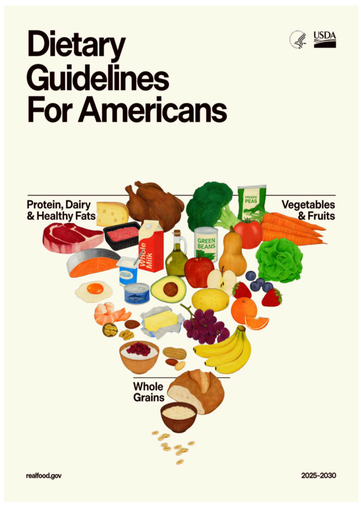


To szansa, ale i poważne ostrzeżenie

Dokument *Dietary Guidelines for Americans 2025–2030* zapisał się jako jeden z najbardziej przełomowych tekstów dotyczących żywienia ostatnich dekad. Po raz pierwszy państwo tak otwarcie mówi, że wysoko przetworzone jedzenie, fast foody i słodkie napoje gazowane nie są kwestią indywidualnych wyborów, lecz **systemowym problemem zdrowia publicznego**. To bez wątpienia krok we właściwym kierunku. Zerwanie z dietą opartą na przetworzeniu, cukrze i gotowych produktach przyniesie ulgę organizmom i systemom ochrony zdrowia.

Jednocześnie jednak ten sam dokument odsłania drugą stronę zmiany. Taką, która dla Europy i Polski powinna być sygnałem ostrzegawczym.

Koniec przetworzonego jedzenia jako punkt wyjścia

Odejście od wysoko przetworzonej żywności jest decyzją słuszną. Fast food przestaje być normalnością, a słodzone napoje przestają być elementem stylu życia. To uderza w fundament globalnych koncernów spożywczych i marketingowych. W tym sensie amerykański dokument jest rewolucyjny, bo po raz pierwszy jasno mówi, że zdrowie ludzi nie może być zakładnikiem przemysłu.

Dla Polski, to moment refleksji. To **szansa na ponowne odkrycie lokalnych ryneczków spożywczych, krótkich łańcuchów dostaw, mądrych wiosek i przedmieść**, gdzie jedzenie nie jest produktem anonimowym, lecz efektem relacji między rolnikiem a konsumentem. Tam, gdzie żywność nie musi być pakowana, aromatyzowana i stabilizowana chemicznie, by przetrwać tysiące kilometrów transportu.

To właśnie tu, w lokalnych społecznościach, odejście od przetworzenia może stać się realną zmianą kulturową, a nie tylko nową narracją rynkową.

Mięso i alkohol. Kiedy zdrowie kończy się na granicy zysku

Problem zaczyna się w momencie, gdy amerykańskie wytyczne zamiast całościowej refleksji idą w stronę **zwiększonej roli mięsa i nabiału**, jednocześnie pozostawiając szerokie pole dla normalizacji alkoholu.

Model diety oparty na dużej podaży białka zwierzęcego, bez powiązania z ograniczeniami klimatycznymi, środowiskowymi i etycznymi, nie jest wyrazem troski o zdrowie publiczne. Jest **wyrazem interesu państwowego i korporacyjnego**, który doskonale wpisuje się w zyski wielkich producentów mięsa, mleczarstwa i pasz.

Badania naukowe od lat jasno pokazują, że nadmierna konsumpcja produktów odzwierzęcych zwiększa ryzyko chorób sercowo naczyniowych, nowotworów dietozależnych i obciąża systemy ochrony zdrowia. Równolegle jest jednym z głównych czynników kryzysu klimatycznego, degradacji gleb i zużycia zasobów wody. Tego nie da się dziś ignorować bez świadomego wyboru politycznego.

Podobnie jest z alkoholem. Brak wyraźnych limitów i przyzwolenie na jego kulturową obecność nie są neutralne. To realne pieniądze trafiające do przemysłu alkoholowego, marketingu i dystrybucji. Jako zwolennik ograniczania używek widzę w tym poważne zagrożenie. Tego typu podejście utrwala alkohol w nowej formie, normalizując rytuały i symbole zamiast je wygaszać. Zdrowa polityka zdrowotna to taka, która realnie ogranicza obecność alkoholu w życiu społecznym, a nie tylko zmienia jego etykietę.

