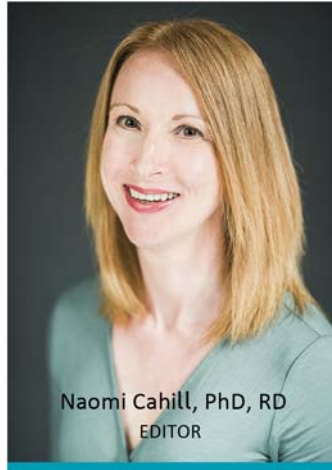


Assessing dietary patterns: Capturing the complexity of a “way of life”



Naomi Cahill, PhD, RD
EDITOR

Évaluer les habitudes alimentaires : saisir la complexité d'un « mode de vie »

Historically, nutrition research and dietary guidelines focused on the impact of single macro- and micro-nutrients on disease risk, but we do not eat nutrients in isolation; consequently, to better understand how the way we eat impacts our health, it is more prudent to assess the overall diet. The word “diet” is derived from the Greek word “diaita”, meaning “way of life”, and it refers to the combination, frequency, and kinds of foods that we habitually consume.

Over the past two decades, growing and consistent evidence indicates that healthy dietary patterns or “high-quality” diets are rich in nutrient-dense vegetables, fruits, legumes, whole grains, low- or non-fat dairy, lean meats and poultry, seafood, nuts, and unsaturated vegetable oils and limited in red and processed meats, sugar-sweetened foods and beverages, and refined grains [1, 2].

The availability of valid and reliable methods to evaluate dietary patterns and determine diet quality is imperative, not only to advance population health research, but also to inform the dietary advice provided by dietitians in everyday practice [3]. Several papers in this issue describe novel approaches to dietary assessment. The study by [Prowse and colleagues](#) used volume-based plate groupings based on Canada's Food Guide to evaluate the dietary intake of 20,456 Canadians and observed that the proportion of vegetables and fruit, whole grain foods, and protein foods were less than recommended by Canada's Food Guide, with 42% of total intake coming from non-whole grain foods and other foods. The authors call for new policies and programs aimed at supporting Canadians' adherence to dietary recommendations. The study by [Picard and colleagues](#) compared Mediterranean Diet Scores, Healthy Eating Index, and Healthy Food Diversity in 50 adults with diabetes and chronic kidney disease and concluded that the application of these diet quality assessment tools is limited in this population due to the dietary restrictions necessary in advanced disease.

Promoting healthful dietary patterns can positively impact both population and planetary health [4]. Transitioning towards a plant-based food system has been proposed as a strategy to support environmental sustainability [5]. In another paper in this issue, [Goodridge and colleagues](#) address how dietitians can become engaged and contribute to sustainable food systems.

Finally, we are pleased to share the Canadian Foundation for Dietetic Research's Research Showcase Abstracts with you. These were presented as e-posters or oral presentations during the virtual Dietitians of Canada National Conference in September 2022.

(Can J Diet Pract Res. 2022;83:151)

(DOI: [10.3148/cjdp-2022-046](https://doi.org/10.3148/cjdp-2022-046))

Published at dcjournal.ca on 1 December 2022

References/Références

1. Dietary Guidelines Advisory Committee. 2020. Scientific Report of the 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee: Advisory Report to the Secretary of Agriculture and the Secretary of Health and Human Services. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Washington, DC. [cited 2022 Oct 25] Available from: <https://doi.org/10.52570/DGAC2020>
2. English LK, Ard JD, Bailey RL, Bates M, Bazzano LA, Boushey CJ, et al. Evaluation of dietary patterns and all-cause mortality: a systematic review. *JAMA Netw Open*. 2021;4(8):e2122277.
3. Wingrove K, Lawrence MA, McNaughton SA. A systematic review of the methods used to assess and report dietary patterns. *Front Nutr*. 2022;9:892351. doi: [10.3389/fnut.2022.892351](https://doi.org/10.3389/fnut.2022.892351).
4. Willett W, Rockström A, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. 2019;393(10170):447–492.
5. Gibbs J, Cappuccio FP. Plant-based dietary patterns for human and planetary health. *Nutrients*. 2022;14(8):1614.

