

[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](#)

12 mln Polaków zmaga się z chorobami dietozależnymi



Zdaniem dietetyków największe błędy żywieniowe Polaków to nieregularne posiłki, włączanie do codziennego menu zbyt dużej ilości produktów wysoko przetworzonych i słodczy, a także stosowanie zbyt restrykcyjnych diet. To wszystko prowadzi do rozwoju chorób dietozależnych takich, jak otyłość, cukrzyca czy schorzenia sercowo-naczyniowe. Zmagają się z nimi już ok. 12 mln Polaków. Aby im zapobiec, trzeba dostosować swój jadłospis do konkretnych potrzeb i predyspozycji organizmu.

Cukrzyca typu 2 działa podstępnie, praktycznie bez objawów, dlatego 1/3 chorych nawet nie podejrzewa, że sieje ona spustoszenie w ich organizmie – ostrzegają lekarze. Szacuje się, że cierpi na nią ponad 2 miliony Polaków. Do niedawna cukrzyca typu 2 była uważana za przypadłość wieku dorosłego. Obecnie coraz więcej przypadków choroby obserwuje się u dzieci i nastolatków. Wszystko między innymi przez niewłaściwe odżywianie.

- Cukrzyca typu II to typowa choroba dietozależna. Obecnie w Polsce boryka się z nią około 2 mln, a przewiduje się, że w najbliższym czasie dotknie ona kolejne 2 mln ludzi. Przyczyniają się do niej nadwaga i otyłość, ale działa to też w drugą stronę, bo konsekwencją cukrzycy mogą być wspomniane problemy z masą ciała, co jest z kolei związane z insulinoopornością – mówi agencji Newseria Lifestyle mgr. inż. Agnieszka Piskała, dietetyk, specjalista ds. żywności, DF Medica Polska.

Kolejnym problemem dietozależnym i najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce są choroby układu krążenia. W Polsce co roku z ich powodu umiera 200 tys. osób.

- Aby jeszcze bardziej wypuklić te dane – ze statystyk wynika, że codziennie w Polsce umiera 270 kobiet na zawał albo na udar, to zatrważające dane. Jest to związane przede wszystkim z wysokim poziomem cholesterolu, z wysokim ciśnieniem, ze słabym metabolizmem kwasu foliowego, który zwiększa ryzyko miażdżycy – wyjaśnia Agnieszka Piskała.

Ogromne znaczenie ma więc zbilansowane i regularne odżywianie się. Niestety, wiele osób lekceważy sygnały, które wysyła im ich organizm. Indywidualną dietę, która uwzględnia zwiększone lub zmniejszone zapotrzebowanie na konkretne składniki pokarmowe i minimalizuje ryzyko zaburzeń, można ustalić na podstawie badań genetycznych, np. iGenesis.

- Badania genetyczne i zindywidualizowany profil odżywiania to najlepsze narzędzie, z jakim się spotkałam. W naszej grupie badawczej analizujemy przypadki kilku wybranych osób, które poddałyśmy tzw. metamorfozie. Spotykamy się regularnie i wspólnie oceniamy, jak zmiana stylu dbania o siebie, sprofilowane zalecenia żywieniowe określone na bazie uporządkowanych informacji dot. stałych, wrodzonych predyspozycji czy nietolerancji pokarmowych może wpłynąć na poprawę stanu zdrowia oraz na optymalizowanie masy ciała, jeżeli pacjent ma z tym problem. Rezultaty, które osiągnęliśmy i wypracowaliśmy z pacjentami poddanymi badaniu iGenesis, bardzo pozytywnie nas zaskoczyły – podkreśla Agnieszka Piskała.

Po przeprowadzeniu testów DNA i określeniu koniecznych zmian żywieniowych pacjenci szybko się

przekonywali, że sprofilowane modyfikacje dietetyczne wpływają pozytywnie na jakość ich życia, formę organizmu i poprawę samopoczucia. To były dodatkowe czynniki motywujące. Po odstawieniu tych produktów, które im nie służą, zyskali znacznie więcej energii.

- Jednym z moich największych sukcesów po wprowadzeniu zasad żywieniowych na podstawie badań genetycznych było to, że osoba, która jest w remisji nowotworu, nie tylko nie schudła, ale jeszcze dodatkowo nadbudowała masę mięśniową. W przypadku osób chorych na nowotwory jest to praktycznie niemożliwe, a spadek masy białkowej jest bardzo duży. Uważam więc, że nawet w przypadku nowotworu czy w jego remisji - żywienie zgodne ze swoim DNA może pomóc i przyspieszyć rekonwalescencję - mówi Agnieszka Piskała.

Oprócz czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych oraz zdolności metabolizowania substancji odżywczych testy DNA umożliwiają wykrycie nietolerancji pewnych składników pokarmowych, w tym laktozy, fruktozy czy glutenu.

- To zależy od tego, jaki ktoś ma problem, bo są osoby, które po prostu chcą zobaczyć, jak wygląda ich instrukcja obsługi. Trafiają do nas też pacjenci, którzy chcą schudnąć i nie potrafią sobie z tym poradzić. Mają za sobą wiele diet i mało sukcesów. Są też Ci, którzy od lat walczą z groźnymi dolegliwościami, m.in. nowotworami, a badanie pozwala nam ocenić, jak organizm sobie radzi właśnie z wolnymi rodnikami - mówi Agnieszka Piskała.

Badania genetyczne potrafią też ocenić predyspozycje danej osoby do wykonywania określonego rodzaju sportu.

- Są osoby, które niepotrzebnie chodzą na siłownię i męczą się okrutnie, jeśli tak naprawdę efekty chudnięcia czy smukłą sylwetkę mogą zdobyć, biegając w maratonach. Badania genetyczne przynoszą informację, jak pacjent będzie sobie radził z kolejnymi etapami odchudzania. To znaczące ułatwienie w pracy dietetyka i kluczowe wytyczne w planowaniu wysiłku badanej osoby. Nie ma tutaj miejsca na próby i błędy, tylko działamy zgodnie z tym, co mamy zapisane w DNA - dodaje Agnieszka Piskała.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26644.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks](#)

[sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy