

Současná medicína pracuje s dietními postupy, které jsou určeny pro léčbu konkrétních diagnóz. Na druhé straně existují v populačním měřítku doporučení, která by, při jejich dlouhodobém dodržování, měla rozvoji řady chorob zabránit nebo aspoň jejich nástup oddálit, či zmírnit tíži jejich projevů.

DASH dieta (Dietary Approaches to Stop Hypertension) byla sestavena jako zdravotní k zastavení vysokého krevního tlaku. Záhy se ukázala jako velmi účinná i na hubnutí, což reverzně dokládá souvislost obezity a arteriální hypertenze.

V této dietě je kladem důraz na omezení konzumace nasycených tuků, cholesterolu a obecně tuků a rovněž je redukováno množství sodíku (do 2,3 g, resp. 1,5 g za den). Z doporučených potravin by měly být vytvářeny pestré jídelničky obsahující maximálně 2000 kalorií (8400 kJ) za den. Porcí jídla by mělo být pět až šest denně. Již při nakupování bychom měli cílit na potraviny s nízkým obsahem sodíku a cukru. Jídla bychom neměli dosolovat, dochucovat pak bylinkami. Změny mají probíhat postupně, protože nejsou na týden či měsíc, ale měly by být trvalé.

Podrobnější informace o této dietě, včetně receptů lze nalézt v knihách výživové poradkyně Marly Heller.