovna karakteristika temelji se na konzumiranju hrane koja nije kuhana, obrađena, ozračena, genetski modificirana, izložena pesticidima ili herbicidima. Otprilike 75 % do 80 % hrane koju unose sljedbenici Raw food dijete nije zagrijavana iznad 46 stupnjeva. Zajednička karakteristika Raw food dijete je da potiču veći unos sirovog voća, povrća i orašastih plodova. Većina sljedbenika ove dijete su vegani, no neki konzumiraju sirove životinjske proizvode, poput sirovog (nepasteriziranog) mlijeka, sira od sirovog mlijeka, sirove ribe i određenih vrsta sirovog mesa. Ovom dijatom



KLINIČKI BOLNIČKI CENTAR ZAGREB

Služba za prehranu i dijetetiku

Zagreb, Kišpatičeva 12

Rukovoditelj: dr. sc. Eva Pavić, univ. spec. dipl. ing.

dijetoterapija@kbc-zagreb.hr

Tel. +385(1)2388-011, 2388-012, 2388-080



većina sljedbenika unosi samo polovicu svojih energijskih potreba što je jedan od glavnih razloga zašto ovaj plan prehrane nije preporučljiv. Također, drugi nedostaci ove dijete su nesigurnost hrane, nezadovoljavanje nutritivnih potreba i nedostatak istraživanja koja bi potvrdila prednosti provođenja ove dijete.

Referenca: U.S. News & World Report: "Best Diet Rankings 2024"

Pripremila Služba za prehranu i dijetetiku Kliničkog bolničkog centra Zagreb, 08. siječanj 2024.

Tablica 1. Prikaz 6 najboljih i 5 najlošijih dijeta po skupinama (dijete s istim rednim brojem dijele tu poziciju jer su jednako ocijenjene od strane stručnjaka)

Najbolja dijeta za gubitak tjelesne mase	Najbolja dijeta za brzo mršavljenje	Najbolja dijeta za prevenciju i liječenje šećerne bolesti	Najbolja dijeta za zdravlje kostiju i zglobova	Najbolja dijeta za pravilnu/zdravu prehranu	Komercijalno najpopularnija dijeta	Najbolje dijete prikladne za obitelj	Najbolja dijeta bazirana na hrani biljnog podrijetla	Najbolja dijeta za zdravlje srca	Najjednostavnija za pridržavanje
TOP 6 NAJBOLJIH DIJETA UNUTAR SKUPINE									
1. W. Watchers	1. Keto	1 Mediteranska	1 Mediteranska	1. Mediteranska	1. W. Watchers	1. Mediteranska	1. Fleksitarijanska	1. Mediteranska	1. Mediteranska
2. Mediteranska	2. Atkinsova	2. DASH	2. DASH	2. Fleksitarijanska	2. Mayo clinic	2. Fleksitarijanska	2. Mediteranska	2. DASH	2. Fleksitarijanska
3. Volumetrijska	3. HMR	3. Fleksitarijanska	3. Fleksitarijanska	3. DASH	3. Noom	3. DASH	3. Veganska	3. Ornish	3. DASH
4. Mayo clinic	4. Nutrisystem	4. MIND	4. dr. Weil's	4. MIND	4. dr. Weil's	4. MIND	4. Plantstrong	4. Veganska	4. Volumetrijska
5. DASH dijeta	5. SlimFast	5. Veganska	5. MIND	5. Volumetrijska	5. Plantstrong	5. Volumetrijska	5. Ornish	5. MIND	5. W. Watchers
5. Fleksitarijanska	6. Keyto	6. W. Watchers	6. Ornish	6. Mayo clinic	6. Jenny Craig	6. TLC	6. Nutritarian	6. Fleksitarijanska	6. MIND
TOP 5 NAJLOŠIJH DIJETA UNUTAR SKUPINE									
11. TLC	11. OPTAVIA	11. Keyto	12. Pritikin	14. Plantstrong	11. Atkinsova	11. Plantstrong	12. Mayo clinic	11. Plantstrong	11. Nutrisystem
13. Ornish	12. South Beach	11. South Beach	13. Atkinsova	15. Keyto	12. HMR	13. W. Watchers	13. Raw food	12. South Beach	11. Slimfast
14. Plantstrong	13. Raw food	11. Volumetrijska	13. Paleo	15. Noom	12. OPTAVIA	14. Atkinsova	14. TLC	13. Nutritarian	13. Atkinsova
15. dr. Weil's	14. Plantstrong	14. TLC	13. Volumetrijska	15. Nutritarian	14. Keyto	14. Keyto	15. Atkinsova	13. Volumetrijska	13. OPTAVIA
15. South Beach	15. Ornish	15. Atkinsova	13. W. Watchers	15. Paleo	15. Zona	14. Ornish	15. Paleo	15. Keyto	13. Paleo