

### [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 ketogeniczna może pomóc osobom ze stwardnieniem rozsianym

Pacjenci ze stwardnieniem rozsianym (SM), którzy stosowali dietę ketogeniczną, odczuwali mniejsze zmęczenie, mieli łagodniejsze objawy depresji, poprawiła się ich jakość życia

## **i obniżył poziom markerów stanu zapalnego we krwi - poinformowało pismo „Neurology Neuroscience“.**

Dieta ketogeniczna składa się głównie z pokarmów takich jak mięso, ryby, jajka, śmietana, masło, oleje i warzywa nieskrobiowe, takie jak groch, marchew, brokuły i papryka. Jak wykazali naukowcy z University of Virginia w Charlottesville, taka dieta może być bezpieczna dla osób ze stwardnieniem rozsianym (MS).

Wstępne badania wykazały również, że osoby ze stwardnieniem rozsianym mogą odczuwać mniejsze zmęczenie i depresję oraz zgłaszać poprawę jakości życia podczas stosowania diety.

„Dieta ketogeniczna, która jest bogata w tłuszcze, adekwatna co do białka i uboga w węglowodany, pozwala organizmowi na wykorzystanie tłuszczu jako głównego źródła energii zamiast cukrów, naśladując w ten sposób stan postu” – powiedział autor badania dr J. Nicholas Brenton z University of Virginia w Charlottesville i członek American Academy of Neurology.

„Dieta ketogeniczna pomaga obniżyć poziom cukru we krwi u osób z cukrzycą typu II i poprawić kontrolę napadów u osób z padaczką. Jednak nie została ona dobrze zbadana u osób z SM. Zmiany w diecie mogą być niedrogim sposobem na poprawę ogólnego stanu zdrowia, dlatego zbadaliśmy, czy dieta ketogeniczna jest bezpieczna, tolerowana i korzystna dla osób ze stwardnieniem rozsianym”.

Do badania włączono 65 osób, u których zdiagnozowano najczęstszą, rzutowo-remisyjną postać stwardnienia rozsianego, charakteryzującą się nawrotami objawów, po których następują okresy remisji.

Uczestnicy badania byli na diecie ketogenicznej przez sześć miesięcy. Poinstruowano ich, aby codziennie spożywali od dwóch do trzech ketogenicznych posiłków, składających się z jednej do dwóch porcji białek o niskiej zawartości węglowodanów, takich jak jaja, ryby lub mięso, oraz od dwóch do czterech łyżek tłuszczu, takiego jak masło, olej, awokado, ghee (masło klarowane) lub gęsta śmietana i jedna do dwóch filiżanek nieskrobiowych warzyw, takich jak ogórki, warzywa liściaste lub kalafior. Dozwolone były również przekąski, o ile uczestnicy przestrzegali maksymalnej dziennej dawki węglowodanów wynoszącej 20 gramów.

Przestrzeganie diety było monitorowane za pomocą codziennych badań moczu w celu pomiaru ketonów, metabolitu wytwarzanego przez organizm podczas spalania tłuszczów. Łącznie 83 proc. uczestników przestrzegało diety przez cały okres badania.

Uczestnicy wypełnili testy i ankiety przed rozpoczęciem diety oraz ponownie po trzech i sześciu miesiącach podczas diety, aby zmierzyć poziom niepełnosprawności i jakość życia.

Naukowcy odkryli, że po sześciu miesiącach uczestnicy nie tylko mieli mniej tkanki tłuszczowej, ale także obniżył się poziom zmęczenia i depresji.

W ankiecie dotyczącej jakości życia uczestnikom zadawano pytania typu: „Czy miałeś dużo energii w ostatnich tygodniach?”, „Czy czułeś się wyczerpany?”, „Czy byłeś szczęśliwym człowiekiem?” i „Czy czułeś się przygnębiony”. Pozwoliło to ocenić zdrowie fizyczne i psychiczne w skali od 0 do 100 (100 to wartość odpowiadająca dobremu zdrowiu).

Na początku badania średni wynik w zakresie zdrowia fizycznego wyniósł 67, na końcu - 79.

Poprawiły się również wyniki w teście progresji stwardnienia rozsianego. W skali od 0 do 10 jeden

oznacza brak niepełnosprawności, dwa - niepełnosprawność minimalną, a trzy - umiarkowaną niepełnosprawność, ale nadal można chodzić) średni wynik na początku badania wyniósł 2,3 w porównaniu do 1,9 na końcu. W sześciominutowym teście marszu uczestnicy przeszli średnio 1631 stóp na początku badania w porównaniu do 1733 stóp na końcu.

Po sześciu miesiącach uczestnicy nie tylko mieli mniej tkanki tłuszczowej, ale także obniżyły się parametry dotyczące zmęczenia i depresji, a we krwi spadły poziomy markerów stanu zapalnego.

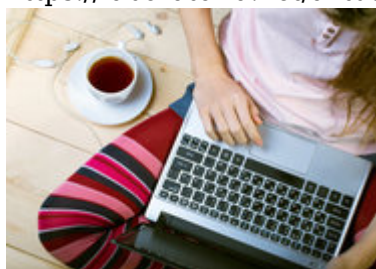
„Nasze badanie dostarcza dowodów na to, że dieta ketogeniczna może być rzeczywiście bezpieczną i korzystną, zmniejszając niektóre objawy u osób ze stwardnieniem rozsianym, gdy jest stosowana przez okres sześciu miesięcy” - zaznaczył dr Brenton.

"Jednakże potrzebne są dalsze badania, ponieważ istnieje potencjalne ryzyko związane z dietami ketogenicznymi - kamica nerkowa, problemy trawienne i niedobory składników odżywczych. Ważne, aby osoby ze stwardnieniem rozsianym skonsultowały się ze swoim lekarzem przed wprowadzeniem jakichkolwiek dużych zmian w swojej diecie i były regularnie monitorowane przez lekarza i zarejestrowanego dietetyka podczas stosowania diety ketogenicznej".

Ograniczeniem badania był brak grupy kontrolnej osób ze stwardnieniem rozsianym, które spożywały swoją regularną, nieketogenną dietę.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31174.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**