



Účinky diéty s vysokým obsahom bielkovín na ľudské zdravie – systematický prehľad literatúry	2
Online, prohuman.sk, 27. 12. 2025, 10:08	
Nie, na hraniciach NATO nie je 350-tisíc ruských vojakov. Expert radí, ako podobným hoaxom nenaletieť	6
Online, euractiv.sk, 30. 12. 2025, 15:15	

Účinky diéty s vysokým obsahom bielkovín na ľudské zdravie – systematický prehľad literatúry

27. 12. 2025, 10:08, Zdroj: prohuman.sk , Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 708 GRP: 0,02 OTS: 0,00 AVE: 123 EUR

Účinky diéty s vysokým obsahom bielkovín na ľudské zdravie – systematický prehľad literatúry

Výskumné príspevky Zdravotníctvo

Effects of a High-Protein Diet on Human Health – A Systematic Review of the Literature

Abstrakt: Diéty s vysokým obsahom bielkovín predstavujú významnú výživovú intervenciu v kontexte regulácie telesnej hmotnosti, optimalizácie telesného zloženia a ovplyvňovania metabolického zdravia dospeléj populácie. Zvýšený príjem bielkovín je v odborných štúdiách asociovaný so zlepšením svalovej proteosyntézy, inzulínovej senzitivity a niektorých kardiometabolických ukazovateľov, avšak zároveň pretrvávajú diskusie o jeho dlhodobých účinkoch na renálnu funkciu, kardiovaskulárny systém a črevný mikrobióm. Predkladaná práca systematicky syntetizuje aktuálne vedecké dôkazy o zdravotných účinkoch vysokoproteínovej diéty u zdravých dospelých a jedincov s nadváhou alebo obezitou, so zameraním na zmeny telesného zloženia, metabolické parametre, funkciu obličiek, kardiovaskulárne riziko a moduláciu črevnej mikrobioty. Osobitná pozornosť je venovaná rozdielom v účinkoch v závislosti od zdroja bielkovín, úrovne ich príjmu a celkového nutričného kontextu stravy. Príspevok poukazuje na to, že primerane zvýšený príjem bielkovín v rámci vyváženej výživy je u väčšiny zdravých jedincov bezpečný a môže mať priaznivý vplyv na metabolické zdravie, pričom zdôrazňuje potrebu individualizovaného prístupu pri osobách s existujúcimi chronickými ochoreniami.

Kľúčové slová: metabolizmus, telesná hmotnosť, výživa, vysokoproteínová diéta, zdravie.

Abstract: High-protein diets represent a significant nutritional intervention in the context of body weight regulation, optimization of body composition, and modulation of metabolic health in the adult population. Increased protein intake has been associated in scientific studies with improvements in muscle protein synthesis, insulin sensitivity, and selected cardiometabolic markers; however, ongoing debate persists regarding its long-term effects on renal function, the cardiovascular system, and the gut microbiome. The present work systematically synthesizes current scientific evidence on the health effects of high-protein diets in healthy adults and individuals with overweight or obesity, with a particular focus on changes in body composition, metabolic parameters, kidney function, cardiovascular risk, and modulation of the gut microbiota. Special attention is given to differences in effects according to protein source, level of intake, and the overall nutritional context of the diet. The findings indicate that a moderately increased protein intake within a balanced dietary pattern is safe for most healthy individuals and may confer beneficial effects on metabolic health, while emphasizing the necessity of an individualized approach in populations with existing chronic conditions.

Keywords: metabolism, body weight, nutrition, high-protein diet, health.

