

### [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](#)

## **Badania genetyczne przełomem w dietetyce**



**Skutecznym narzędziem w rękach dietetyków stały się badania genetyczne. Na podstawie analizy DNA możliwe jest bowiem ustalenie indywidualnej diety, która uwzględnia zwiększone lub zmniejszone zapotrzebowanie na konkretne składniki pokarmowe i minimalizuje ryzyko niektórych zaburzeń. Takie badania są już dostępne także w Polsce. Można je przeprowadzić w każdym wieku i szybko rozpocząć skuteczną profilaktykę.**

Genodieta to spersonalizowany sposób odżywiania się, oparty na kodzie genetycznym danego człowieka. Menu oparte na genotypie opracowuje się między innymi na podstawie danych dot. wrodzonych nietolerancji pokarmowych na gluten, laktozę, fruktozę oraz dzięki zebranych informacjom o zdolności metabolizowania przez daną osobę węglowodanów, tłuszczów, białek, żelaza oraz witamin. Test trwa kilka minut, jest bezbolesny – patyczkiem wymazowym pociera się wewnętrzne strony policzka i tak pobrany materiał DNA trafia odpowiednio zabezpieczony do laboratorium, gdzie poddawany jest wnikliwej analizie.

*- Często decydujemy się na diety, o których czytamy w prasie, i bezkrytycznie wierzymy, że skoro pomogły innym, to dla nas też będą dobre, a to błąd. Zapominamy, że nie ma jednego, uniwersalnego sposobu odżywiania się. Tylko profilowanie zaleceń ma przyszłość i pomaga zapobiegać chorobom o podłożu dietozależnym, osiągnięciu i utrzymaniu optymalnej masy ciała – mówi agencji Newseria Lifestyle mgr. inż. Agnieszka Piskała, dietetyk, specjalista ds. żywności w DF Medica Polska.*

Badania genetyczne powinny stanowić kompleksową informację o pacjencie. A to, co najważniejsze, to nie tylko samo oznaczenie genów, lecz także badanie ich wzajemnej korelacji.

*- Na podstawie analizy typu iGenesis możemy określić profil metaboliczny danej osoby i ustalić dzięki temu, które składniki odżywcze wykorzystuje ona do procesów energetycznych. Oceniany jest także potencjał antyoksydacyjny, metabolizm kluczowych witamin oraz składników mineralnych, a przede wszystkim wrodzone nietolerancje na laktozę, fruktozę i nadwrażliwości na sól czy kofeinę – tłumaczy Agnieszka Piskała.*

Na podstawie konkretnych wyników badań genetycznych dietetycy są w stanie doradzić pacjentowi, w jaki sposób powinien zmienić swój sposób odżywiania tak, żeby był on dla niego optymalny. Efektywność przyswajania kwasu foliowego, witaminy B12, żelaza czy witaminy D zależy bowiem od genów i ma związek z ryzykiem konkretnych chorób.

*- Jeżeli wiem, że ktoś ma problemy z metabolizowaniem kwasów tłuszczowych, to jego dieta będzie musiała być oparta na mniejszej ilości tłuszczów. W przypadku pacjentów, którzy są wrażliwi na węglowodany i mają duże predyspozycje do cukrzycy typu II, wiadomo, że ich dieta będzie musiała wyglądać zupełnie inaczej – mówi Agnieszka Piskała.*

Badania genetyczne dają też bardzo dużo informacji o tym, jak zapobiegać wielu chorobom, dlatego tak ważne jest wykonywanie ich w ramach profilaktyki.

- Najlepiej wykonywać te badania np. u małych dzieci, gdzie prognozowanie i programowanie metaboliczne zachodzi do 3. roku życia. Wiedząc na przykład, że nasze dziecko ma predyspozycję do odkładania się cholesterolu i nadwrażliwość na sól już na najwcześniejszym etapie jego życia możemy tak pokierować jego dietą i kształtowaniem nawyków, żeby nie wyhodować u niego miażdżycy i nadciśnienia tętniczego - wyjaśnia Agnieszka Piskała.

Dietetycy podkreślają, że większość pacjentów, którzy trafiają na badania genetyczne, to osoby, które przez długi czas były leczone w niewłaściwy sposób bądź źle zdiagnozowane i dopiero tutaj szukają rozwiązania swoich problemów. Wciąż mało z nas decyduje się na nie stricte profilaktycznie, ale dietetycy mają nadzieję, że będziemy do nich dojrzewali społecznie.

- Oczywiście nigdy nie jest za późno, aby zmienić sposób odżywiania, natomiast ważna jest profilaktyka, bo lepiej zapobiegać, niż leczyć. Latami lekceważymy sygnały, które wysyła nam organizm, a on lojalnie zapala nam zielone światelka, uczciwie uprzedza, że z czymś sobie nie radzi. Za rzadko go jednak słuchamy. Warto to zmienić, bo świadome wsłuchiwanie się w jego potrzeby procentuje w przyszłości - dodaje Agnieszka Piskała

Nutrigenetyka i nutrigenomika pomagają osiągnąć jeszcze jeden cel – wpajają wiarę w siłę nawyków. Dobre przyzwyczajenia szybko zamieniają się bowiem w odruch, które ciało i umysł rejestrują z wdzięcznością. Nie zapominajmy o tym, że pożywienie wpływa też na nasz nastrój. Na przykład niewykryta przez dłuższy czas nietolerancja fruktozy może mieć wpływ na pogłębienie stanów depresyjnych i ponosi odpowiedzialność za niekontrolowane napady głodu. Natomiast odpowiedni poziom witaminy B9 – kwasu foliowego ma korzystny udział we wzroście i funkcjonowaniu komórek, szczególnie układu nerwowego.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26761.html>



22-04-2026

## [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.

**Informacje dnia:** [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często](#)

[uspokaja Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#)

## **Partnerzy**