

### [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](#)

## Jadłospisy z sieci to nie zbilansowana dieta

Restrykcyjne diety zaczerpnięte z internetu mogą być szkodliwe dla zdrowia oraz powodować zmęczenie, drażliwość i nerwowość. Jakie błędy popełniamy stosując popularne jadłospisy - zbadali naukowcy żywieniowcy z Warszawy.

Naukowcy ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego (SGGW) ustalili, że z diet odnalezionych przez internet korzysta 64 proc. osób w wieku 16-25. Jadłospisy te mogą być obarczone licznymi błędami żywieniowymi, a ich stosowanie może powodować m.in. osłabienie i spadek koncentracji - wynika z badania opisanego w przesłanej PAP informacji prasowej.

Błędy żywieniowe młodych osób i ich negatywne następstwa w badaniu ankietowym zbadały dr hab. Anna Kołajtis-Dołowy, Zuzanna Popis i dr inż. Marta Jeruszka-Bielak z Katedry Żywienia Człowieka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie.

Badaczki - na podstawie przeprowadzonych ankiet - wytypowały cztery najbardziej popularne diety pochodzące z serwisów internetowych - dwie niskoenergetyczne (po 1200 kcal), Dukana oraz wegetariańską. Następnie oceniły je pod względem jakościowym i ilościowym. Wartość odżywczą analizowanych jadłospisów porównano z normami opracowanymi przez Instytut Żywności i Żywienia z 2012 r. dla dziewcząt i chłopców 16-18-letnich oraz kobiet i mężczyzn w wieku 19 lat lub powyżej.

Żaden z analizowanych przez naukowców jadłospisów nie uzyskał dobrej oceny jakościowej. Dieta Dukana uzyskała złą ocenę, pozostałe trzy diety - dostateczną.



Ich głównym mankamentem był niedobór surowych olejów roślinnych. Jedynie w diecie wegetariańskiej niedobór ten był niewielki. W jednej z diet niskokalorycznych brakowało mleka i przetworów mlecznych oraz surowych warzyw i owoców. W diecie Dukana zalecano zbyt mało zarówno warzyw i owoców, jak i pieczywa ciemnego oraz kasz. Wadą było także niepodawanie jednocześnie produktu białkowego i warzyw lub owoców.

Żadna z diet nie realizowała dziennych norm zapotrzebowania na energię i węglowodany. W diecie Dukana ilość białka wynosiła 133 proc. dziennej normy, a w wegetariańskiej - niecałe 80 proc. Osoby na diecie Dukana były narażone na niedobory witaminy D, witaminy E i kwasu foliowego, a na diecie wegetariańskiej - przede wszystkim witaminy B12, a także B5 i niacyny. We wszystkich dietach było za mało wapnia oraz potasu. Tylko dieta wegetariańska zapewniała odpowiednią ilość żelaza. W diecie niskokalorycznej i Dukana brakowało odpowiedniej ilości magnezu.

„Korzystanie przez młodzież z zamieszczonych w Internecie diet obarczonych licznymi błędami żywieniowymi może prowadzić do niepożądanych skutków, takich jak osłabienie organizmu czy dekoncentracja. To powinno skłonić do wdrożenia pogłębionej i bardziej atrakcyjnej szkolnej, a także pozaszkolnej edukacji żywieniowej” - mówi dr hab. Anna Kołajtis-Dołowy, cytowana w informacji prasowej SGGW.

Badanie zatytułowane „Stosowanie przez młodzież i młodych dorosłych diet alternatywnych pochodzących m.in. z internetu” przeprowadzono metodą ankietową w grupie 144 osób w wieku 16-25 lat, spośród których 66 proc. stanowili 16-18-latkowie. Ankietowani to uczniowie losowo wybranych warszawskich szkół ponadgimnazjalnych oraz użytkownicy serwisów internetowych.

Wszyscy stosowali w przeszłości lub w trakcie badania diety niekonwencjonalne pochodzące z różnych źródeł.

W czasie prowadzonego badania diety stosowało 44 proc. respondentów, z których 26,6 proc. było na diecie wegetariańskiej, prawie 20 proc. na dietach niskokalorycznych, ok. 8 proc. stosowało inne diety odchudzające, a niecałe 7 proc. ankietowanych – dietę Dukana. Tę ostatnią w przeszłości stosowało ponad 30 proc. badanych.

Wśród podawanych przez respondentów skutków diet niekonwencjonalnych, głównie niskokalorycznych oraz diety Dukana, znalazły się: zmęczenie (52 proc. osób), osłabienie (43 proc.), nerwowość i drażliwość (35 proc.) oraz spadek koncentracji (25 proc.).

Najczęściej wymienianym powodem korzystania z diet była chęć poprawy samopoczucia (64 proc.), potem kolejno – poprawa wyglądu (38 proc.) i względy zdrowotne (27 proc.), a także światopogląd i wpływ znajomych (po 15 proc. odpowiedzi).

Źródłem informacji o dietach dla 64 proc. badanych był internet. 46 proc. respondentów czerpało wiedzę od kolegów, 19 proc. od rodziny, 15 proc. od lekarza lub dietetyka i zaledwie 6 proc. ze szkoły.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28876.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**