Vysokoproteínové diéty možno v posledných rokoch zaradiť medzi najdiskutovanejšie spôsoby stravovania, a to nielen medzi odborníkmi na výživu, ale aj medzi laickou populáciou. Vyšší príjem bielkovín je spájaný s účinnejším úbytkom telesnej hmotnosti, lepším zachovaním svalovej hmoty a zvýšeným pocitom sýtosti, čo z neho robí atraktívnu voľbu nielen pri redukcii hmotnosti, ale aj v oblasti športu. Na druhej strane, ale vznikajú obavy z možných nežiaducich účinkov, a to najmä v súvislosti s funkciou obličiek, kardiovaskulárnym zdravím, či zmenami črevnej mikrobioty. Téma vplyvu vysokoproteínovej diéty na zdravie je preto mimoriadne aktuálnou. V ére, keď sa v médiách často prezentujú protichodné informácie, je dôležité vychádzať z vedecky podložených poznatkov. Cieľom tejto publikácie je systematicky zhodnotiť dostupnú literatúru a poskytnúť prehľad o tom, ako zvýšený príjem bielkovín ovplyvňuje rôzne aspekty ľudského zdravia – od telesnej hmotnosti a metabolizmu až po funkciu obličiek, kardiovaskulárny systém a črevnú mikrobiotu.

Metodológia

Vyhľadávanie a spracovanie vedeckých štúdií bolo realizované s cieľom zhromaždiť a zhodnotiť aktuálne vedecké poznatky o vplyve vysokoproteínovej diéty na rôzne aspekty zdravia. Vyhľadávanie prebiehalo v renomovaných databázach PubMed, Scopus, Web of Science a doplnkovo aj prostredníctvom Google Scholar.

Analyzované boli štúdie publikované v období rokov 2018 – 2025, pričom preferované boli najnovšie systematické prehľady, metaanalýzy a randomizované kontrolované štúdie publikované v recenzovaných vedeckých časopisoch.

Kritériom pre výber boli vedecké články skúmajúce účinky vysokoproteínovej diéty na dospelých (zdravých alebo s nadváhou/obezitou) a štúdie hodnotiace aspoň jeden z nasledovných aspektov: telesná hmotnosť, metabolické ukazovatele, funkcia obličiek, kardiovaskulárne zdravie alebo črevná mikrobiota.

Výsledky

Diéty s vysokým obsahom bielkovín predstavujú významný aspekt výskumu v oblasti výživy a metabolického zdravia. Vedecké práce publikované za posledné roky sa zameriavajú na to, ako zvýšený príjem bielkovín ovplyvňuje telesnú hmotnosť, zloženie tela,

metabolizmus, funkciu obličiek, kardiovaskulárne zdravie či črevnú mikrobiotu. Na základe systematickej analýzy dostupnej literatúry boli identifikované viaceré relevantné štúdie, ktoré poskytujú prehľad o účinkoch tejto formy stravovania na rôzne aspekty ľudského zdravia. Nasledujúce časti sumarizujú hlavné zistenia jednotlivých autorov a poukazujú na oblasti, v ktorých panuje vedecká zhoda, ako aj na otázky, ktoré aj naďalej zostávajú predmetom diskusie.

Diéty s vysokým obsahom bielkovín sa v posledných rokoch ukazujú ako efektívny nástroj pri redukcii telesnej hmotnosti. Viaceré metaanalýzy potvrdzujú, že zvýšený podiel bielkovín v jedálničku vedie k o niečo väčšiemu úbytku hmotnosti a lepšiemu udržaniu svalovej hmoty v porovnaní s bežným príjmom bielkovín. Tento efekt je síce malý až stredný, no konzistentný naprieč randomizovanými kontrolnými štúdiami (Hansen et al., 2021; Kokura et al., 2024). Ďalšie metaanalýzy randomizovaných kontrolovaných štúdií potvrdzujú, že diéty s vyšším obsahom bielkovín majú oproti nízkoproteínovým diétam mierne, ale štatisticky významné priaznivé účinky na zloženie tela a niektoré kardiometabolické ukazovatele. Metaanalýza 54 randomizovaných kontrolovaných štúdií – RCT (celkovo viac ako 4 500 účastníkov) zistila, že zvýšený príjem bielkovín bol spojený s väčším úbytkom telesnej hmotnosti ($-0,79$ kg; 95 % CI $-1,23$ až $-0,36$ kg) a tukovej hmoty ($-0,87$ kg; 95 % CI $-1,36$ až $-0,38$ kg) v porovnaní s kontrolnými skupinami. Okrem toho autori zaznamenali mierne zníženie systolického krvného tlaku ($-1,76$ mm Hg) a zlepšenie lipidového profilu, konkrétne pokles celkového cholesterolu ($-0,13$ mmol/l) a triacylglycerolov ($-0,12$ mmol/l). Tieto účinky sa prejavili bez výrazných rozdielov v energetickom príjme, čo naznačuje, že vyšší podiel bielkovín môže priaznivo ovplyvniť aj metabolické zdravie nezávisle od kalorickej reštrikcie (Vogtschmidt et al., 2021).

