

[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](#)

Gluten nie zwiększa ryzyka chorób serca



Nowe badanie, przeprowadzone na ponad 100 tys. uczestników, wykazało, że spożywanie glutenu w żaden sposób nie zwiększa ryzyka chorób serca u osób bez celiakii. Co więcej - eliminacja glutenu może wręcz sercu szkodzić, gdyż pozbawia nas korzystnych dla tego organu produktów pełnoziarnistych.

Praca na ten temat ukazała się w najnowszym numerze pisma "British Medical Journal", a jej autorami są naukowcy z Columbia University Medical Center (USA) współpracujący ze specjalistami z Harvard Medical School (USA).

"Gluten jest bardzo szkodliwy dla osób chorych na celiakię - tłumaczy prof. Benjamin Lebwohl z CUMC, główny autor badania. - Jednak w ostatnich latach popularne książki traktujące o zdrowym odżywianiu, a oparte na dowodach anegdotycznych, doprowadziły do przekonania, że dieta z niską zawartością glutenu jest zdrowa dla każdego. Nasze odkrycie dowodzi, że tak nie jest - ograniczenie glutenu nie przynosi korzyści, przynajmniej jeśli chodzi o zdrowie serca, u osób bez celiakii. Za to może powodować pewne szkody, gdyż dieta nisko- lub bezglutenowa jest niezwykle uboga w produkty pełnoziarniste, które chronią przed chorobami serca".

Jak przypomina Lebwohl, celiakia, inaczej choroba trzewna, jest zaburzeniem autoimmunologicznym, w którym spożycie glutenu - mieszaniny białek występujących w pszenicy, życie i jęczmieniu - powoduje uszkodzenie kosmków jelitowych, upośledzając tym samym wchłanianie strawionych składników odżywczych. Z czasem celiakia może prowadzić do innych problemów zdrowotnych, w tym chorób serca, niedokrwistości czy osteoporozy. Skuteczną metodą leczenia celiakii jest stosowanie diety bezglutenowej.

Szacuje się, że choroba trzewna dotyka około jednego na stu Amerykanów. W Polsce sytuacja wygląda podobnie - na celiakię cierpi 1 proc. populacji, a więc ok. 400 tys. osób.

Istnieje także grupa ludzi bez celiakii, u których występuje stan zwany nieceliakalną nadwrażliwością na gluten. Szacunki dotyczące liczby osób dotkniętych tym zaburzeniem są jednak bardzo rozbieżne. "Pomimo stosunkowo niskiej częstości występowania celiakii oraz nadwrażliwości na gluten nie będącej celiakią, badania wskazują, że aż około jedna trzecia Amerykanów stara się eliminować gluten ze swojej diety - mówi prof. Lebwohl. - Jest to z pewnością korzystne dla firm, które specjalizują się w produkcji i sprzedaży produktów bezglutenowych, ale czy jest korzystne dla zdrowia? Na to właśnie pytanie chcieliśmy odpowiedzieć".

Aby ocenić wpływ diety niskoglutenu na zdrowie serca, prof. Lebwohl i jego koledzy analizowali dietę oraz kardiologiczne dane medyczne 110 tys. osób: 65 tys. kobiet i 45 tys. mężczyzn. Nie było wśród nich osób ze stwierdzoną celiakią. Każdy uczestnik co cztery lata (w okresie 1986-2010) wypełniał szczegółowy kwestionariusz dotyczący sposobu odżywiania. Następnie naukowcy podzielili ich na pięć grup w zależności od deklarowanego poziomu spożycia glutenu.

"Zdecydowaliśmy się przyjrzeć właśnie chorobom serca, ponieważ jest to wiodący +zabójca+ ludzkości, a jednocześnie powszechnie wiadomo, że dieta ma na niego duży wpływ" - wyjaśnia autor pracy.

Okazało się, że nie było żadnego związku pomiędzy spożyciem glutenu a ryzykiem choroby niedokrwiennej serca. "Nawet u osób, które całkowicie lub prawie całkowicie wyeliminowały gluten ze swojego życia, częstość występowania chorób serca była taka sama, jak u uczestników spożywających największe ilości glutenu" - opowiada dr Andrew Chan, współautor badania.

"Opierając się na uzyskanych danych stwierdzamy więc, że zalecanie ograniczenia glutenu w celu poprawy stanu zdrowia i zapobiegania różnym schorzeniom nie ma żadnego uzasadnienia" - dodaje.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/27156.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

[Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#)

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

[Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#)

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy