

***Komentarz przygotowany przez Alicję Baska, przewodniczącą SKN Medycyny Stylu Życia,  
dla kampanii Roślinny WUM/Plant-Based MUW***

W 2013 w czasopiśmie wydawanym przez Kaiser Permanente – największego przedstawiciela na rynku koordynowanej opieki zdrowotnej (managed-care) w USA, zatrudniającego ponad 15 000 lekarzy i sprawującego opiekę nad ponad 9 milionami pacjentów, ukazał się raport „Nutritional Update for Physicians” (pełna treść tutaj: <http://bit.ly/2Ix7s50>). W jego treści napisano m.in.: “healthy eating may be best achieved with a plant-based diet, defined as a regimen that encourages whole, plant-based foods and discourages meat, dairy products, eggs as well as all refined and processed foods”.

Stanowisko to uargumentowano efektywnością kosztową oraz wysokim profilem bezpieczeństwa wspomnianych interwencji żywieniowych oraz ich skutecznością w zmniejszaniu BMI, ciśnienia tętniczego krwi, HbA1c czy cholesterolu. Wskazano również, że korzystnym, udowodnionym efektem łączenia leczenia farmakologicznego z interwencjami żywieniowymi jest możliwość zmniejszenia dawkowania, a nawet liczby przyjmowanych leków oraz obniżenie śmiertelność związanej z chorobą niedokrwienną serca.

Artykuł nawoływał lekarzy do zalecania diety WFPB wszystkim pacjentom, przede wszystkim lecącym się na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, choroby sercowo-naczyniowe i otyłość.

Każda modyfikacja diety polegająca na wprowadzeniu do niej większej ilości produktów pochodzenia roślinnego może przynieść korzyści. Do ich osiągnięcia nie jest konieczne jednak całkowite wykluczenie produktów zwierzęcych.

To na co zwrócili autorzy i to, co przyświeca również naszej kampanii to istotność dość elastycznego i zindywidualizowanego podejścia do pacjenta (oraz własnego odżywiania) i dostosowanie go do możliwości i aktualnej sytuacji w myśl zdania: „A plant-based diet is not an all-or nothing program, but a way of life that is tailored to each individual.”