U starších dospelých bez poruchy funkcie obličiek sa ukázalo, že kombinácia silového tréningu so zvýšeným príjmom bielkovín má priaznivý vplyv na zloženie tela bez negatívnych účinkov na zdravie. V osemtyždňovej randomizovanej štúdii s bývalými profesionálnymi vojakmi (priemerný vek 61 rokov) konzumácia približne $1,6$ g bielkovín/kg/deň viedla k väčšiemu nárastu svalovej hmoty a sily v porovnaní s kontrolnou skupinou ($0,8$ g/kg/deň). Súčasne neboli zistené žiadne nežiaduce zmeny v parametroch funkcie obličiek ani pečene. Podobné výsledky priniesla aj ďalšia štúdia toho istého autorského kolektívu, v ktorej rezistenčne tréňovaní muži konzumovali počas 16 týždňov $1,6$ g alebo $3,2$ g bielkovín/kg/deň. Aj pri takto vysokom príjme bielkovín sa nepreukázali žiadne negatívne účinky na funkciu obličiek, pečene ani lipidový profil, pričom zlepšenia v sile a telesnej kompozícii boli podobné v oboch skupinách. Autori uzatvárajú, že vysoký príjem bielkovín (do $3,2$ g/kg/deň) je u zdravých, fyzicky aktívnych mužov bezpečný a dobre tolerovaný, ak je spojený s pravidelným tréningom (Bagheri et al., 2023a,b).

Z hľadiska metabolizmu majú diéty s vyšším obsahom bielkovín vo viacerých štúdiách priaznivý vplyv na inzulínovú senzitivitu a reguláciu glykémie. Systematický prehľad a metaanalýza z roku 2024, ktorá zahŕňala randomizované kontrolované štúdie u žien so syndrómom polycystických ovárií (PCOS) preukázali, že vysokoproteínová diéta významne znížila hladinu inzulínu nalačno ($-3,12$ mIU/L; 95 % CI $-5,21$ až $-1,02$) a zlepšila index inzulínovej rezistencie HOMA-IR ($-0,59$; 95 % CI $-0,94$ až $-0,24$) v porovnaní s kontrolnými diétami. Účinok na telesnú hmotnosť a hormonálne parametre bol menej výrazný, no trend smeroval k ich zlepšeniu. Autori uzatvárajú, že zvýšený podiel bielkovín v strave môže prispieť k lepšej kontrole inzulínovej rezistencie u žien s metabolickým rizikom, ak je diéta vyvážená a dlhodobá (Wang et al., 2024). Z viacerých klinických výskumov vyplýva, že diéty s vyšším obsahom bielkovín môžu priaznivo ovplyvniť metabolické parametre, najmä inzulínovú senzitivitu a reguláciu glykémie. Randomizovaná kontrolovaná štúdia Tettamanzi et al. (2021) porovnávala účinky vysokoproteínovej diéty s mediteránskou diétou u žien s obezitou a inzulínovou rezistenciou počas 12 týždňov. Účastníčky v skupine s vysokoproteínovou diétou prijímali približne 30 % energie z bielkovín, kým v mediteránskej skupine to bolo okolo 18 %. Výsledky ukázali, že vysokoproteínová diéta výrazne zlepšila inzulínovú senzitivitu, čo sa prejavilo poklesom indexu HOMA-IR o $-1,78$ (95 % CI $-3,03$ až $-0,52$; $p < 0,01$) a znížením hladiny inzulínu nalačno o $-6,98$ μ U/mL (95 % CI $-12,30$ až $-1,65$). Okrem toho došlo aj k zníženiu variability glykémie ($-3,13$ mg/dL; $p = 0,0004$), čo poukazuje na lepšiu stabilitu hladiny glukózy počas dňa. Autori uzatvárajú, že vysokoproteínová diéta môže byť efektívnejšia než tradičný mediteránsky typ stravovania pri zlepšovaní inzulínovej citlivosti a glykemickej kontroly u osôb s obezitou, pokiaľ je správne vyvážená a individuálne nastavená.

