

### [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](#)

## 12 mln Polaków zmaga się z chorobami dietozależnymi



**Zdaniem dietetyków największe błędy żywieniowe Polaków to nieregularne posiłki, włączanie do codziennego menu zbyt dużej ilości produktów wysoko przetworzonych i słodczy, a także stosowanie zbyt restrykcyjnych diet. To wszystko prowadzi do rozwoju chorób dietozależnych takich, jak otyłość, cukrzyca czy schorzenia sercowo-naczyniowe. Zmagają się z nimi już ok. 12 mln Polaków. Aby im zapobiec, trzeba dostosować swój jadłospis do konkretnych potrzeb i predyspozycji organizmu.**

Cukrzyca typu 2 działa podstępnie, praktycznie bez objawów, dlatego 1/3 chorych nawet nie podejrzewa, że sieje ona spustoszenie w ich organizmie – ostrzegają lekarze. Szacuje się, że cierpi na nią ponad 2 miliony Polaków. Do niedawna cukrzyca typu 2 była uważana za przypadłość wieku dorosłego. Obecnie coraz więcej przypadków choroby obserwuje się u dzieci i nastolatków. Wszystko między innymi przez niewłaściwe odżywianie.

*- Cukrzyca typu II to typowa choroba dietozależna. Obecnie w Polsce boryka się z nią około 2 mln, a przewiduje się, że w najbliższym czasie dotknie ona kolejne 2 mln ludzi. Przyczyniają się do niej nadwaga i otyłość, ale działa to też w drugą stronę, bo konsekwencją cukrzycy mogą być wspomniane problemy z masą ciała, co jest z kolei związane z insulinoopornością – mówi agencji Newseria Lifestyle mgr. inż. Agnieszka Piskała, dietetyk, specjalista ds. żywności, DF Medica Polska.*

Kolejnym problemem dietozależnym i najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce są choroby układu krążenia. W Polsce co roku z ich powodu umiera 200 tys. osób.

*- Aby jeszcze bardziej wypuklić te dane – ze statystyk wynika, że codziennie w Polsce umiera 270 kobiet na zawał albo na udar, to zatrważające dane. Jest to związane przede wszystkim z wysokim poziomem cholesterolu, z wysokim ciśnieniem, ze słabym metabolizmem kwasu foliowego, który zwiększa ryzyko miażdżycy – wyjaśnia Agnieszka Piskała.*

Ogromne znaczenie ma więc zbilansowane i regularne odżywianie się. Niestety, wiele osób lekceważy sygnały, które wysyła im ich organizm. Indywidualną dietę, która uwzględnia zwiększone lub zmniejszone zapotrzebowanie na konkretne składniki pokarmowe i minimalizuje ryzyko zaburzeń, można ustalić na podstawie badań genetycznych, np. iGenesis.

*- Badania genetyczne i zindywidualizowany profil odżywiania to najlepsze narzędzie, z jakim się spotkałam. W naszej grupie badawczej analizujemy przypadki kilku wybranych osób, które poddałyśmy tzw. metamorfozie. Spotykamy się regularnie i wspólnie oceniamy, jak zmiana stylu dbania o siebie, sprofilowane zalecenia żywieniowe określone na bazie uporządkowanych informacji dot. stałych, wrodzonych predyspozycji czy nietolerancji pokarmowych może wpłynąć na poprawę stanu zdrowia oraz na optymalizowanie masy ciała, jeżeli pacjent ma z tym problem. Rezultaty, które osiągnęliśmy i wypracowaliśmy z pacjentami poddanymi badaniu iGenesis, bardzo pozytywnie nas zaskoczyły – podkreśla Agnieszka Piskała.*

Po przeprowadzeniu testów DNA i określeniu koniecznych zmian żywieniowych pacjenci szybko się

przekonywali, że sprofilowane modyfikacje dietetyczne wpływają pozytywnie na jakość ich życia, formę organizmu i poprawę samopoczucia. To były dodatkowe czynniki motywujące. Po odstawieniu tych produktów, które im nie służą, zyskali znacznie więcej energii.

*- Jednym z moich największych sukcesów po wprowadzeniu zasad żywieniowych na podstawie badań genetycznych było to, że osoba, która jest w remisji nowotworu, nie tylko nie schudła, ale jeszcze dodatkowo nadbudowała masę mięśniową. W przypadku osób chorych na nowotwory jest to praktycznie niemożliwe, a spadek masy białkowej jest bardzo duży. Uważam więc, że nawet w przypadku nowotworu czy w jego remisji - żywienie zgodne ze swoim DNA może pomóc i przyspieszyć rekonwalescencję - mówi Agnieszka Piskała.*

Oprócz czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych oraz zdolności metabolizowania substancji odżywczych testy DNA umożliwiają wykrycie nietolerancji pewnych składników pokarmowych, w tym laktozy, fruktozy czy glutenu.

*- To zależy od tego, jaki ktoś ma problem, bo są osoby, które po prostu chcą zobaczyć, jak wygląda ich instrukcja obsługi. Trafiają do nas też pacjenci, którzy chcą schudnąć i nie potrafią sobie z tym poradzić. Mają za sobą wiele diet i mało sukcesów. Są też Ci, którzy od lat walczą z groźnymi dolegliwościami, m.in. nowotworami, a badanie pozwala nam ocenić, jak organizm sobie radzi właśnie z wolnymi rodnikami - mówi Agnieszka Piskała.*

Badania genetyczne potrafią też ocenić predyspozycje danej osoby do wykonywania określonego rodzaju sportu.

*- Są osoby, które niepotrzebnie chodzą na siłownię i męczą się okrutnie, jeśli tak naprawdę efekty chudnięcia czy smukłą sylwetkę mogą zdobyć, biegając w maratonach. Badania genetyczne przynoszą informację, jak pacjent będzie sobie radził z kolejnymi etapami odchudzania. To znaczące ułatwienie w pracy dietetyka i kluczowe wytyczne w planowaniu wysiłku badanej osoby. Nie ma tutaj miejsca na próby i błędy, tylko działamy zgodnie z tym, co mamy zapisane w DNA - dodaje Agnieszka Piskała.*

Źródło: [www.newseria.pl](http://www.newseria.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26644.html>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na**

## [tęzec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## [I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych](#)

# misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

### **Partnerzy**