

### [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](#)

## Choroby autoimmunologiczne

Dla osób, które zmagają się ze schorzeniami z autoagresji specjaliści opracowują specjalny system żywienia. Nazywa się on protokół autoimmunologiczny. W takiej diecie eliminuje się wiele zwykle spożywanych produktów i wprowadza się biologicznie aktywne substancje ochronne.

Reumatoidalne zapalenie stawów, celiakia, cukrzyca typu 1, nieswoiste zapalenia jelit, Hashimoto, stwardnienie rozsiane - to niektóre z chorób autoimmunologicznych, które - choć różnią się objawami i przebiegiem, mają jedną wspólną cechę: do ich rozwoju dochodzi, gdy układ odpornościowy atakuje tkanki właściciela (stąd polskie określenie: choroby z autoagresji). Takich schorzeń medycyna zna ok. setki.

Szacuje się, że mogą one dotyczyć nawet jedną na 10 osób, przy czym częściej zapadają na nie kobiety. Przyczyny są najczęściej złożone, ale uważa się, że nierzadko znaczenie może mieć m.in. to, co znajduje się w diecie chorego. Niektóre składniki mogą bowiem zaburzać pracę jelit, co z czasem wywołuje ich nieszczelność. Z drugiej strony dieta wpływa też na stany zapalne, które w chorobach autoimmunologicznych mają podstawowe znaczenie.

## **Protokół immunologiczny - faza 1**

Dla niektórych osób z problemami autoimmunologicznymi specjaliści proponują specjalny system, który nazywa się protokołem immunologicznym (ang. *Autoimmune Protocol - AIP*). W tym rodzaju żywienia na wstępie eliminuje się sporą część składników typowej diety. To trudny etap, ponieważ eliminację trzeba przeprowadzić od razu, całościowo.

Chodzi o to, aby mieć jak największą pewność, że usuwa się produkty, które mogą nasilać procesy zapalne, a poszczególne osoby inaczej reagują na różne składniki. To pierwsza faza przechodzenia na protokół immunologiczny (AIP).

Zwykle eliminuje się m.in. ziarna, rośliny strączkowe, psiankowate, produkty mleczne, jaja, orzechy, rafinowany cukier, produkty wysoko przetworzone. Natomiast część warzyw i owoców, ryby, ekologiczne mięso to składniki, które zwykle mogą pozostać w diecie.

Taki styl żywienia musi być odpowiednio zbilansowany i powinien odbywać się pod kontrolą lekarza i dietetyka.

Dlaczego? Eliminacja całych grup produktów to nie lada wyzwanie, ponieważ nadal trzeba organizmowi zapewnić odpowiednią ilość składników odżywczych przy sporych ograniczeniach.

Tak zredukowana dieta obowiązuje przez kolejnych kilka tygodni - nie dłużej! - kiedy obserwuje się reakcje organizmu. O tym, że interwencja zadziałała, świadczy to, czy doszło do poprawy, czyli np. zmniejszenia liczby wypróżnień (jeśli przewlekła biegunka była problemem, zmniejszenia lub remisji zmian skórnych itp.).

## **Faza 2 - testowanie**

Jeśli uda się osiągnąć wyraźne efekty, można rozpocząć drugi etap protokołu. Teraz, stopniowo, pojedynczo, wprowadza się usunięte wcześniej z diety składniki. Po ponownym włączeniu do żywienia danego składnika, przez kilka dni prowadzi się obserwacje reakcji organizmu. Powrót produktu testuje się ostrożnie, zaczynając nawet od jednej łyżeczki jakiegoś produktu. Jeśli pojawi się niepożądana reakcja, trzeba przestać. Ewentualnie, można spróbować ponownie go wprowadzić, po dłuższym czasie.

W ten sposób można wykryć, które produkty przyczyniają się do zaostrzenia choroby i je na stałe wyeliminować czy ograniczyć, przy ponownym wprowadzeniu składników bezpiecznych. Dobrym pomysłem może być rozpoczęcie od ponownego wprowadzania produktów, które są najcenniejsze z punktu widzenia odżywiania, ewentualnie tych, których brak pacjent szczególnie silnie odczuwa.