Historiquement, la recherche en nutrition et les lignes directrices en matière d'alimentation mettaient l'accent sur l'impact de macro et micronutriments particuliers sur le risque de maladies. Toutefois, nous ne mangeons pas des nutriments isolés. Ainsi, pour mieux comprendre l'impact de notre mode d'alimentation sur notre santé, il est plus prudent d'évaluer le régime alimentaire (ou diète) dans son ensemble. Le mot « diète » vient du grec « diaita », qui signifie « mode de vie ». Il désigne la combinaison et les types d'aliments que nous mangeons habituellement, ainsi que la fréquence à laquelle nous les mangeons.

Depuis deux décennies, de plus en plus de données probantes indiquent de manière constante que les saines habitudes alimentaires ou régimes alimentaires de « grande qualité » sont composés d'aliments riches en nutriments, tels que les légumes, fruits, légumineuses, grains entiers, produits laitiers à faible teneur en gras ou sans gras, viandes maigres et volailles, fruits de mer, noix et huiles végétales non saturées, et comportent peu de viandes rouges et transformées, de boissons et aliments sucrés et de grains raffinés [1, 2].

Il est impératif d'employer des méthodes valides et fiables pour évaluer les habitudes alimentaires et déterminer la qualité de l'alimentation. Il s'agit non seulement de faire progresser la recherche sur la santé populationnelle, mais aussi d'étayer les conseils nutritionnels fournis par les diététistes dans leur pratique au quotidien [3]. Plusieurs articles de ce numéro décrivent de nouvelles approches pour évaluer l'alimentation. Dans l'étude de [Prowse et ses collègues](#), on s'est servi du volume de divers groupes d'aliments basés sur le *Guide alimentaire canadien* pour évaluer l'apport alimentaire de 20 456 Canadiens. On a observé que la proportion de légumes et de fruits, d'aliments à grains entiers et d'aliments protéinés était inférieure aux recommandations du *Guide alimentaire canadien* et que 42 % de l'apport total provenait d'aliments non à grains entiers et d'autres aliments. Les auteurs réclament de nouvelles politiques et de nouveaux programmes conçus pour favoriser l'adhésion de la population canadienne aux recommandations alimentaires. Pour sa part, l'étude de [Picard et ses collègues](#) a comparé l'indice du régime méditerranéen, l'indice de saine alimentation et la diversité d'aliments santé chez 50 adultes atteints de diabète et d'une maladie du rein chronique. Les auteurs ont conclu que le champ d'application de ces outils d'évaluation de la qualité de l'alimentation est limité auprès de cette population en raison des restrictions alimentaires nécessaires en cas de maladie à un stade avancé.

La promotion de saines habitudes alimentaires peut avoir un impact positif sur la santé de la population et de la planète [4]. D'ailleurs, la transition vers un système alimentaire à base de plantes a été proposée comme stratégie pour favoriser la durabilité de l'environnement [5]. Dans un autre article de ce numéro, [Goodridge et ses collègues](#) explorent comment les diététistes peuvent s'impliquer et contribuer aux systèmes alimentaires durables.

Enfin, nous sommes heureux de vous présenter les résumés de la Fondation canadienne de la recherche en diététique. Ils ont été présentés sous forme d'affiches électroniques ou de présentations orales lors du congrès national virtuel des Diététistes du Canada en septembre 2022.

(Rev can prat rech diétét. 2022; 83:151)

(DOI: [10.3148/cjdp-2022-046](https://doi.org/10.3148/cjdp-2022-046))

Publié au dcjournal.ca le 1 décembre 2022

2021–2022 Editorial Board

Marcia Cooper, PhD, RD
Ottawa, ON

Karen Davison, PhD, RD
Mission, BC

Shannan Grant PhD Pdt
Halifax, NS

Heather Keller PhD, RD
Waterloo, ON

Comité de rédaction

Julia Wong, PhD, RD
Boston, MA

Wendy Dahl, PhD, RD
Gainesville, FL

Melissa Fernandez, PhD, RD
Ottawa, ON

Daphne Lordly, DEd, Pdt
Halifax, NS