

[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 DASH nie zadziałała? Może zafunduj sobie krótką głodówkę!

Dieta DASH to element leczenia osób z zespołem metabolicznym, zwłaszcza otyłych; zalecana jest też w terapii nadciśnienia. Czasem jednak nie daje zadowalających rezultatów. Niewykluczone, że remedium na porażkę jest poprzedzenie jej krótką głodówką. Sprawdzili

to w badaniu niemieccy naukowcy. Uwaga! Głodówka nie oznacza tu całkowitego postu.

W eksperymencie wzięło udział 71 osób, co nie jest wielką próbą badawczą, jednak był on bardzo dobrze opracowany metodologicznie. Jego rezultaty opublikował periodyk „Nature Communications”.

Uczestnicy zostali losowo podzieleni na dwie grupy: tę, która przez trzy miesiące stosowała wyłącznie dietę DASH i tę, która jej stosowanie przez taki okres poprzedziła pięciodniową głodówką. Polegała ona na tym, że przez dwa dni uczestnicy przyjmowali jedynie wegańskie posiłki, których kaloryczność dobową nie przekraczała 1200 kalorii, a przez kolejnych pięć dni pili jedynie soki i wywary warzywne, zaś ilość kalorii mieściła się w przedziale 300-350 dziennie. Potem przechodzili na dietę DASH.

Zawiera ona mało soli, jest bogata w warzywa i pełnoziarniste produkty mączne, uboga w tłuszcze, które pochodzą w niej pochodzą głównie z olejów roślinnych, orzechów i ryb, i jada się mało mięsa, zwłaszcza czerwonego.

Dieta a układ odpornościowy

Badacze - niemieccy naukowcy z Centrum Medycyny Molekularnej Maksa Delbruecka (MDC) oraz Centrum Badań Eksperymentalnych i Klinicznych (prowadzą je wspólnie MDC i Uniwersytet Charite w Berlinie) - sprawdzali różne parametry zdrowotne uczestników badania: poziom limfocytów, masę ciała, szczepy bakterii w kale badanych, wskaźniki takie, jak ciśnienie tętnicze czy poziom lipidów w surowicy krwi.

Jednym z celów badania było bowiem sprawdzenie, jak na zmianę diety reaguje układ odpornościowy. To dlatego, że u podłoża zespołu metabolicznego leży m.in. proces zapalny, który obejmuje cały organizm, zatem układ odpornościowy takich pacjentów działa w inny sposób niż u zdrowych; zauważono ponadto, że osoby otyłe mają zmienioną mikrobiotę jelitową w porównaniu z osobami z prawidłową masą ciała, zaś to, jakie organizmy zasiedlają nasze jelita, ma wpływ na działanie układu odpornościowego.

Okazało się, że dieta zmieniła poziomy różnych rodzajów limfocytów; m.in. pod jej wpływem zmniejszała się liczba tzw. limfocytów prozapalnych, co jest rezultatem korzystnym. Zmieniał się też skład mikrobioty - drastycznie podczas głodówki: m.in. te szczepy bakterii, które wpływają na zmniejszenie ciśnienia tętniczego, zaczynały się namnażać, a niektóre z tych zmian trwały po wznowieniu przyjmowania normalnych posiłków.

- [BMI](#), ciśnienie tętnicze i konieczność przyjmowania leków na [nadciśnienie](#) zmniejszyły się bardziej w grupie, która dietę DASH poprzedziła pięciodniową głodówką - podkreśla jeden z badaczy Dominik Mueller.

Wspólnie z naukowcami z Kanady badacze przeprowadzili analizę statystyczną uzyskanych pomiarów, przy czym, bazując na wcześniejszych doświadczeniach mierzących wpływ leków na [nadciśnienie](#) na mikrobiotę jelitową mogli sprawdzić, czy wpływ na zmiany w mikrobiocie uczestników miały przyjmowane przez nich leki, czy dieta, w tym konkretnie głodówka w grupie z tą interwencją.

- Byliśmy w stanie wyizolować wpływ leku i zauważyliśmy, że to, czy ktoś reaguje na zmianę diety czy nie, zależy od indywidualnej odpowiedzi układu odpornościowego i składu mikrobioty - mówi kierująca badaniami dr Forslund.

Naukowcy sugerują, że być może nieprawidłowy skład mikrobioty jelitowej jest odpowiedzialny za to, że wysokobłonnikowa i niskotłuszczowa dieta (taka jak dieta DASH) nie przynosi poprawy u niektórych pacjentów.

- Wiele osób, które doświadczają takiej porażki, często uznaje, że nie warto się męczyć i wraca do starych nawyków – dodaje naukowczyni.

Być może zatem rozwiązaniem dla nich jest poprzedzenie zmiany nawyków krótkotrwałą głodówką.

- Głodówka działa jak katalizator wzrostu ochronnych mikroorganizmów w jelicie. [Zdrowie](#) poprawia się odczuwalnie i pacjenci mogą ograniczyć, a nawet czasami odstawić leki – mówi Forslund.

Warto przy tym zauważyć, że w grupie wyłącznie na diecie DASH pacjenci także odczuli poprawę zdrowia, jednak trwalsze i lepsze efekty zaobserwowano wtedy, gdy włącznie jej poprzedzono głodówką. Ponadto wszyscy uczestnicy badania skorzystali z porad i konsultacji dietetycznych, warsztatów kulinarnych oraz nauki radzenia sobie ze stresem. Warto zatem pamiętać, że leczenie zespołu metabolicznego nie ogranicza się wyłącznie do zmiany diety i przyjmowania odpowiednich leków.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30430.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 podczewieni](#) [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