

[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](#)

Dieta zachodnia zwiększa ryzyko zapalenia jelit i infekcji

Stosowanie tzw. diety zachodniej osłabia układ odpornościowy w sposób, który może zwiększać ryzyko infekcji i nieswoistego zapalenia jelit - udowodnili naukowcy

z Washington University School of Medicine (USA).

Badanie było prowadzone na myszach oraz ludziach. Wykazało, że dieta bogata w cukier i tłuszcz powoduje uszkodzenie komórek Panetha. Są to komórki zlokalizowane w jelitach, biorące udział w procesach odpornościowych (reakcjach obronnych jelit i fagocytozie mikroorganizmów) oraz pomagające w kontrolowaniu stanu zapalnego. Kiedy komórki Panetha nie działają prawidłowo, układ odpornościowy w rejonie jelit jest nadmiernie podatny na stany zapalne, co może prowadzić do zapalenia jelit i osłabia skuteczną kontrolę nad drobnoustrojami chorobotwórczymi.

„Nieswoiste zapalenia jelit stanowiły w przeszłości problem głównie w krajach zachodnich, takich jak Stany Zjednoczone, jednak teraz stają się coraz powszechniejsze także we wszystkich innych rejonach świata, ponieważ coraz więcej ludzi przyjmuje zachodni styl życia - tłumaczy główny autor omawianego badania prof. Ta-Chiang Liu. - Tymczasem nasze badanie wykazało, że długotrwałe stosowanie diety bogatej w tłuszcze i cukier upośledza funkcjonowanie komórek odpornościowych jelit, co z kolei sprzyja zapaleniom i zwiększa ryzyko infekcji”.

Naukowiec wyjaśnia, że upośledzenie pracy komórek Panetha jest kluczową cechą nieswoistego zapalenia jelit. Np. osoby z chorobą Leśniowskiego-Crohna, charakteryzującej się bólami brzucha, biegunką, anemią i zmęczeniem, często mają całkowicie niesprawne komórki Panetha.

Liu i jego zespół przeanalizowali dane demograficzne i kliniczne 400 dorosłych osób. Posiadali także informacje o stanie komórek Panetha każdej z nich. Odkryli, że wysoki wskaźnik masy ciała (BMI) był ściśle powiązany z tymi komórkami - otyłość przekładała się na ich nieprawidłowy obraz pod mikroskopem. „A im wyższe było BMI danej osoby, tym gorzej wyglądały jej komórki Panetha” - opowiada prof. Liu.

Aby lepiej zrozumieć tę zależność badacze poddali eksperymentom dwa szczepy myszy, które były genetycznie predysponowane do otyłości. Zwierzęta takie permanentnie się przejadają się, ponieważ posiadają mutacje, które zaburzają odczuwanie sytości.

Ku zaskoczeniu wszystkich komórki Panetha otyłych myszy wyglądały jednak normalnie.

Ponieważ u ludzi otyłość jest często wynikiem stosowania nieodpowiedniej diety, czyli takiej, w której jest za dużo tłuszczów oraz cukru, naukowcy postanowili zmienić dietę myszy na analogiczną do ludzkiej diety zachodniej: 40 proc. wszystkich spożywanych przez nie kalorii pochodziło z tłuszczu lub cukru.

Po dwóch miesiącach takiego karmienia zdrowe myszy stały się otyłe, a ich komórki Paneth przybrały nieprawidłowy wygląd.

„Czyli to nie otyłość sama w sobie była problemem - mówi Liu. - Spożywanie nadmiernych ilości zdrowych rzeczy nie wpływało na komórki Panetha, choć prowadziło do nadwagi. Dopiero dieta wysokotłuszczowa i bogata w cukier okazała się być problemem”. Kiedy zwierzęta ponownie przestawiono na zdrowy sposób żywienia, już po upływie czterech tygodni ich komórki Panetha wróciły do normy. Czy więc ludzie, którzy na co dzień stosują dietę zachodnią, mogliby poprawić swoją odporność poprzez zmianę sposobu odżywiania?

„Nasz eksperyment był krótkotrwały, prowadziliśmy go tylko przez osiem tygodni - mówi naukowiec. - U ludzi otyłość nie pojawia się z dnia na dzień, a nawet w ciągu ośmiu tygodni. Ludzie prowadzą nieoptymalny tryb życia przez 20, 30 lat, zanim staną się otyli. Możliwe więc, że jeśli stosuje się dietę

zachodnią przez tak długi czas, przekracza się punkt, z którego nie ma powrotu i komórki Panetha nie są w stanie wrócić do zdrowia. I nawet zmiana diety tu nie pomoże. Musielibyśmy przeprowadzić więcej badań, zanim będziemy mogli stwierdzić, czy ten proces jest odwracalny także u ludzi”.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30630.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy