

Mediterraan dieet opnieuw verkozen tot gezondste eetpatroon.

Het mediterrane eetpatroon is voor de derde keer op rij uitverkozen tot het gezondste dieet in het 'Best Diet Report 2020'. Dat rapport wordt jaarlijks uitgebracht door [U.S. News & World Report](#), een van de grootste nieuwsplatforms van de Verenigde Staten.

Al voor het tiende jaar op rij evalueert U.S. News & World Report de meest populaire diëten in zijn jaarlijkse dieetrapport. Het panel van gezondheidsdeskundigen van het U.S. News & World Report omvat voedingsdeskundigen, artsen en andere specialisten inzake diabetes, hartgezondheid, menselijk gedrag en gewichtsverlies. De diëten zijn gerangschikt in acht categorieën, waaronder preventie en beheersing van diabetes en hart- en vaatziekten en waarschijnlijkheid van gewichtsverlies.

En daar prijkte het mediterrane dieet weer helemaal bovenaan als beste dieet in het algemeen. Bij dat dieet eet je zoals de landen die grenzen aan de Middellandse Zee waar veel groenten, fruit, noten, peulvruchten, volle granen, magere zuivelproducten, olijfolie, gevogelte, vis en een matig alcoholgebruik op het menu staan. Het mediterrane dieet stond ook bovenaan de lijst voor beste dieet voor diabetes, het makkelijkste dieet om te volgen en het beste dieet om gezond te eten.

Zie ook de site's van : [Diabetisfonds.nl](#) en [Alzheimer-nederland.nl](#) voor meer informatie !