



Bonifraterskie
Centrum Medyczne

Czynimy dobro

Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach

MIĘSO W DIECIE

SMAKOWITY WYBÓR CZY ZDROWOTNE RYZYKO?



www.bcmbonifratrzy.pl

Wartość odżywcza mięsa

Mięso charakteryzuje się wysoką wartością odżywczą. Zawiera dużą zawartość przyswajalnego białka (od 12 do 25 % w zależności od gatunku mięsa). W przeciwieństwie do produktów roślinnych, mięso jest bogate we wszystkie aminokwasy egzogenne, czyli struktury białek, które muszą zostać dostarczone do organizmu z dietą. Mięso bogate jest w tłuszcz, którego udział w zależności od rodzaju chowu wynosi od 0,8 do 37%. Mięso zawiera także korzystne dla zdrowia niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT)- arachidonowy, linolenowy i linolowy. Niemniej, należy wiedzieć, że mięso dostarcza także nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu, które spożywane w nadmiarze, dla zdrowia człowieka są niekorzystne. W mięsie występują sole mineralne mikro - i makroelementy niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu (chlor, fosfor, jod, magnez, miedź, molibden, mangan, potas, sód, siarka, wapń, żelazo) oraz wiele witamin, takich jak: A, B1, B2, B6, B12, D, E, K, PP oraz enzymy i hormony. Szczególnie istotna jest dla człowieka pochodząca z mięsa witamina B12. Uzyskanie z innych źródeł tej witaminy jest trudne. Należy pamiętać, że wartości odżywcze mięsa zależą od rodzaju i części ciała zwierzęcia, z którego pochodzi.

Mięso pochodzące z chowu przemysłowego może zawierać także pozostałości po antybiotykach oraz po środkach ochrony roślin, które dostały się do organizmu zwierzęcia wraz paszą.

Rodzaje mięsa

W Polsce spożywamy następujące rodzaje mięsa: mięso drobiowe, wieprzowinę, wołowinę, cielęcinę, a także rzadziej baraninę, jagnięcinę, koninę, dziczyznę, kozinę oraz mięso królicze.

Do białego mięsa zaliczamy filety z piersi małych ptaków, a więc pierś kurczaka, indyka lub kaczki. Mięso białe zawiera niski poziom mioglobiny, dzięki czemu jego kolor jest prawie biały.

Mięsem czerwonym określa się mięso pochodzenia zwierząt rzeźnych i łownych. Zalicza się do niego mięso świni (wieprzowina), krów (wołowina) oraz jagnięcinę, baraninę, koninę, kozinę oraz dziczyznę. Do czerwonego mięsa zaliczamy także udka kurczaka, indyka i kaczki.

Na rynku dostępne jest mięso surowe oraz przetworzone. Mięso przetworzone, to mięso poddane obróbce termicznej (grillowaniu, smażeniu, wędzeniu) a także peklowane, marynowane, solone, poddane dojrzewaniu (fermentacji) oraz działaniom, które przyczyniają się do wydłużenia okresu przydatności do spożycia (np. z dodatkiem konserwantów) i polepszeniu smakowitości. W zależności od sposobu przygotowywania żywności mięso przetworzone może obejmować szynkę, salami, bekon, kiełbasy. Mięso przetworzone często zawiera duże ilości sodu oraz substancje dodatkowe, dla których w przepisach prawnych są określone limity.

Mięso a choroby cywilizacyjne

W badaniach wykazano, że wysokie spożycie mięsa czerwonego i przetworzonego może zwiększać ryzyko chorób sercowo – naczyniowych, udaru, cukrzycy typu 2 lub zespołu metabolicznego. Ponadto w niektórych badaniach stwierdzono, że wysokie spożycie mięsa czerwonego i przetworzonego może być związane z wyższą częstotliwością występowania niektórych nowotworów.

Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) w opublikowanym w 2015 roku raporcie stwierdza, że regularne spożywanie wołowiny, wieprzowiny i innych gatunków czerwonego mięsa może być przyczyną rozwoju nowotworów gruczołu krokowego, jelita grubego oraz trzustki. Nie jest do końca wyjaśnione, co sprawia, że mięso czerwone i przetworzone zwiększa ryzyko zachorowania na raka. Mięso czerwone zakwalifikowano do grupy 2A, w której znajdują się substancje prawdopodobnie rakotwórcze dla człowieka, m.in. azotany i azotyny. Azotany i azotyny są używane do konserwacji mięsa i mogą przyczyniać się do zapobiegania wzrostowi *Clostridium botulinum*, bakterii wytwarzającej silną toksynę (jad kiełbasiany) odpowiedzialnej za zatrucie – botulizm. Jednak azotyn w żołądku wchodzi w reakcję z aminokwasami tworząc nitrozoaminy, które są mutagenami powiązanymi z nowotworami. W dalszej części przewodu pokarmowego mogą wejść w reakcję w DNA zawartych w komórkach, co może prowadzić do procesów rakotwórczych, szczególnie jelita grubego.

Niektóre badania wskazują, że składnikiem mięsa, który przyspiesza rozwój nowotworu płuc jest hem (żelazoporfina - grupa prostetyczna niektórych enzymów, występuje w hemoglobinie, mioglobinie, cytochromach)

W szczególności niezalecane jest mięso przetworzone, które Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem sklasyfikowała jako rakotwórcze dla ludzi (grupa 1A). Podczas przetwarzania mięsa można wytworzyć substancje, które jeśli są obecne w dużych ilościach, mogą potencjalnie niekorzystnie wpływać na zdrowie. Na przykład wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA) i aminy heterocykliczne (HCA) mogą zwiększać ryzyko zachorowania na raka. Występują one w oparach oleju jadalnego, wędzonych potrawach oraz żywności smażonej w wysokiej temperaturze.



Zalecenia dotyczące spożycia mięsa

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Instytut Badawczy rekomenduje ograniczenie spożycie mięsa czerwonego i przetworów mięsnych do 500 g tygodniowo oraz zaleca unikanie jedzenia mięsa co najmniej jeden dzień w tygodniu. Zalecenia zachęcają do zastąpienia mięsa i przetworów mięsnych rybami, jajami oraz wysokobiałkowymi produktami roślinnymi, czyli nasionami roślin strączkowych i orzechami.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wydała zalecenia dotyczące ilości mięsa w diecie, które pozwalają zachować zdrowie. To 150 – 200 g czerwonego mięsa i 500 g białego mięsa tygodniowo.

Również Światowy Fundusz Badań nad Rakiem (World Cancer Research Fund, WCRF) / Amerykański Instytut Badań nad Rakiem zalecają ograniczenie spożycie mięsa, głównie czerwonego i przetworzonego do maksymalnie 3 porcji tygodniowo, co odpowiada 700 – 750 g surowego mięsa tygodniowo. WCRF nie zaleca całkowitej rezygnacji ze spożycia mięsa, ponieważ jest ono dobrym źródłem białka, żelaza, cynku, witaminy B12.

Wytyczne żywieniowe wielu krajów europejskich dotyczą ograniczenia spożycia mięsa czerwonego i przetworzonego od 300 do 600 g / osobę/ tydzień i spożywanie mięsa w niektóre dni, nie codziennie. Maksymalna ilość czerwonego i przetworzonego mięsa jest zwykle podawana jako - do 500 g / tydzień (np. Szwecja, Finlandia) lub spożywanie rzadziej niż dwa razy w tygodniu (np. Malta).

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) ocenił, że ryzyko chorób przewlekłych, zwłaszcza nowotworów wzrasta przy spożyciu 100- 120 g mięsa / dzień.

