

Petycja w sprawie aktualizacji zaleceń żywieniowych dotyczące diety niskowęglowodanowej - materiały publikowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy

Szanowni Państwo,

Piszę ten list jako obywatel, któremu zależy na zdrowiu – swoim, swojej rodziny i całego społeczeństwa. Z coraz większym niepokojem obserwuję, jak w Polsce rośnie liczba osób chorujących na schorzenia, które mają wspólne metaboliczne podłoże – takie jak cukrzyca typu 2, stłuszczenie wątroby, nadciśnienie tętnicze, otyłość i wiele innych. U podstaw tych problemów najczęściej leży insulinooporność – cicha epidemia XXI wieku, która wciąż nie jest wystarczająco rozpoznawana ani skutecznie leczona.

Z przykrością muszę stwierdzić, że informacje zawarte w aktualnych dokumentach i materiałach edukacyjnych publikowanych przez instytucje podległe Ministerstwu Zdrowia – w tym przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – są nieaktualne i niezgodne z aktualnym stanem wiedzy naukowej.

Mam tu na myśli przede wszystkim:

- brak rzetelnej informacji o skuteczności diet niskowęglowodanowych w leczeniu chorób metabolicznych,
- straszenie ketozą jako „stanem niebezpiecznym”, mimo że istnieją setki badań potwierdzających bezpieczeństwo i skuteczność tego podejścia,
- ignorowanie korzyści wynikających z postu przerywanego (intermittent fasting), który z powodzeniem stosują lekarze i pacjenci na całym świecie.

Dla porównania – Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne (ADA) już w swoich wytycznych na rok 2025 uznaje post przerywany za bezpieczną i przydatną strategię terapeutyczną. W Australii parlament wprost rekomenduje diety niskowęglowodanowe jako skuteczne w leczeniu cukrzycy typu 2. Dlaczego więc w Polsce nadal się tego nie uczy ani nie promuje?

Załączam do tego listu Raport Fundacji Bracia Rodzeń, który w przystępny i poparty badaniami sposób przedstawia aktualną wiedzę naukową w tym temacie. Zachęcam do jego przeczytania – nie jako krytykę, ale jako zaproszenie do rozmowy i refleksji. Wierzę, że zdrowie publiczne powinno opierać się na najlepszych dostępnych dowodach, a nie na przestarzałych przekonaniach. I wierzę, że macie Państwo wpływ na to, jakie informacje trafiają do lekarzy, dietetyków, nauczycieli i zwykłych ludzi.

Dlatego proszę:

Zaktualizujcie zalecenia. Wprowadźcie rzetelną informację o terapeutycznym ograniczaniu węglowodanów i poście przerywanym. Dla dobra wszystkich.