

Źródło:

[Nowe amerykańskie zalecenia żywieniowe „Eat Real Food” \(DGA 2025–2030\) | Polskie Towarzystwo Dietetyki](#)

[Polskie Towarzystwo Dietetyki](#) · [Setodoprsgaosiu:2 8 56f39yghl0lf9399t25231210z22n h1a18813c](#)

Nowe Wytyczne Żywieniowe USA

Ministerstwo Zdrowia USA wraz z Departamentem Rolnictwa opublikowało właśnie nowe federalne wytyczne żywieniowe „Eat Real Food” dostępne na stronie realfood.gov

! Te zalecenia stanowią największą zmianę w amerykańskiej polityce żywieniowej od lat i kładą nacisk na:

 naturalne, pełnowartościowe produkty — warzywa, owoce, mięso, ryby, jaja, pełne ziarna, orzechy i pełnotłusty nabiał;

 więcej wysokiej jakości białka;

 ograniczenie ultra-przetworzonej żywności, cukru dodanego i węglowodanów pochodzących z rafinowanych produktów;

Zaproponowano odwróconą piramidę żywieniową — białko i warzywa jako podstawa "zdrowych posiłków"!

To rewolucja w podejściu do zdrowego odżywiania, która może wpłynąć na sposób komponowania posiłków, programy żywieniowe szkół, i dietetyczne rekomendacje na całym świecie. 🌍

👉 Szczegóły na <https://ptd.org.pl/nowe-amerykanske-zalecenia.../>



Nowe amerykańskie zalecenia żywieniowe „Eat Real Food” (DGA 2025–2030)

Nowe *Dietary Guidelines for Americans 2025–2030* (DGA 2025–2030) stanowią najdalej idącą rewizję amerykańskiej polityki żywieniowej od dekad. Ich podstawą naukową jest dokument „The Scientific Foundation for the Dietary Guidelines for Americans, 2025–2030”, który powstał jako

niezależna analiza dowodów naukowych, odrębna od raportu Dietary Guidelines Advisory Committee (DGAC).

Administracja federalna uznała, że wcześniejszy raport DGAC nadmiernie filtrował dowody naukowe przez pryzmat „health equity”, czyli uwarunkowań społeczno-ekonomicznych, co — zdaniem autorów — prowadziło do zniekształcenia wniosków naukowych. W nowej edycji przyjęto założenie, że najpierw należy jednoznacznie określić optymalny model żywienia z punktu widzenia biologii i fizjologii człowieka, a dopiero później adaptować go do realiów społecznych i ekonomicznych. Proces opracowania obejmował:

- szybkie przeglądy systematyczne,
- przeglądy parasolowe (umbrella reviews),
- ocenę jakości badań i ryzyka biasu,
- zewnętrzny proces peer-review koordynowany przez NIH.

Główne założenie: „Eat Real Food”

Centralnym przesłaniem DGA 2025–2030 jest zwrot w stronę żywności minimalnie przetworzonej („real food”) i jednoznaczne ograniczanie żywności wysoko przetworzonej. Dokument wiąże standardowy model żywienia w USA z nasileniem problemów zdrowia publicznego, w tym otyłości, cukrzycy typu 2 i chorób sercowo-naczyniowych, oraz akcentuje koszty chorób przewlekłych powiązanych z dietą.

Dokument jednoznacznie wskazuje, że:

- standardowa dieta amerykańska (Standard American Diet) jest głównym czynnikiem napędzającym epidemię otyłości, cukrzycy typu 2 i chorób sercowo-naczyniowych,
- ponad 70% dorosłych i >35% dzieci w USA ma nadmierną masę ciała,
- niemal 90% wydatków systemu ochrony zdrowia dotyczy chorób przewlekłych o podłożu dietozależnym.

Priorytet białka: ilość, jakość i źródła

Najbardziej istotną zmianą w DGA 2025–2030 jest określenie docelowego spożycia białka na poziomie 1,2–1,6 g/kg masy ciała na dobę. To poziom wyraźnie wyższy niż klasyczne minimalne normy populacyjne, a w narracji dokumentu białko jest traktowane nie tylko jako substrat budulcowy, ale odzwierciedla aktualną wiedzę dotyczącą roli białka w utrzymaniu masy mięśniowej, kontroli glikemii, sytości oraz prewencji sarkopenii.

Podkreśla się, że zapotrzebowanie na białko jest zmienne i powinno być modyfikowane w zależności od wieku, poziomu aktywności fizycznej, stanu metabolicznego oraz obecności chorób przewlekłych.