Z hľadiska renálnej funkcie vedecké prehľady ukazujú, že u zdravých dospelých s intaktnou funkciou obličiek môže vysokoproteínová diéta viesť k dočasnému zvýšeniu glomerulárnej filtrácie (GFR), pričom ide o adaptívnu reakciu organizmu na vyššiu záťaž dusíkatými látkami. Výsledky metaanalýzy ukázali, že aj keď GFR môže byť mierne vyššia po zvýšení príjmu bielkovín (SMD $0,19$; 95 % CI $0,07$ až $0,31$), zmena GFR medzi skupinami so zvýšeným a štandardným príjmom bielkovín nebola štatisticky významná (SMD $0,11$; 95 % CI $-0,05$ až $0,27$) čo naznačuje, že vysoký príjem bielkovín nemal marginálne negatívny vplyv na renálnu funkciu v krátkodobých štúdiách u zdravých osôb (Devries et al., 2018). Na druhej strane, u jedincov s už existujúcim chronickým ochorením obličiek (CKD) sa odporúča znížený alebo stredný príjem bielkovín, pretože vyššia záťaž dusíkom a možná glomerulárna hyperfiltrácia môžu pri zníženej funkcii obličiek prispieť k progresii poškodenia. Výsledkom je, že pri CKD sa v odporúčaní často uvádza obmedzenie bielkovín na približne $0,8$ g/kg/deň alebo menej, v závislosti od štádia ochorenia (Cheng et al., 2024). Z praxe vyplýva, že u zdravého dospelého s normálnou funkciou obličiek, ktorý nemá rizikové ochorenia (ako diabetes, hypertenzia, poškodenie obličiek), zvýšený príjem bielkovín v rámci rozumných hodnôt (napr. $1,2$ – $1,6$ g/kg alebo viac) sa podľa súčasných dát javí ako bezpečný. Napriek tomu je dôležité sledovať individuálny zdravotný stav, funkciu obličiek (napr. eGFR, kreatinín), zdroj bielkovín (rastlinné vs. živočíšne) a celkový jedálniček s adekvátnym príjmom vlákniny a hydratácie (Devries et al., 2018).

Z výsledkov systematického prehľadu a metaanalýzy prospektívnych kohortových štúdií vyplýva, že vyšší príjem bielkovín nemá jednoznačný vplyv na výskyt kardiovaskulárnych ochorení ani na kardiovaskulárnu mortalitu. V analýze zahŕňajúcej viac než 800 000 účastníkov neboli pozorované štatisticky významné rozdiely v riziku celkových kardiovaskulárnych príhod medzi osobami s vysokým a