Wegańska dieta. Trzy narracje, jeden spór

W tym kontekście szczególnie wyraźnie widać różnice między Polską, Europą i USA.

W Polsce dieta wegańska wciąż traktowana jest jako niszowa alternatywa, często redukowana do suplementacji B12 i indywidualnych wyborów. Brakuje poważnej, systemowej rozmowy o jej potencjale zdrowotnym i środowiskowym, mimo rosnącej liczby badań potwierdzających korzyści dobrze zbilansowanej diety roślinnej.

WHO i instytucje unijne promują dietę roślinną ostrożnie, często w kontekście klimatu, ale unikają jednoznacznych rekomendacji, które mogłyby naruszyć interesy sektora hodowlanego.

USA natomiast poszły w inną stronę. Krytykują wysoko przetworzoną żywność roślinną, co jest słuszne, ale jednocześnie **deprecjonują dietę wegańską jako całość**, skupiając się na niedoborach i ryzykach, pomijając ogromny dorobek naukowy dotyczący diet roślinnych opartych na nieprzetworzonym jedzeniu. To nie jest uczciwa równowaga. To wybór polityczny.

Mercosur. Zły prognostyk dla polskiego rolnictwa

W tym miejscu pojawia się jeszcze jeden, niezwykle ważny wątek. Umowa UE–Mercosur. Liberalizacja handlu produktami rolnymi, zwłaszcza mięsem, to zdecydowanie zły prognostyk dla polskiego rolnictwa, szczególnie tego małego i średniego. Import taniej żywności z regionów o niższych standardach środowiskowych i sanitarnych uderzy bezpośrednio w lokalnych producentów, zmniejszy ich **zyski** i przyspieszy proces industrializacji.

To nie jest tylko kwestia konkurencji cenowej. To pytanie o przyszłość wsi, bezpieczeństwo żywnościowe i jakość jedzenia, które trafi na nasze stoły.

Wnioski

Odejście od przetworzonego jedzenia jest konieczne i słuszne. W tym sensie amerykański dokument jest ważnym sygnałem zmiany kierunku. Ale zastąpienie jednego destrukcyjnego modelu innym, opartym na zwiększonej produkcji mięsa i tolerancji alkoholu, nie jest drogą do zdrowia, lecz do nowych kryzysów zdrowotnych, klimatycznych i społecznych.

Równocześnie pojawia się pilna potrzeba **świadomej i stanowczej kontroli europejskiego rynku żywności**. W sytuacji, gdy Stany Zjednoczone zaczynają unikać wysoko przetworzonych produktów, realnym zagrożeniem staje się ich nadwyżkowy napływ do Europy. Bez jasnych regulacji, barier jakościowych i odpowiedzialnej polityki handlowej, to właśnie europejscy konsumenci mogą stać się odbiorcami jedzenia, którego Ameryka uznała za szkodliwe. Ochrona zdrowia publicznego w Europie nie może polegać na przyjmowaniu produktów odrzuconych gdzie indziej. Musi opierać się na obronie jakości, lokalności i długofalowego interesu społecznego.

Dla Polski i Europy to moment wyboru. Albo pójdziemy w stronę lokalnych rynków, diety opartej na roślinach, sezonowości i realnej troski o zdrowie i klimat, albo damy się wciągnąć w globalną grę interesów, w której zdrowie obywateli zawsze przegrywa z rachunkiem ekonomicznym.

Źródła: Dietary Guidelines for Americans 2025–2030. U.S. Department of Health and Human Services. U.S. Department of Agriculture, realfood.gov, styczeń 2026; European Food Safety Authority. Dietary Reference Values, Food Based Dietary Guidelines, efsa.europa.eu; World Health Organization. Healthy Diet, Fact Sheet, who.int; Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH PIB. Zalecenia zdrowego żywienia, Talerz Zdrowego Żywienia. pzh.gov.pl; Narodowy Fundusz Zdrowia. Materiały edukacyjne dotyczące żywienia nfz.gov.pl
Opracował: Janusz Bończak