

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

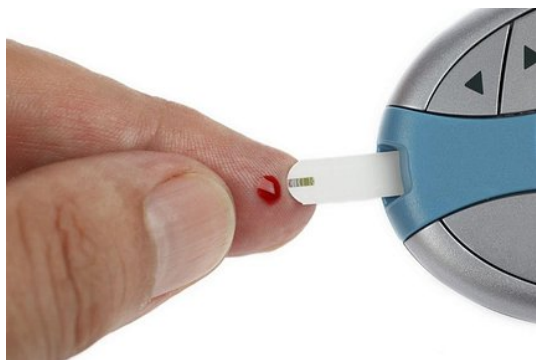
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Algorytm do prognozowania glikemii



**Chyba każdy z nas ma takiego irytującego znajomego, który może jeść śmieciowe fast foody, na jakie tylko ma ochotę bez przybierania na wadze. To mało prawdopodobne błogosławieństwo - które wydaje się niemal zbyt dobre, aby mogło być prawdziwe - znajduje teraz poparcie naukowe.**

Eksperci nabierają coraz większego przekonania, że nie ma czegoś takiego jak „uniwersalna” medycyna. Każdy z nas ma swoistą chemię organizmu, garnitur genetyczny, stan zdrowia i prowadzi własny tryb życia. Logicznym jest, że wszystkie te czynniki wpływać będą w najprzeróżniejszy sposób na nasze zdrowie i odpowiedź na leczenie. Przyjmując za punkt wyjścia to spostrzeżenie, zespół naukowców z Izraela podjął próbę ustalenia, jaki wpływ na 800 chorych o odmiennych profilach wywarły różne rodzaje pożywienia. Wyniki okazały się dosyć niepokojące.

„Zaobserwowaliśmy ogromną zmienność (pod względem glikemii) po podaniu takich samych posiłków” - zauważył Eran Segal, naukowiec z Instytutu Nauki Weizmanna. „U niektórych osób po spożyciu pieczywa niemal nie było zmiany w stężeniu glukozy, a w przypadku innych reakcja była znacząca. Niektórzy bardziej reagowali na chleb z masłem niż na chleb bez dodatków”.

Samo już to ustalenie jest sprzeczne z powszechnym przekonaniem, że połączenie tłuszczów i węglowodanów obniża glikemię, ale to nie wszystko. W przypadku jednego z chorych glikemia wzrosła skokowo po zjedzeniu bananów, ale nie po ciastkach, a w przypadku innego skok nastąpił po zjedzeniu sushi, ale nie po... lodach. Kierujący pracami prof. Eran Segal określił wahania zaobserwowane między różnymi osobami jako „ogromne”.

Aby uzyskać te wyniki zespół poprosił uczestników o odnotowywanie przez tydzień, za pomocą aplikacji na smartfona, codziennych zajęć i spożywanych posiłków. Monitory glikemii odnotowywały zmiany w poziomie cukru we krwi dwie godziny po każdym posiłku, a każdy z uczestników dostarczał także próbkę stolca, aby umożliwić naukowcom przeanalizowanie mikrobiomu jelitowego, bowiem wedle ostatnich sugestii bakterie zasiedlające układ pokarmowy odgrywają istotną rolę w otyłości i cukrzycy.

Jednym z najważniejszych osiągnięć tych pierwszych badań jest algorytm do prognozowania indywidualnej reakcji na pożywienie na podstawie trybu życia danej osoby, jej sytuacji zdrowotnej oraz składu i funkcji jej mikrobiomu. Algorytm z powodzeniem przewidywał wzrost glikemii po różnych posiłkach w ramach dalszych badań, które objęły 100 ochotników, co dowodzi że nadaje się do zastosowania u nowych uczestników. Zespół był także w stanie wykazać, że tryb życia ma znaczenie. Okazało się, że zmiany w poziomie glikemii danego pacjenta po spożyciu określonego typu posiłków są uzależnione od tego, czy ich spożycie poprzedzały ćwiczenia fizyczne lub sen.

„Celem naszych badań było ustalenie czynników, które leżą u podstaw indywidualnej zmiany glikemii po posiłkach. Wykorzystaliśmy te informacje do opracowania spersonalizowanych zaleceń dietetycznych, pomocnych w profilaktyce i leczeniu otyłości oraz cukrzycy, które są jednymi z najpoważniejszych epidemii w historii ludzkości” - stwierdził dr Eran Elinav z Wydziału Immunologii Instytutu Nauki Weizmanna.

Prof. Segal przyznaje, że do badań trwających tylko jeden tydzień należy podchodzić krytycznie, niemniej w nadchodzących miesiącach zamierza je kontynuować. „Rozpoczynamy obecnie serie dalszych badań, których celem jest ustalenie długofalowego oddziaływania spersonalizowanej diety na cukrzycę, kontrolę masy ciała i niealkoholowe stłuszczenie wątroby” – wyjaśnia.

Mimo iż indywidualne podejście do diety wymagać będzie obserwacji wykraczających poza poziom cukru we krwi, badania z pewnością dostarczą argumentów za bardziej spersonalizowanymi zaleceniami dietetycznymi w przyszłości.

Źródło: [www.cordis.europa.eu](http://www.cordis.europa.eu)

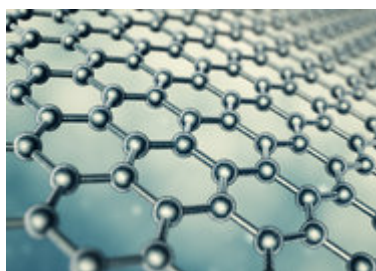
<http://laboratoria.net/aktualnosci/24517.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

# Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

**Partnerzy**