

[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](#) [Szkozenia](#) [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 przeciwcukrzycowa obniża też ciśnienie krwi

Styl żywienia, który pozwala zmniejszyć wagę i ją utrzymać, oprócz remisji cukrzycy typu 2. prowadzi do spadku zbyt wysokiego ciśnienia krwi - pokazuje nowe badanie.

Naukowcy z University of Glasgow i University of Newcastle na łamach pisma „Diabetologia” opublikowali działanie specjalnej diety opracowanej z myślą o programie Diabetes UK-funded Diabetes REmission Clinical Trial (DIRECT) sprawdzającym możliwość uwolnienia się od cukrzycy.

Program zaczyna się od 12-tygodniowego okresu ściśle określonego żywienia z pomocą niskokalorycznych napoi i zup, który prowadzi do spadku wagi o 15 kg. Już na początku badania ochotnicy odstawili leki stosowane przy cukrzycy oraz nadciśnieniu, które włączano ponownie tylko, jeśli poziom glukozy lub ciśnienia rosły. Po fazie redukcji wagi następuje okres racjonalnego żywienia, pozwalającego utrzymać odpowiednią masę ciała.

Wśród osób, którym się to udało 80 proc. było przez dwa lata wolnych od cukrzycy typu 2.

Badanie objęło 143 osoby, z których 87 na początku programu brało także leki przeciwko nadciśnieniu, przy czym 44 osoby brały dwa środki lub więcej.

Ciśnienie krwi uczestników sukcesywnie malało w miarę tracenia wagi i pozostało obniżone jeszcze przy testach wykonanych po 24 miesiącach. Wśród osób leczonych wcześniej z powodu wysokiego ciśnienia, spadło ono gwałtownie już od pierwszego tygodnia. 28 proc. osób używających leków przeciw nadciśnieniu musiało je ponownie włączyć, ale taki sam odsetek ich nie potrzebował jeszcze po dwóch latach.

„Chcieliśmy ocenić bezpieczeństwo i skuteczność odstawienia leków przeciw nadciśnieniu w czasie specjalnego programu zaprojektowanego z myślą o redukcji wagi osób z cukrzycą. Jesteśmy bardzo zadowoleni z wyników” - mówi prof. Mike Lean z University of Glasgow.

„Nasze badanie pokazuje, że obok możliwej remisji cukrzycy typu 2., pojawiają się inne ważne korzyści zdrowotne. Utrata wagi jest bardzo skuteczną metodą leczenia nadciśnienia i zmniejszenia związanych z nim zagrożeń” - dodaje specjalista.

Naukowcy przytaczają jednocześnie dane, według których np. w Wielkiej Brytanii połowa z 4,5 mln osób z cukrzycą typu 2. wymaga stosowania leków przeciw nadciśnieniu.

Nadwaga to najważniejsza przyczyna.

Odstawienie obniżających ciśnienie leków jest przy tym bezpieczne pod warunkiem utraty wagi i ciągłego monitorowania ciśnienia - twierdzą badacze.

„Obecnie zalecenia zachęcają lekarzy do stosowania tabletek, ale niewiele badań pokazuje, jak można z leków zrezygnować” - podkreśla prof. Roy Taylor z Newcastle University.

„Moi pacjenci, jak wielu innych, nie lubi łykania tabletek. Badanie to jest istotne, ponieważ możemy ich zapewnić, że rezygnacja z leków przeciw nadciśnieniu jest nie tylko bezpieczna, ale także dobra dla zdrowia. Pokazaliśmy, że dzięki znacznemu zmniejszeniu wagi i jej utrzymaniu pacjenci mogą bez leków skutecznie kontrolować zarówno ciśnienie krwi, jak i cukrzycę typu 2” - twierdzi dr Wilma Leslie z University of Glasgow.

Źródło:pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30598.html>



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.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

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

Partnerzy