



Srebrny medal na IV Kongresie Polskiego
Towarzystwa Leczenia Otyłości
Warszawa 5-6 XII 2025



Aplikacja DZIENNIK DIETY

Raport z badań zrealizowanych w roku 2025

Zmiany w jakości diety i wskaźnikach zdrowia u osób stosujących aplikację przez 10 tygodni



Dziękujemy uczestnikom za udział w badaniach



AppStore



Google Play

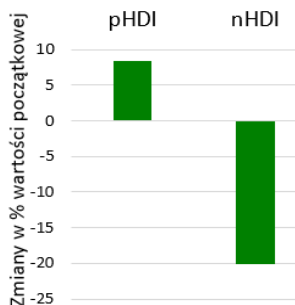


Osiąganie celów żywieniowych wskazanych w aplikacji

Użytkownicy osiągnęli więcej celów żywieniowych dotyczących żywności, której spożycie należy ograniczać

Zmniejszenie spożycia żywności, którą należy w diecie ograniczać

Zmiany w jakości diety



pHDI
Wskaźnik Zdrowej Diety
(obejmuje 10 grup żywności)

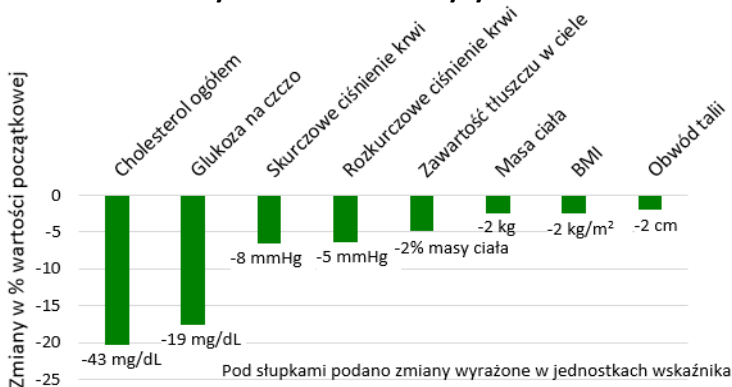


nHDI
Wskaźnik Niezdrowej Diety
(obejmuje 14 grup żywności)

Poprawa jakości diety przez:

- zmniejszenie spożycia żywności, którą należy w diecie ograniczać (i wskaźnika nHDI)
- zwiększenie spożycia żywności dobrej dla zdrowia (i wskaźnika pHDI)

Zmiany we wskaźnikach ryzyka chorób



- Obniżenie stężeń wskaźników, które są czynnikami ryzyka chorób serca i naczyń oraz cukrzycy
- Zmniejszenie masy i zawartości tłuszczu w ciele, a w efekcie obniżenie ryzyka otyłości

Zmiany w liczbie osób (%) z nieprawidłowymi wskaźnikami ryzyka chorób

Za wysokie stężenie glukozy na czczo: **58% → 26%**
Za wysokie stężenie cholesterolu ogółem: **50% → 5%**
Za wysokie skurczowe/rozkurczowe ciśnienie krwi: **39% → 13%**

Poprawa zdrowia przez obniżenie ryzyka chorób serca i naczyń oraz cukrzycy



KOMENTARZ

Dieta – to układ złożony... Jedna dobra zmiana w diecie z reguły wywołuje inne dobre zmiany.

Zatem, osiągnięcie większej liczby celów dotyczących żywności, której spożycie należy ograniczać, spowodowało u użytkowników aplikacji więcej dobrych zmian w jakości diety wykraczających poza zalecenia aplikacji. Efektem zmian w diecie była poprawa wskaźników zdrowia.

Aplikacja DZIENNIK DIETY może być użytecznym narzędziem do poprawy jakości diety i zdrowia.

Badania wykonano na 40 kobiet i mężczyzn z wieku 18-67 lat, zdrowych i chorych, których zasady diety leczniczej nie były sprzeczne z celami żywieniowymi aplikacji.

Kierownik badań i autor koncepcji aplikacji Dziennik Diety: prof. Lidia Wądołowska lidia.wadolowska@uwm.edu.pl
Zespół wykonawców: dr Monika Jabłońska, dr hab. Joanna Kowalkowska, dr Ewa Niedzwiedzka, dr Beata Stasiewicz
Kontakt ws. upowszechniania aplikacji: ewa.niedzwiedzka@uwm.edu.pl
Jednostka: Katedra Żywienia Człowieka, Wydział Nauki o Żywności, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie



Badania finansowano w ramach dotacji celowej Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego
"Sieć badawcza uczelni przyrodniczych na rzecz rozwoju polskiego sektora mleczarskiego – projekt badawczy"