W przeciwieństwie do wcześniejszych edycji, nowe wytyczne nie faworyzują diet roślinnych kosztem zwierzęcych. Białko pochodzenia zwierzęcego jest przedstawiane jako kluczowe źródło aminokwasów egzogennych oraz mikrośladników trudnych do pokrycia w diecie wyłącznie roślinnej, takich jak żelazo hemowe, cynk, witamina B12 czy cholina. Białko roślinne pozostaje elementem wartościowym, lecz traktowanym jako uzupełnienie, a nie substytut białka zwierzęcego.

Raport jednoznacznie odrzuca postulat systemowego ograniczania czerwonego mięsa, wskazując na brak spójnych dowodów potwierdzających jego szkodliwość w kontekście diety niskoprzetworzonej i bogatej w składniki odżywcze.

Nabiał i tłuszcze nasycone – rewizja wcześniejszych zaleceń

DGA 2025–2030 dokonują istotnej rewizji podejścia do nabiału i tłuszczów nasyconych. Odchodzi się od bezwarunkowej promocji produktów niskotłuszczowych, dopuszczając pełnotłusty nabiał bez dodatku cukru jako element zdrowej diety. Również tradycyjne tłuszcze kulinarne, takie jak masło czy łój wołowy, zostały uznane za akceptowalne w umiarkowanych ilościach.

Jednocześnie dokument utrzymuje klasyczny limit: tłuszcze nasycone nie powinny przekraczać 10% energii, a spełnienie tego warunku ma być w praktyce ułatwione przez redukcję żywności wysoko przetworzonej. Autorzy wskazują, że historyczne oceny negatywnego wpływu SFA często abstrahowały od stopnia przetworzenia diety, a eliminacja żywności ultra-przetworzonej w praktyce prowadzi do naturalnej normalizacji ich spożycia.

Warzywa, owoce, soki i błonnik

Nowe wytyczne wzmacniają znaczenie warzyw i owoców, przy czym wyraźnie akcentują priorytet warzyw nad owocami (3 – 2 porcje dziennie w diecie 2000 kcal). Preferowana jest konsumpcja produktów w formie całej, a spożycie soków — nawet 100% — powinno być ograniczane, co stanowi istotną korektę praktyk, w których sok traktowano jako równoważnik owocu.

Dokument podkreśla rolę błonnika i mikrobiomu jelitowego w regulacji metabolizmu, odporności i funkcji zapalnych. Jednocześnie zaznacza, że potencjalne korzyści mikrobiotyczne nie kompensują negatywnych skutków zdrowotnych wynikających z wysokiego spożycia żywności wysoko przetworzonej.

Węglowodany: jakość ponad ilość

W DGA 2025–2030 wyraźnie rozróżnia się węglowodany pełnoziarniste i rafinowane. Autorzy podkreślają, że problemem współczesnej diety nie jest sama ilość węglowodanów, lecz ich niska jakość metaboliczna.

Zaleca się 2–4 porcje pełnych zbóż dziennie, przy jednoczesnym istotnym ograniczeniu białego pieczywa, płatków śniadaniowych, produktów instant i przekąsek zbożowych. Pełne ziarna są rekomendowane jako źródło błonnika, witamin z grupy B i składników mineralnych, natomiast produkty rafinowane określane są jako „węglowodany pozbawione kontekstu żywieniowego”.

Żywność przetworzona i cukry dodane

Najsilniej zaakcentowanym elementem nowych wytycznych jest kategoryczne ograniczenie żywności ultra-przetworzonej. Dotyczy to w szczególności:

- słodzonych napojów,
- słodkich i słonych przekąsek,
- produktów zawierających barwniki, emulgatory, konserwanty i słodziki nienutrytywne.

Wprowadzono precyzyjne, ilościowe limity cukrów dodanych na posiłek i produkt (pojedynczy posiłek nie powinien zawierać więcej niż 10 g cukrów dodanych), zgodne z kryteriami FDA „Healthy”. Podkreśla się, że brak jest bezpiecznego poziomu regularnej konsumpcji cukrów dodanych w kontekście zdrowia metabolicznego. Dodatkowo, w materiale „Daily Servings by

Calorie Level” przedstawiono limity cukrów dodanych powiązane z kryterium FDA „Healthy” dla wybranych kategorii żywności, co ma charakter narzędzia wdrożeniowego (etykieta/wybór produktu). W tabeli pokazano m.in. progi rzędu 5 g dla produktów zbożowych, 2,5 g dla nabiału oraz 1 g dla owoców/warzyw w jednostkach ekwiwalentów porcji.