### **Faza 3 - utrzymanie**

W trzeciej fazie długofalowo stosuje się wiedzę zdobytą w fazach 1. i 2. W spersonalizowanym stylu żywienia unika się czy ogranicza składniki, które okazały się szkodliwe, a zróżnicowaną dietę układa z tych, które są bezpieczne i korzystne. Wiele zależy od danej osoby i od tego, jak silne reakcje powodował dany produkt czy grupa produktów. Jeśli symptomy nie były silne, niektóre osoby mogą zdecydować się na pewne odstępstwa, np. w trakcie wyjazdów i niemożności zapewnienia sobie optymalnego żywienia.

W skrócie można powiedzieć, że AIP to rozszerzona wersja dietetycznej interwencji znanej jako low-FODMAP (L-FODMAP). To skrót od angielskiego "Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols" (fermentujące oligo- di- i monosacharydy oraz poliole). Pod tymi chemicznymi nazwami kryją się krótkołańcuchowe węglowodany, które szybko fermentują i słabo się wchłaniają. Do FODMAP zalicza się fruktozę, laktozę, fruktany (można je znaleźć np. w pszenicy, czosnku czy cebuli), galaktany (obecne w roślinach strączkowych), poliole (do tej grupy zalicza się np. mannitol, sorbitol, ksylitol).

U osób z chorobami układu pokarmowego, w tym z zespołem jelita drażliwego (IBS), czy z nieswoistymi zapaleniami jelit substancje te mogą nasilać dolegliwości. W diecie low-FODMAP z wymienionymi składnikami postępuje się podobnie, jak z produktami usuwanymi w diecie AIP. Trzeba przyznać, że protokół immunologiczny wymaga pewnego wysiłku i dyscypliny.

Nie należy takiego podejścia próbować na własną rękę - potrzebna jest pomoc fachowca - lekarza czy dietetyka, zwłaszcza, że z badań wynika, że nie u każdego dochodzi do pozytywnych zmian. U innych zaś mogą pojawić się wyraźne korzyści, jak wskazują kolejne, choć jeszcze niezbyt liczne badania.

### **AIP w Hashimoto - polski eksperyment**

Na przykład polski zespół ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego sprawdził wpływ AIP na przebieg choroby Hashimoto. W badaniu z udziałem 28 chorych, w tym jednego mężczyzny, naukowcy ocenili ich stan przed i po 12-tygodniowej interwencji żywieniowej. Sprawdzane były objawy zgłaszane przez pacjentów, markery pracy tarczycy, parametry działania układu odpornościowego. Tarczyca była też badana z pomocą USG.

Po zastosowaniu AIP liczba osób narzekających na symptomy choroby zmalała, a mierzone parametry uległy wyraźnej poprawie. Zmniejszyły się nawet rozmiary tarczycy.

„Z uwagi na liczne zalety AIP, wydłużenie okresu obserwacji efektów diety, wraz z jej personalizacją pod względem wyboru żywności, wartości energetycznej i odżywczej może prowadzić do większych zmian w samopoczuciu oraz wynikach badań biochemicznych. Zastosowanie spersonalizowanego protokołu AIP może poprawić jakość życia, spowodować pozytywne zmiany w stanie psychicznym, zmniejszyć stres i przede wszystkim poprawić niekorzystne dolegliwości związane z chorobą Hashimoto” - piszą naukowcy.

Natomiast wiosną badacze z Auckland University of Technology donieśli natomiast o działaniu AIP na stan pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Jak podają, było to pierwsze badanie kliniczne tego typu. Wzięło w nim udział zaledwie 9 osób - 7 kobiet i 2 mężczyzn.

Naukowcy zanotowali poprawę stanu pacjentów mierzonego specjalnym, stosowanym w reumatologii systemem (RAPID3 - Routine Assessment of Patient Index Data 3). Ocenia się w nim fizyczną sprawność, poziom bólu i subiektywne odczucia chorego. Malo przy tym zmęczenie i poprawiał się

sen.

„Wyniki te wskazują, że dieta AIP ma potencjał jako terapia uzupełniająca w reumatoidalnym zapaleniu stawów (RA). Konieczne są dalsze badania” – piszą autorzy.

Ważne! W przedstawionych badaniach brała udział niewielka liczba uczestników, a to znaczy, że do wyników trzeba jeszcze podchodzić z dużą rezerwą. Z pewnością jednak warto rozważyć skorzystanie z AIP i omówić to ze swoim lekarzem czy dietetykiem.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31958.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 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 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**