

# **BADANIA:** **DIETA O NISKIEJ ZAWARTOŚCI WĘGLOWODANÓW NIEKORZYSTNA DLA ZDROWIA**

**DŁUGOTRWALA DIETA Z NISKĄ I BARDZO NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ WĘGLOWODANÓW (PONIŻEJ 215 G NA DOBĘ) STOSOWANA PRZEZ DŁUGI CZAS (POWYŻEJ 6 LAT) JEST NIEKORZYSTNA DLA ZDROWIA I SKRACA ŻYCIA – WYKAZAŁY BADANIA PROF. MACIEJA BANACHA I JEGO ZESPOŁU.**

Prof. Maciej Banach\*, który reprezentuje Uniwersytet Medyczny w Łodzi i jest dyrektorem tamtejszego Instytutu „Centrum Zdrowia Matki Polki”, przedstawił wyniki swych badań podczas kongresu Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC), który w środę zakończył się w Monachium.

„Wykorzystaliśmy dane zgromadzone w latach 1999-2010 w ramach prowadzonego w USA badania National Health and Nutrition Examination Survey” - powiedział PAP prof. Banach. Tymi obserwacjami przez ponad 6 lat objęto prawie 25 tys. osób.

Zdaniem specjalisty dane uzyskane w tych badaniach są wyjątkowo wiarygodne, ponieważ sposób odżywiania się uczestniczących w nim osób codziennie kontrolował odpowiednio wykwalifikowany personel.

„Główny wniosek z tych obserwacji jest taki, że dieta o niskiej zawartości węglowodanów stosowana w dłuższym okresie jest niekorzystna dla zdrowia” - podkreślił prof. Banach.

Dokonana przez polskich specjalistów analiza danych NHNES wykazała, że długotrwała dieta z niską i bardzo niską zawartością węglowodanów (poniżej 215 g/dobę) stosowana przez długi okres (powyżej 6 lat) zwiększa o 32 proc. śmiertelność całkowitą (z różnych przyczyn). W przypadku nowotworów ryzyko zgonu jest o 36 proc. większe, a zagrożenie śmiercią na skutek chorób sercowo-naczyniowych, w tym zawału i udaru mózgu, wzrasta o 50 proc.

Potwierdza to również przeprowadzona przez prof. Banacha i jego współpracowników metaanaliza siedmiu innych badań w różnych krajach, którymi objęto prawie 450 tys. osób. Z tych obserwacji wynika, że długotrwała dieta niskowęglowodanowa o 15 proc. zwiększa ryzyko zgonów ogółem, śmiertelność z powodu chorób sercowo-naczyniowych jest o 13 proc. większa, a na skutek chorób nowotworowych - o 8 proc.

Dieta o niskiej zawartości węglowodanów w ostatnich latach stała się bardzo popularna w wielu krajach, w tym również w Polsce, szczególnie wśród tych osób, które chcą się odchudzić. Do tego typu diet należą np. dieta Atkinsa czy dieta Kowalskiego; wyróżniają się one dużą zawartością białka i wymagają spożywania znacznej ilości mięsa zwierzęcego.

Prof. Banach przyznaje, że dieta niskowęglowodanowa pomaga zmniejszyć masę ciała. „Pozwala ona również obniżyć poziom cukru i lipidów we krwi, zmniejsza odtuszczenie wątroby. Nie może jednak być stosowana dłużej niż przez 6-12 miesięcy. Po tym okresie, powyżej jednego roku, może okazać się szkodliwa” - ostrzega.

Specjalista podkreśla, że 215 g węglowodanów dziennie, to bardzo mała ilość. „Wyliczyłem, że w mojej diecie jest średnio 350-400 g węglowodanów dziennie, choć nie jem słodczy i nie piję dosładzanych napojów. Lubię jednak dosładzać kawę i herbatę, a jedna łyżeczka cukru zawiera 5-10 g węglowodanów. Poza tym węglowodany są w pieczywie, makaronach, owocach i warzywach” - wyjaśnia.

Profesor zwraca uwagę, że niekorzystne dla zdrowia są wszelkiego rodzaju diety restrykcyjne, polegające na eliminacji określonych składników pokarmowych. Dodaje, że nadmiar pewnych składników też nie jest dobry, podobnie jak szkodliwy może być nadmierny wysiłek fizyczny. „Najlepsza jest dieta zbilansowana, w której niczego nie brakuje i niczego nie ma w nadmiarze” - mówi.

Potwierdzają to niedawno opublikowane przez „Lancet” badania, z których wynika, że najdłużej żyją osoby, które spożywają umiarkowane ilości węglowodanów. Warto pamiętać, że bogate w węglowodany są fast foody i białe pieczywo, produkty zwykle ubogie w inne składniki pokarmowe.

Prof. Banach wraz ze swym zespołem w drugim badaniu wykazał, że korzystne dla zdrowia są produkty mleczne. W sposób istotny zmniejszają one ryzyko zgonu ogółem oraz z powodu udaru mózgu. Wykazał też, że korzystne jest spożywanie sera i jogurtów.

Jedynie spożywanie dużych ilości mleka może się wiązać - według specjalisty - z 4 proc. wzrostem ryzyka zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca. Zagrożenie to nie jest duże, jednak może wskazywać na konieczność spożywania mleka o niskiej zawartości tłuszczu.

Źródło: PAP - Nauka w Polsce, Zbigniew Wojtasiński

## **OD REDAKCJI:**

Prof. Maciej Banach od 2015 r. jest kierownikiem Centrum Chorób Serca i Naczyń Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Zielonogórskiego