Sód i alkohol: utrzymanie klasycznych limitów w ramie „real food”

W przypadku sodu DGA utrzymują klasyczny próg dla populacji ≥ 14 lat: <2300 mg sodu/dobę. Dla dzieci podano progi zależne od wieku: 1–3 lata <1200 mg, 4–8 lat <1500 mg, 9–13 lat <1800 mg.. Istotną nowością w sposobie opisu jest wskazanie, że osoby bardzo aktywne fizycznie mogą potrzebować więcej sodu ze względu na straty potowe, co jest próbą „fizjologicznego doprecyzowania” zalecenia.

W zakresie spożycia alkoholu dokument wzmacnia przekaz redukcyjny i wylicza grupy, które powinny unikać alkoholu całkowicie (m.in. ciąża, osoby w trakcie zdrowienia z zaburzeń używania alkoholu, osoby przyjmujące leki/ze schorzeniami wchodzącymi w interakcje), co wpisuje się w trend traktowania alkoholu jako czynnika ryzyka zdrowotnego, a nie neutralnego elementu stylu życia.

Ujęcie cyklu życia

DGA 2025–2030 zachowują podejście „lifespan”, jednak w sposób pozbawiony ideologicznego filtrowania. Zalecenia są zróżnicowane w zależności od etapu życia:

- niemowlęta: karmienie piersią, unikanie cukru, wczesna i kontrolowana ekspozycja na alergen,
- dzieci: pełnotłusty nabiał, wysoka gęstość odżywcza diety,
- dorastanie: zwiększone zapotrzebowanie na białko, żelazo i wapń,
- dorośli i seniorzy: prewencja sarkopenii, insulinooporności i utraty funkcjonalności.

Odwrócona piramida „Eat Real Food”

Jedną z najbardziej rozpoznawalnych innowacji DGA 2025–2030 jest przedstawienie zaleceń w formie odwróconej piramidy. Nie jest to jedynie zabieg graficzny, ale komunikat: w modelu „real food” priorytety żywieniowe mają wynikać z tego, co najbardziej skutecznie zwiększa gęstość odżywczą i wspiera zdrowie metaboliczne, a nie z historycznych przyzwyczajeń do traktowania węglowodanów zbożowych jako „automatycznej podstawy”.

Interpretacyjnie „odwrócenie” nie oznacza eliminacji zbóż ani węglowodanów; oznacza, że zboża nie są już komunikowane jako główny „nośnik kalorii”, lecz jako element, który ma mieć sens tylko wtedy, gdy jest bogaty w błonnik i ma niski poziom przetworzenia. Dokument formułuje to wprost: należy priorytetyzować „fiber-rich whole grains” i „significantly reduce”.

W ujęciu funkcjonalnym „odwrócenie” należy rozumieć nie jako zachętę do eliminacji węglowodanów, lecz jako

1. priorytetyzację gęstości odżywczej i białka (zwłaszcza w kontekście sytości, utrzymania beztłuszczowej masy ciała oraz prewencji sarkopenii),
2. jednoczesne zdegradowanie roli rafinowanych zbóż i wysoko przetworzonych produktów zbożowych – poprzez ich ograniczanie,

3. włączenie zdrowych tłuszczów jako komponentu „real food”, ale przy utrzymaniu klasycznego limitu dla tłuszczów nasyconych.

The New Pyramid



Idea i cel odwróconej piramidy żywieniowej

Nowa piramida żywienia nie jest jedynie zmianą graficzną — to nowa hierarchia priorytetów żywieniowych, odzwierciedlająca centralne hasło wytycznych: „Eat Real Food” (Jedz prawdziwe jedzenie). Jej zadaniem jest pomóc konsumentom łatwiej zrozumieć, które grupy produktów powinny dominować w codziennej diecie, a które ograniczać — ale w sposób odwrócony w stosunku do klasycznych modeli znanych z ostatnich dekad.

Szczyt piramidy: białko i warzywa

Nowa piramida stawia białko o wysokiej jakości oraz warzywa najwyżej — jako grupy produktów, które powinny być fundamentem codziennego odżywiania.

- Na szczycie (najszerza część odwróconej piramidy) znajdują się mięso, jaja, ryby, owoce morza, pełnotłusty nabiał oraz warzywa w różnych formach (zielone, kolorowe, krzyżowe,

korzeniowe), ze szczególnym akcentem na różnorodność i objętość — a więc produkty bogate w makroskładniki (zwłaszcza białko i zdrowe tłuszcze) oraz mikroskładniki.

- Dla białka wytyczne wprowadzają oparte na danych żywieniowych cele spożycia: 1,2–1,6 g białka/kg masy ciała/dobę, co jest znacznie wyższym celem niż klasyczne 0,8 g/kg znane z poprzednich edycji zaleceń.