7 stycznia 2026 r. Amerykański Departament Zdrowia i Opieki Społecznej oraz Departament Rolnictwa DGA przedstawiły nową piramidę żywieniową „Eat Real Food”. W przeciwieństwie do wcześniejszych zaleceń, nowe wytyczne na lata 2025- 2030 nie wprowadzają eliminacji mięsa czerwonego ani dalszego zaostrzenia limitów jego spożycia. Dokument podkreśla znaczenie jakości oraz unikanie mięsa przetworzonego. Mięso nieprzetworzone lub minimalnie przetworzone jest odróżniane od wędlin, produktów peklowanych czy wysokopretworzonych wyrobów mięsnych.

Substytuty mięsa

W ostatnich latach intensywnie rozwija się rynek substytutów mięsa. Substytuty mięsa są wytwarzane z białek roślinnych, takich jak soja, groch, fasola zwyczajna i fasola mung, ciecierzycy, orzechy, owies, komosa ryżowa jęczmień i mykoproteiny. Smak mięsa przypominają także odpowiednio przyprawione pieczarki i portobello, boczniaki oraz seitan przygotowany z pszennego glutenu. Wyroby są tak skomponowane, by naśladować nie tylko smak i konsystencję ich odpowiedników pochodzenia zwierzęcego, ale by były wartościowym posiłkiem w diecie.

Obecnie mamy za mało badań, by stwierdzić, że substytuty mięsa są korzystne dla zdrowia. Dlatego lepiej komponować jadłospis z nieprzetworzonych produktów pochodzenia roślinnego i mięsnego.

Podsumowanie

1. W zbilansowanej diecie jest miejsce na mięso, ale ten składnik nie powinien dominować. Lepiej unikać mięsa przetworzonego. Na tzw. talerzu zdrowego jedzenia połowa to warzywa i owoce, jedna ćwiartka to produkty białkowe, m.in. mięso, ale i inne produkty będące źródłem różnych białek, tj. ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy. Mięsa powinniśmy spożywać 150-200 g tygodniowo czerwonego i nieco więcej białego. I co najważniejsze, nie powinno pojawiać się w naszym jadłospisie codziennie.
2. Mięso, które znajdzie się na naszym talerzu powinno być gotowane w wodzie lub na parze bądź duszone w żaroodpornym naczyniu.
3. W przeciwieństwie do wcześniejszych edycji nowe wytyczne amerykańskie (Dietary Guidelines For Americans 2025- 2030) nie faworyzują diet roślinnych kosztem zwierzęcych.



Literatura

1. Kunachowicz H, Przygoda B, Nadolna I, Iwanow K: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. PZWL, Warszawa, 2017
2. <https://ptd.org.pl/nowe-amerykańskie-zalecenia.../>
3. Farvid M. S. et al: Consumption of red meat and processed meat and cancer incidence: A systematic review and meta- analysis of prospectivestudies. Eur. J. Epidemiol: 2021,36,937-951
4. IARC (Internatinal Agency for Research on Cancer). Red Meat and Processed Meat Volume 114. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogemic Risk to Human; IARC: Lyon, France, 2018
5. Jun Y.W.et.al: Possble Genetic Risk from Heat- Damaget DNA in Food. ACS Cent. Sci.2023.9.1170
6. World Cancer Research Fund International / American Institute of Cancer Research. Recommendation and Public Health and Policy Implications. 2018, Foods 2022,11.3283
7. Stoś K. Rychlik E, Woźniak A, Ołtarzewski M: Red and Processed Meat Consumption in Polish Foods.2022.11.3283
8. <https://www.realfood.gov/>
9. Wiem, że dobrze jem- Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce NCEZ NIZP PZH- PIB, 2021 <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

Autor tekstu:

mgr inż. Jolanta Krzyżanowska

dietetyk Oddziału II Bonifraterskiego Centrum Medycznego sp. z o.o.

Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi





**Bonifraterskie
Centrum Medyczne**



Szpital ze znakiem jakości
www.bcmbonifratrzy.pl