

## [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](#)

# Nieważne, jaka dieta - ważne, by jej przestrzegać



**Wszystkie diety stosowane przez osoby pragnące stracić na wadze przynoszą zbliżone rezultaty; ważniejsze niż wybór konkretnej diety jest jej konsekwentne przestrzeganie - wynika z ustaleń naukowców ogłoszonych w "Journal of the American Medical Association".**

Naukowcy z Kanady - z Uniwersytetu McMaster w Ontario oraz Instytutu Badań Chorób Dziecięcych w Toronto - analizowali dane dotyczące ponad 7 tysięcy osób z nadwagą, stosujących dietę. Były wśród nich diety niskowęglowodanowe, niskokaloryczne, niskotłuszczowe czy wegetariańskie: dieta Atkinsa, South Beach (plaż południowych) Zone, czyli strefowa; dieta Biggest Loser ("dużo do stracenia") i wolumetryczna; dieta dr Ornisha, Jenny Craig czy Rosemary Conley oraz Strażników Wagi (Weight Watchers).

Okazało się, że po 12 miesiącach osoby będące na diecie niskowęglowodanowej oraz niskotłuszczowej straciły przeciętnie tyle samo kilogramów: około 7,3.

"Różnice między dietami były niewielkie i prawdopodobnie nie mające znaczenia dla tych, którzy chcą stracić na wadze" - napisali naukowcy w raporcie. Ich zdaniem wyniki dowodzą, że pacjenci mogą wybrać po prostu tę dietę, "której przestrzeganie stanowi dla nich najmniejsze wyzwanie".

BBC zastrzega, że w badaniu nie brano pod uwagę ogólniejszych kwestii zdrowotnych, np. poziomu cholesterolu, który może wahać się w zależności od diety.

Prof. Susan Webb z uniwersytetu w Oksfordzie potwierdza jednak w rozmowie z BBC, że diety są podobne do siebie bardziej, niż się wydaje. Chodzi o obniżenie ilości spożywanych kalorii do 1500 dziennie, trzymanie się stałych pór posiłków oraz unikanie ciastek i czekolady. Ludzie powinni, jak dodaje Webb, wybrać taką dietę, jaka najbardziej pasuje do ich trybu życia.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22133.html>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## [Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## [Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

### **Partnerzy**