Znaczenie takiego umieszczenia: Podkreśla się, że białko jest krytyczne dla sytości, utrzymania masy mięśniowej i metabolicznego zdrowia, co od dawna było tematem badań klinicznych i epidemiologicznych dotyczących diety i chorób przewlekłych.

Drugi poziom: owoce i zdrowe tłuszcze

Tu znajdują się kolejne kluczowe elementy diety:

- Owoce, które dostarczają witamin, minerałów i błonnika;
- Zdrowe tłuszcze — w tym tłuszcze z oliwek, awokado, orzechów i nasion; oraz, w kontekście nowych wytycznych, umiarkowane ilości tłuszczów zwierzęcych jak masło czy tój, o ile nie przekraczają ogólnego limitu tłuszczów nasyconych <10% energii.

Takie umieszczenie elementów oznacza, że dieta powinna być bogata w włókno, fitoskładniki i dobre tłuszcze, co jest powiązane z redukcją ryzyka wielu chorób przewlekłych.

Najniższy poziom: zboża pełnoziarniste i inne węglowodany

Na samym dole odwróconej piramidy znalazły się produkty zbożowe. To ważna zmiana — w poprzednich piramidach to właśnie zboża stanowiły fundament diety, a ich ilość była największa. Nowe zalecenia wysuwają je na dalszy plan, nadal jednak rekomendując ich obecność, o ile są bogate w błonnik i składniki odżywcze, a nie przetworzone.

Węglowodany znajdują się tu jako „energia do działania”, jednak ich ilość i jakość są w dużej mierze kontekstowe — tj. preferowane są produkty pełnoziarniste, a ograniczane są rafinowane zboża i produkty typu „instant”.

Co jest wyraźnie ograniczane

Nowa piramida oddziela jasno kategorie produktów, które nie mają znaczącej roli w zdrowej diecie i które należy minimalizować lub eliminować:

- Żywność wysoko przetworzona (ultra-processed foods) — gotowe przekąski, słone chipsy, słodkie batoniki itp.;
- Słodzone napoje i produkty z dużą zawartością cukrów dodanych;
- Rafinowane zboża i produkty bogate w cukier (np. białe pieczywo, słodkie płatki), które tradycyjnie stanowiły podstawę diety, ale w nowej hierarchii są oceniane jako mniej korzystne.

Wdrożenie zaleceń do codziennych nawyków

Nowa piramida przekłada się na konkretne zalecenia praktyczne:

- Każdy posiłek powinien zawierać wysokiej jakości białko (np. mięso, ryby, jaja, nabiał lub roślinne odpowiedniki).

- Warzywa i owoce powinny dominować w posiłkach — różnorodne, bogate w błonnik i fitoskładniki.
- Pełnoziarniste produkty zbożowe są preferowane nad rafinowanymi, ale nie dominujące w proporcjach dziennych.
- Produkty wysoko przetworzone i duże ilości cukru są radykalnie ograniczane.
- Tłuszcze zdrowe są akcentowane — z oliwek, orzechów, nasion, awokado — a także naturalne tłuszcze zwierzęce w kontekście całej diety, ale z zachowaniem limitu tłuszczów nasyconych <10% energii.

Tabele porcji: „Daily Servings by Calorie Level” jako rdzeń operacyjny zaleceń

Jednym z najbardziej praktycznych elementów DGA 2025–2030 jest tabela dziennych porcji zależnych od wartości energetycznej diety (od 1000 do 3200 kcal). Dokument precyzuje zarówno liczbę porcji, jak i przykładowe miary porcji (np. ile oznacza „porcja białka” czy „porcja warzyw”).

W standardowym punkcie odniesienia, jakim jest dieta 2000 kcal, tabela porządkuje planowanie dnia żywieniowego wokół kilku osi: białko w zakresie 3–4 porcji dziennie, nabiał 3 porcje, warzywa 3 porcje, owoce 2 porcje, pełne ziarna 2–4 porcje oraz „healthy fats” wyrażone jako porcje (w materiale przykładowo odnoszone do łyżeczki tłuszczu). Tabela podkreśla, że jej użyteczność zakłada wybór produktów gęstych odżywczo oraz minimalizację dodatków i cukrów, a wielkości mają być dostosowane do realnego zapotrzebowania energetycznego.

W sensie metodycznym jest to odejście od abstrakcyjnych proporcji energii w stronę modelu „porcjowego”, który – przy dobrej definicji porcji – może być łatwiejszy do wdrożenia w edukacji zdrowotnej, w planowaniu jadłospisów instytucjonalnych i w praktyce poradnictwa żywieniowego.

