

Wakacyjny detoks – czy popularny trend jest ryzykowny? Eksperti ostrzegają przed modnymi dietami eliminacyjnymi

Latem media społecznościowe zalewają porady dotyczące „cudownych” diet i detoksów, które mają pozytywnie wpływać na zdrowie. Choć mogą być one ryzykowne dla każdego, w przypadku osób chorych ich stosowanie może prowadzić do szczególnie poważnych konsekwencji. Jak wynika z Raportu Fundacji Nutricia „Dezinformacja żywieniowa. Co Polacy wiedzą o żywieniu w chorobie?” ponad 1/3 Polaków opowiada się za restrykcyjnymi dietami, które mają „zagłodzić” nowotwór i zatrzymać rozwój choroby. Eksperti alarmują: restrykcyjne diety mogą prowadzić do niedożywienia i konieczności przerwania leczenia onkologicznego.

Moda na wykluczenie kontra realia leczenia

Pacjenci, którzy mierzą się z diagnozą, często szukają rozwiązań dających poczucie wpływu na przebieg leczenia, ulegając mitom o „oczyszczaniu” organizmu czy „głodzeniu” choroby. Tymczasem w trakcie leczenia, zwłaszcza onkologicznego, zapotrzebowanie organizmu na energię i białko znacząco wzrasta, chory może potrzebować nawet dwukrotnie więcej białka niż osoba zdrowa.

Przed konsekwencjami takich restrykcyjnych diet ostrzega **dr n. med. i n. o zdr. Katarzyna Różycka, dietetyk**:

„Największym zagrożeniem związanym z dezinformacją żywieniową jest to, że pacjent może podejmować decyzje niezgodne z własnym interesem zdrowotnym. W praktyce bardzo często spotykamy osoby, które wprowadzają ograniczenia dietetyczne, eliminują ważne składniki odżywcze albo zastępują leczenie żywieniowe „naturalnymi metodami leczenia”. Tymczasem organizm w trakcie choroby ma zupełnie inne potrzeby niż organizm zdrowy i wymaga odpowiednio dobranego wsparcia.

W co wierzą Polacy? Bolesne zderzenie z faktami

Jednym z najczęściej powielanych przez Polaków mitów jest **przekonanie, że eliminacja cukru może zahamować rozwój nowotworu**. Uważa tak aż 41% badanych. Choć komórki nowotworowe intensywnie wykorzystują glukozę, całkowite wykluczenie węglowodanów nie zatrzyma choroby. Glukoza jest niezbędna do funkcjonowania wszystkich komórek organizmu, a restrykcyjna dieta może prowadzić przede wszystkim do osłabienia i pogorszenia stanu odżywienia pacjenta.

Wielu z nas wierzy w **konieczność eliminowania produktów pochodzenia zwierzęcego podczas leczenia nowotworu**. Co piąty respondent uważa, że w trakcie terapii należy całkowicie zrezygnować z mięsa (aż 28% badanych opowiada się za wyeliminowaniem z jadłospisu czerwonego mięsa), 21% Polaków jest przekonanych, że najlepszym rozwiązaniem dla chorego jest dieta wegańska. Pamiętajmy, że organizm w trakcie choroby ma zwiększone zapotrzebowanie na energię i pełnowartościowe białko, którego mięso jest jednym z najważniejszych źródeł. Wprowadzenie restrykcyjnych zmian żywieniowych, zwłaszcza bez konsultacji z lekarzem lub dietetykiem klinicznym, może utrudnić pokrycie zwiększonego zapotrzebowania na białko i zwiększyć ryzyko niedożywienia. Eksperti podkreślają, że leczenie onkologiczne nie jest właściwym momentem na samodzielne eksperymentowanie z dietą.

Edukacja zamiast niebezpiecznych eksperymentów

Zamiast szukać ratunku w modnych trendach z sieci czy testować na własną rękę alternatywne jadłospisy, warto postawić na rzetelną, sprawdzoną wiedzę medyczną.

„Jako organizacje pacjenckie codziennie widzimy, jak negatywną siłę ma dezinformacja – lęk towarzyszący diagnozie sprawia, że pacjenci stają się bezbronni wobec prostych, lecz fałszywych obietnic „cudownych terapii i diet”. Obecny chaos informacyjny wymaga od nas radykalnego wzmocnienia roli autentycznych ekspertów w przestrzeni publicznej. Nie możemy pozwalać, by niezweryfikowane opinie internetowe miały taką samą wagę, jak zalecenia lekarza czy dietetyka klinicznego” - podkreśla **Iga Rawicka, Prezes Fundacji EuropaColon Polska i współzałożycielka Koalicji na rzecz Leczenia Żywnieniowego**.

Kluczem do bezpiecznego przejścia przez leczenie jest prawidłowo zbilansowana dieta, dopasowana do realnych potrzeb osłabionego organizmu. Każda decyzja o zmianie sposobu odżywiania powinna być przemyślana i skonsultowana ze specjalistą. Warto skonsultować z lekarzem lub dietetykiem wsparcie w postaci żywienia medycznego już w momencie diagnozy.

Treść raportu „Dezinformacja żywieniowa. Co Polacy wiedzą o żywieniu w chorobie?” dostępna jest na stronie [ŻywnienieMedyczne.pl](https://zywnieniemedyczne.pl).

O Fundacji Nutricia

Fundacja Nutricia została powołana w 1996 roku przez firmę Nutricia i w 2026 roku obchodzi 30-lecie działalności. Nieprzerwanie i konsekwentnie realizuje misję edukacji o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka.

Początkowo prowadziła konkurs grantowy i kurs Evidence-Based Medicine, następnie skupiła się na edukacji w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka, a od 2019 roku rozwija działania edukacyjne dotyczące roli żywienia w trakcie choroby. Fundacja kieruje swoje inicjatywy do rodziców, pacjentów i ich bliskich, środowiska medycznego, instytucji publicznych oraz organizacji pozarządowych.

Realizuje ogólnopolskie programy edukacyjne, takie jak „1000 pierwszych dni dla zdrowia” oraz „Żywnienie medyczne -Twoje posiłki w walce z chorobą”. Wspiera rozwój wiedzy naukowej poprzez konkurs grantowy i kurs Evidence-Based Medicine. Angażuje się w działania charytatywne na rzecz IOP-ów oraz zmienia sposób, w jaki przyszli lekarze uczą się leczenia żywieniowego w ramach programu „Kierunek - Żywnienie Medyczne”.

O Koalicji na Rzecz Leczenia Żywnieniowego

Koalicja na Rzecz Leczenia Żywnieniowego została powołana 11 lutego 2026 r. z inicjatywy Fundacji EuropaColon Polska. Sygnatariuszami Koalicji zostali: Stowarzyszenie „Apetyt na życie”, Fundacja EuropaColon Polska, Fundacja Omealife, Fundacja Onkologiczna Nadzieja, Fundacja Pacjent w Centrum Uwagi, Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, Sekcja Raka Płuca Fundacji „TO SIĘ LECZY”, Stowarzyszenie Neurofibromatozy Polska, Stowarzyszenie Ruch Onkologiczny PARS, Hematoonkologiczni – Stowarzyszenie chorych na nowotwory krwi i ich bliskich oraz Życie z rakiem – Fundacja Onkologiczna. Partnerem merytorycznym Koalicji jest Fundacja Nutricia.

Organizacje zadeklarowały wspólne działania na rzecz uznania leczenia żywieniowego za integralną część terapii każdej choroby, wymagającej takiego działania, już od momentu diagnozy. Koalicja na Rzecz Leczenia Żywnieniowego nie tylko stawia sobie określone cele, ale będzie proponowała konkretne rozwiązania systemowe.