

[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](#)

Piramida kontrowersji

Nowe amerykańskie wytyczne żywieniowe budzą kontrowersje, gdyż zmieniają dotychczasowe zalecenia: promują większe spożycie tłuszczów nasyconych (w tym czerwone mięso) i białka. To odejście od wcześniejszych zaleceń ograniczających te produkty. Zdaniem ekspertów plusem nowych wytycznych jest promowanie żywności nieprzetworzonej, jednak całość jest mało przejrzysta, a część decyzji -pozbawiona podstaw naukowych.

Amerykański Departament Zdrowia i Opieki Społecznej oraz Departament Rolnictwa przedstawiły 7 stycznia 2026 r. nową piramidę żywieniową. Nowe zalecenia wzbudziły duże emocje, u podstawy diety stawiając białko, zdrowe tłuszcze oraz warzywa i owoce, a nie jak dawniej - zboża i węglowodany.

Niepodważalnym plusem nowej piramidy jest rekomendacja ograniczenia spożywania żywności wysokoprzetworzonej oraz produktów zawierających duże ilości cukru oraz zalecenie, żeby w diecie nie brakowało owoców i warzyw oraz produktów pełnoziarnistych.

- Promowanie żywności całej i nieprzetworzonej to kluczowy krok, bo produkty przetworzone są często powiązane z wyższym ryzykiem chorób chronicznych: otyłości, insulinooporności i wysokim ciśnieniem. Wyższe spożycie warzyw i owoców oznacza zaś więcej błonnika, witamin i antyoksydantów, co wspiera mikrobiom jelitowy i zdrowie metaboliczne - mówi dr Hanna Stolińska, dietetyk kliniczny.

Istotną różnicą w stosunku do wcześniejszych wytycznych, które kładły większy nacisk na węglowodany i ograniczenie tłuszczów, jest większa rola białka i tłuszcz, ale bez nacisku na tłuszcze roślinne. Nowe amerykańskie zalecenia spożycia mówią o od 1,2 do 1,6 g białka na kilogram masy ciała dziennie.

- Odpowiednie białko pomaga w budowie i regeneracji mięśni oraz stabilizacji masy ciała, a zdrowe tłuszcze są kluczowe dla funkcji mózgu i wchłaniania witamin. Jednak zaproponowane w nowych wytycznych produkty: czerwone mięso, tłuszcze zwierzęce stanowią źródło nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Po raz pierwszy w piramidzie pojawił się też nacisk na owoce morza, jednak nie sposób nie myśleć o ich jakości, zwłaszcza w naszym kraju - zwraca uwagę dr Stolińska.

Wytyczne zachęcają też do wyboru pełnotłustego nabiału, sugerując spożywanie trzech porcji dziennie - to odejście od wcześniejszego przekazu preferującego wersje o obniżonej zawartości tłuszczu.

W piramidzie nie ma słodyczy, cukru dodanego. Autorzy wskazują na jedyne źródło cukru w postaci owoców czy laktozy w nabiale.

Przedstawiona piramida jest elastyczna zgodnie z założeniem, że ma być ramą, a nie sztywną dietą, zastępując talerz żywieniowy, co dopuszcza różnorodność kulturową i indywidualne preferencje. Jednak jest przy tym kontrowersyjna naukowo.

- Brak w niej klarowności, a jej forma jest zbyt ogólna. Wizualizacja nowej piramidy jest mniej precyzyjna niż poprzednia, brak jest np. jasnych proporcji makroskładników, co utrudnia praktyczne zastosowanie. Zmienił się też kształt piramidy - jest odwrócona, co sprawia, że można się w niej pogubić, a przeciętna osoba może mieć problem z jej odczytaniem i intencją. Np. w opisie piramidy kładzie się nacisk na udział pełnoziarnistych produktów zbożowych, a nie ich eliminację, ale na grafice znajdują się na szczycie odwróconym. To daje mylny sygnał wskazujący na dietę białkowo-tłuszczową jako najlepszy model żywienia - dodaje specjalistka.

Jej zdaniem taka propozycja nie każdemu będzie odpowiadać. Osoby ze specyficznymi potrzebami zdrowotnymi (np. zaburzeniami lipidowymi czy chorobami nerek) mogą wymagać modyfikacji powyższych zaleceń, najlepiej w konsultacji z dietetykiem.

Krytycy nowej propozycji żywieniowej zwracają także uwagę, że nie ma w niej wzmianki o nawodnieniu ([woda](#), kawa, herbata), soleniu i przyprawach oraz aktywności fizycznej. Po raz pierwszy od wprowadzenia wytycznych w 1980 roku nie określono także dziennego limitu spożycia alkoholu, który jest powiązany z różnymi nowotworami.

Niektórzy upatrują w ogłoszonej właśnie piramidzie żywieniowej politycznych akcentów, twierdząc, że pewne decyzje (np. silne promowanie pełnotłustych produktów) nie mają jeszcze solidnej, bezstronnej bazy naukowej – wynikają raczej z założeń administracji Donalda Trumpa niż neutralnej analizy naukowej.

W UE i krajach europejskich powszechnie stosuje się modele piramidy lub „zdrowego talerza”, które:

- kładą mocny nacisk na rośliny (warzywa, owoce),
- promują różnorodność i umiarkowanie,
- często ograniczają czerwone mięso i tłuszcze nasycone bardziej niż nowe amerykańskie wytyczne.

Europejskie wytyczne zwykle łączą [zdrowie](#) człowieka z ekologią i zrównoważonym rozwojem – m.in. tzw. planetary health diet, która ogranicza mięso i promuje białka roślinne.

Ponadto UE generalnie bazuje na przeglądach naukowych i konsensusach międzynarodowych (EFSA, WHO), a nie na podejściach politycznych – dlatego przyjmowanie radykalnych zmian zajmie tu więcej czasu.

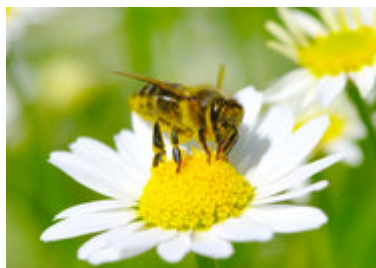
<https://laboratoria.net/aktualnosci/32723.html>



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