



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

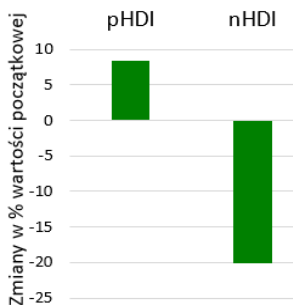


### Osiąganie celów żywieniowych wskazanych w aplikacji

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)

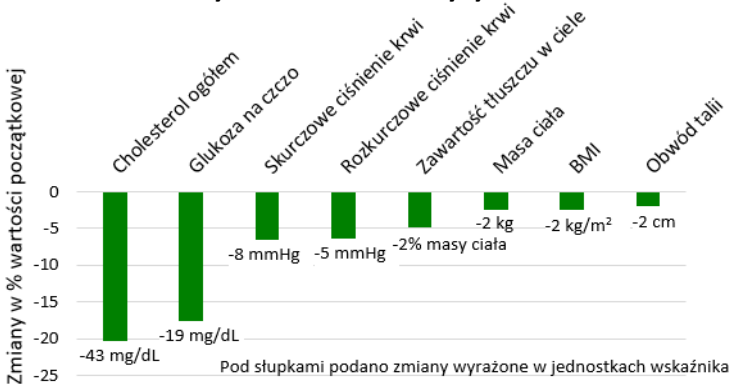


**nHDI**  
Wskaźnik Niezdrowej Diety  
(obejmuje 14 grup żywności)

### 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 u 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](mailto: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](mailto: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"