

### [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](#)

## **Nutrigenetyka określi predyspozycje do chorób**



**Wiele chorób to wynik niewłaściwej diety. Jak pokazał opublikowany niedawno raport „Genodiet – tysiąc Polaków przebadanych nutrigenetycznie”, tylko 52 proc. osób wśród pacjentów, których predyspozycje DNA oceniono na przełomie ostatnich dwóch lat, może się odżywiać zgodnie z ogólnodostępnymi zaleceniami. Pozostali powinni komponować swoje programy żywieniowe na bazie precyzyjnie profilowanych zaleceń.**

Nie zawsze to, co zdrowe dla całej populacji, jest korzystne dla danego pacjenta. Nie ma możliwości ustalenia indywidualnej diety bez wiedzy, jak u danego pacjenta przebiegają procesy metaboliczne lub jakie są właściwości detoksykacyjne organizmu – czytamy w raporcie Genodiet.

Badania nutrigenetyczne pozwalają określić, czy pacjent ma wrodzone predyspozycje do chorób dietozależnych, nietolerancji np. laktozy, glutenu. Jest to wiedza, która się nie dezaktualizuje. To m.in. na bazie tych informacji specjalista jest w stanie odpowiednio ukierunkować terapię pacjenta, stopniowo wprowadzać zmiany w jego dotychczasowym systemie nawyków. Genodiet Completo ocenia między innymi metabolizm homocysteiny, witaminy D, cholesterolu, kwasu foliowego oraz potencjał antyoksydacyjny.

*- Badanie nutrigenetyczne pomaga specjalistom zdobyć takie informacje o pacjencie, które procentują możliwością stworzenia precyzyjnych zaleceń dietetycznych dla konkretnej osoby na podstawie jej predyspozycji genetycznych. Choroba to reakcja organizmu na konkretne zaburzenia jego naturalnego rytmu pracy. Zatem wyrabiając złe nawyki żywieniowe, nie resetując ich w odpowiednim czasie, zmniejszamy własną przestrzeń ochronną przed np. cukrzycą typu 2, osteoporozą, nadciśnieniem, udarem mózgu itp. - wyjaśnia agencji Newseria mgr. inż. Agnieszka Piskała, diet coach certyfikowany przez Instytut Psychoimmunologii.*

Wyniki badań genetycznych mogą wykazać na przykład niskie właściwości oksydacyjne organizmu, co skutkuje skłonnościami do stanów zapalnych czy chorób nowotworowych. Warto wówczas zmienić nawyki żywieniowe i wprowadzić do diety większą ilość warzyw, owoców czy polifenoli w innej formie lub wdrożyć suplementację.

*- Badania są też bardzo ważne, jeśli chcemy określić predyspozycje do wystąpienia celiakii (choroby trzewnej). Może ona dawać objawy na zupełnie innych płaszczyznach, na przykład neurologicznej czy hormonalnej, wtedy konieczne jest ograniczenie lub wyeliminowanie glutenu - dodaje Agnieszka Piskała.*

Świadomość skłonności może zapobiec chorobom. Z wynikami badań genetycznych należy się udać do lekarza i dietetyka, którzy wspólnie opracują kolejne kroki. Dowiedziono, że polepszenie stanu zdrowia, samopoczucia czy spektakularne chudnięcie są ściśle związane ze zmianą nawyków żywieniowych i indywidualnie dobranym jadłospisem.

- Nie wolno traktować wyników badań i ewentualnych predyspozycji jak wyroku, tylko jak istotne wytyczne oceniające predyspozycje organizmu i służące minimalizowaniu pewnych zagrożeń. Wielu ludzi boi się tej wiedzy. Naszym zadaniem jest wytłumaczenie, że dzięki tym informacjom możemy znacząco wpływać na profilaktykę, minimalizować ryzyko wystąpienia np. chorób o charakterze dietozależnym. Jeżeli będziemy mądrze czerpać z danych zapisanych w swoim DNA, to będziemy w stanie żyć w zdrowiu i dobrej kondycji przez wiele lat - wyjaśnia Agnieszka Piskała.

Źródło: [www.newseria.pl](http://www.newseria.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/25419.html>



30-03-2026

## [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## [Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## [Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**