

### [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](#)

## **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.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26690.html>



21-05-2026

## **Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej**

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## **Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy**

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## **Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk**

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## **Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni**

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## **Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego**

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

**Partnerzy**