Porcje – przykładowa interpretacja dla 2000 kcal

W praktyce najczęściej stosuje się wzorzec 2000 kcal. Z tabeli wynikają następujące cele dzienne:

- Białko: 3–4 porcje (porcja: np. 3 mięsa/ryby, 1 jajko, ½ szklanki strączków, 1 oz orzechów/nasion itd.).
- Nabiał: 3 porcje (porcja: 1 szklanka mleka, ¾ szklanki jogurtu, 1 oz sera).
- Warzywa: 3 porcje (porcja: 1 szklanka surowych/gotowanych lub 2 szklanki liściastych).
- Owoce: 2 porcje (porcja: 1 szklanka surowych lub ½ szklanki suszonych).
- Pełne ziarna: 2–4 porcje (porcja: ½ szklanki gotowanych zbóż, 1 kromka pieczywa, 1 tortilla).
- „Zdrowe tłuszcze”: 4½ porcji (porcja: 1 łyżeczka oliwy lub masła).

Źródło:

[Nowe amerykańskie zalecenia żywieniowe „Eat Real Food” \(DGA 2025–2030\) | Polskie Towarzystwo Dietetyki](#)

Źródło:

W związku z toczącą się w przestrzeni publicznej i medialnej dyskusją wokół opublikowanych na początku stycznia 2026 r. zaleceń żywieniowych USDA, Instytut Nauk o Żywnieniu Człowieka SGGW przedstawia swoje oficjalne stanowisko. Poniższy komentarz stanowi głos Instytutu w aktualnej debacie naukowej i społecznej dotyczącej interpretacji oraz zasadności proponowanych rekomendacji.

Opublikowane przez USDA Dietary Guidelines for Americans 2025–2030 są prezentowane jako znaczący „reset” federalnej polityki żywieniowej. Z punktu widzenia nauk o żywieniu należy podkreślić, że wiele postulatów merytorycznych jest zgodnych z aktualnym stanem wiedzy: jednoznaczne wezwanie do ograniczania żywności wysoko przetworzonej, cukrów dodanych i rafinowanych węglowodanów; podkreślenie roli białka wysokiej jakości; docenienie tłuszczów pochodzących z naturalnych produktów; a także jasne wskazanie, że w żywieniu dzieci nie ma miejsca na cukry dodane. Pozytywnie można również ocenić uwzględnienie diet o obniżonej podaży węglowodanów jako jednej z opcji terapeutycznych u osób z wybranymi chorobami przewlekłymi. W tym zakresie kierunek ten jest spójny z aktualnym konsensusem naukowym i rekomendacjami dotyczącymi prawidłowego żywienia, w tym zaleceniami The Planetary Healthy Diet.

Jednocześnie kontrowersje w środowisku naukowym budzi forma graficzna zaleceń, oparta na odwróconej piramidzie żywieniowej. Umieszczenie czerwonego mięsa na tym samym, najszerszym poziomie co warzywa i owoce może być odbierane jako sugestia równorzędnej częstości i ilości spożycia tych grup produktów. Takie uproszczenie nie odzwierciedla w pełni dowodów epidemiologicznych dotyczących ryzyka sercowo-naczyniowego i nowotworowego przy wysokim spożyciu czerwonego i przetworzonego mięsa. Równie dyskusyjne jest wizualne „zepchnięcie” produktów pełnoziarnistych na najniższe piętro piramidy, mimo że sam dokument deklaratorynie podkreśla potrzebę priorytetyzacji produktów z pełnego ziarna i redukcji węglowodanów rafinowanych.

W polskich wytycznych żywieniowych, opracowywanych i aktualizowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, podstawę codziennej diety nadal stanowią warzywa i owoce, istotną rolę odgrywają pełnoziarniste produkty zbożowe, a źródła białka – w tym mięso – powinny być zróżnicowane, z wyraźnym ograniczeniem mięsa czerwonego i przetworzonego. Taki model lepiej odpowiada strukturze problemów zdrowia publicznego w Polsce i europejskim rekomendacjom.

Podsumowując, amerykańskie zalecenia przynoszą istotną zmianę narracji w kierunku jakości żywności i ograniczania przetworzenia, co należy ocenić pozytywnie. Jednocześnie ich silnie publicystyczny język oraz uproszczona forma graficzna wymagają krytycznej interpretacji. W polskiej praktyce akademickiej i klinicznej rekomendujemy dalsze opieranie edukacji żywieniowej na krajowych i europejskich wytycznych, przy jednoczesnym uważnym śledzeniu międzynarodowej debaty naukowej.