

[Akceptuję](#)

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](#)

Dieta bezglutenowa niekorzystna dla organizmu



Wszelkie diety eliminacyjne, w tym popularna bezglutenowa, jako sposób na schudnięcie są niekorzystne dla organizmu. Eliminacja samego glutenu z diety nie spowoduje utraty wagi, przeciwnie często może powodować utycie - wskazuje Natalia Drabińska z PAN w Olsztynie.

Doktorantka Natalia Drabińska z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk w Olsztynie powiedziała PAP, że dieta bezglutenowa powinna być stosowana tylko przez osoby, które mają wskazania medyczne, czyli problemy zdrowotne stwierdzone przez lekarza gastroenterologa.

"Nie może być zaś ona stosowana ot tak sobie, przez osoby zdrowe, ale chcące zgubić zbędne kilogramy. Panująca od kilku lat powszechna moda na odchudzanie i stosowanie diet, takich jak dieta białkowa, paleo - przypominająca dietę człowieka pierwotnego polegająca na spożywaniu produktów naturalnych i nieprzetworzonych, czy dieta bezglutenowa, to najbardziej niekorzystne rozwiązanie dla naszego organizmu" - podkreśliła.

Dodała, że dieta bezglutenowa, która jest popularna wśród osób chcących schudnąć. stosowana bez wskazań lekarskich może spowodować faktycznie utratę zbędnych kilogramów. Stanie się tak jednak tylko dlatego, że wyeliminuje się wówczas z jadłospisu wszystko, co zawiera gluten, czyli takie artykuły jak chleb, makaron i produkty skrobiowe. Ale często zdarza się tak, że zamiast utraty wagi, stosujących dietę bezglutenową czeka niemiła niespodzianka, czyli przyrost masy ciała.

Produkty bezglutenowe, które są dostępne w sklepach zamiast glutenu zawierają tłuszcz, z tego względu są dużo bardziej kaloryczne i tuczące. "Białko w postaci glutenu jest zastępowane w produktach bezglutenowych przez tłuszcze, które są substancją zapasową i odłożą się w naszym organizmie" - podkreśliła Natalia Drabińska.

Także z tego względu osoba, która ma zdiagnozowaną celiakię, po przejściu na dietę bezglutenową, może przytyć.

Gluten to mieszanina białek występująca w pszenicy. Nie ma wartości odżywczych. Walorem glutenu jest to, że wpływa on na teksturę i jakość chleba. Dzięki glutenowi bochenki chleba są ładne, miękkie i chrupiące.

Naukowcy i specjaliści od żywienia przekonują, że warunkiem schudnięcia jest ograniczenie jedzenia, w diecie powinno się zmienić proporcje pomiędzy produktami mięsnymi a warzywnymi - z przewagą tych drugich. Do piramidy zdrowego odżywiania został też dodany ruch jako czynnik zwiększający skuteczność diety.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26690.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