

# Diety niskowęglowodanowe czy diety o zbilansowanej zawartości węglowodanów? Która z nich lepiej wpływa na utratę masy ciała i ryzyko chorób serca?

## P POPULACJA

6925

OSÓB  
z nadwagą  
lub otyłością

13

KRAJÓW

61

BADANIA

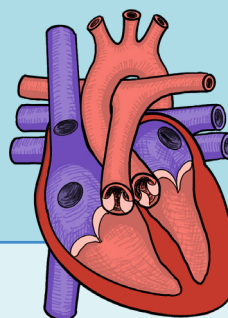


## I INTERWENCJE

odchudzające  
diety niskowęglowodanowe

## C CO PORÓWNUJEMY

odchudzające  
diety zbilansowane



## O CO PYTAMY

**1** Redukcja masy ciała (kg)  
po  $\geq 12$  miesiącach, uczestnicy z nadwagą  
i otyłością, ale bez cukrzycy typu 2

POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

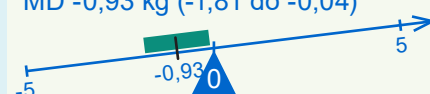
diety niskowęglowodanowe  
prawdopodobnie powodują niewielką  
redukcję masy ciała

⊕⊕⊕⊖ GRADE moderate



vs diety zbilansowane

MD -0,93 kg (-1,81 do -0,04)



**2** Redukcja i utrzymanie masy ciała (kg)  
po  $\geq 12$  miesiącach, uczestnicy z nadwagą  
i otyłością, ale bez cukrzycy typu 2

POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

diety niskowęglowodanowe  
brak różnic

⊕⊕⊖⊖ GRADE low



vs diety zbilansowane

MD -0,30 kg (-2,77 do +2,16)



**3** Redukcja masy ciała (kg)  
po  $\geq 12$  miesiącach, uczestnicy  
z nadwagą, otyłością i cukrzycą typu 2

POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

diety niskowęglowodanowe  
brak różnic

⊕⊕⊕⊖ GRADE moderate



vs diety zbilansowane

MD -0,33 kg (-2,13 do +1,46)



**4** Redukcja i utrzymanie masy ciała (kg)  
po  $\geq 12$  miesiącach, uczestnicy  
z nadwagą, otyłością i cukrzycą typu 2

POŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😊

diety niskowęglowodanowe  
brak różnic

⊕⊕⊖⊖ GRADE low



vs diety zbilansowane

MD -0,07 kg (-1,31 do +1,17)



## WNIOSKI

U chorych na cukrzycę typu 2 i osób bez tej choroby stosowanie diety niskowęglowodanowej prawdopodobnie powoduje niewielką lub żadną różnicę pod względem utraty masy ciała w krótkim okresie czasu (od 3 do 8,5 miesiąca) i długim okresie czasu (od 1 do 2 lat), w porównaniu ze stosowaniem diety zbilansowanej. W krótkim okresie czasu średnia różnica pod względem utraty masy ciała wynosiła około 1 kg, a w długim okresie czasu była mniejsza niż 1 kg.

W niektórych badaniach zaobserwowano utratę masy ciała podczas stosowania obu tych diet. Średnia redukcja masy ciała w obu dietach była bardzo zróżnicowana w poszczególnych badaniach – od mniej niż 1 kg w niektórych badaniach do około 12 kg w innych, zarówno w krótkim, jak i w długim okresie czasu.