nízkym príjmom bielkovín (OR 0,94; 95 % CI 0,60 – 1,46). Autori zdôrazňujú, že bielkoviny nemajú vplyv na kardiovaskulárne ochorenia, no rozhodujúcu úlohu zohráva zdroj bielkovín, zatiaľ čo rastlinné bielkoviny bývajú spojené s priaznivejším lipidovým profilom a nižším rizikom kardiovaskulárneho ochorenia, živočíšne zdroje (najmä z červeného a spracovaného mäsa) môžu mať opačný efekt (Mantzouranis et al., 2023). Významná systematická prehľadová štúdia a metaanalýza, ktorú realizoval Naghshi et al. (2020) hodnotila vzťah medzi príjmom rôznych typov bielkovín a rizikom úmrtnosti na kardiovaskulárne ochorenia. Do analýzy bolo zahrnutých 32 prospektívnych kohortových štúdií s viac ako 715 000 účastníkmi, pričom počas sledovania došlo k viac ako 16 000 úmrtiam z kardiovaskulárnych príčin. Výsledky ukázali, že celkový príjem bielkovín nebol významne spojený s rizikom úmrtia na srdcovocievne choroby, avšak rozhodujúcu úlohu zohrával zdroj bielkovín. Osoby s vyšším príjmom rastlinných bielkovín mali o 12 % nižšie riziko úmrtia na kardiovaskulárne ochorenia (HR 0,88; 95 % CI 0,80–0,96) v porovnaní s tými, ktorých príjem rastlinných bielkovín bol nižší. Každé zvýšenie podielu energie z rastlinných bielkovín o 3 % bolo spojené s približne 5 % znížením rizika úmrtnosti na všetky príčiny vrátane kardiovaskulárneho ochorenia. Naopak, vyšší príjem živočíšnych bielkovín nevykazoval významnú ochranu a pri niektorých zdrojoch, najmä zo spracovaného mäsa, bolo pozorované zvýšené riziko (Naghshi et al., 2020). Autori preto dospeli k záveru, že vysokoproteínová diéta ako taká nie je riziková, pokiaľ je zložená prevažne z rastlinných zdrojov bielkovín a ak je súčasťou celkovo vyváženej stravy. Takáto kombinácia môže prispieť k zlepšeniu lipidového profilu, nižšiemu zápalu a celkovo lepšiemu kardiovaskulárnemu zdraviu. Vzťah medzi celkovým príjmom bielkovín a kardiovaskulárnym zdravím je stále predmetom vedeckých diskusií. Dlhodobá prospektívna štúdia Song et al. (2016), realizovaná na súbore viac ako 131 000 účastníkov z kohort Nurses' Health Study a Health Professionals Follow-up Study, sledovala účinky živočíšnych a rastlinných bielkovín na mortalitu počas viac ako 30 rokov. Výsledky ukázali, že celkový príjem bielkovín nemal jednoznačný vplyv na riziko úmrtia z kardiovaskulárnych príčin. Avšak po rozdelení podľa zdroja bielkovín sa objavili rozdiely – vyšší príjem rastlinných bielkovín bol spojený so zníženým rizikom kardiovaskulárnej mortality (HR 0,88; 95 % CI 0,80–0,97), zatiaľ čo živočíšne bielkoviny, najmä z červeného a spracovaného mäsa, vykazovali mierne zvýšené riziko (HR 1,08; 95 % CI 1,01–1,16). Autori dospeli k záveru, že vysokoproteínová diéta ako celok nemusí predstavovať riziko pre srdcovocievne zdravie, no jej účinky výrazne závisia od pôvodu bielkovín. Strava s vyšším zastúpením rastlinných proteínov – napríklad zo strukovín, orechov či celozrnných produktov – bola spojená s lepším kardiometabolickým profilom, nižším zápalom a priaznivejšími lipidovými parametrami. Výsledky preto podporujú odporúčanie uprednostňovať rastlinné zdroje bielkovín v rámci celkovo vyváženej diéty.

V randomizovanej klinickej štúdii sa sledoval vplyv diéty s vysokým obsahom bielkovín na črevný mikrobióm u dospelých s nadváhou a obezitou ($n = 80$). Účastníci dodržiavali počas ôsmich týždňov redukčnú diétu, ktorá obsahovala buď viac bielkovín (asi 30 % energie) alebo bežné množstvo (asi 15 % energie). Počas štúdie sa odoberali vzorky stolice a analyzovalo sa zloženie mikrobiómu. Výsledky ukázali, že vysokoproteínová diéta zvýšila rozmanitosť črevného mikrobiómu a zmenila zastúpenie niektorých baktérií. Pri vyššom príjme bielkovín sa zvýšilo množstvo „prospešných“ baktérií, ako sú *Akkermansia* a *Bifidobacterium*, ktoré podporujú zdravie čreva, zatiaľ čo ubudli baktérie rodu *Prevotella*, často spájané s horšou metabolickou odozvou. Autori uzatvárajú, že vysokoproteínová redukčná diéta môže ovplyvniť črevnú mikrobiotu spôsobom, ktorý súvisí s lepšou metabolickou adaptáciou počas chudnutia (Dong et al., 2020). Štúdia Farsijani a kol. (2023) publikovaná v časopise *Nutrients* sa zamerala na súvislosť medzi príjmom bielkovín a zložením črevného mikrobiómu u starších mužov žijúcich v komunite, ktorí sa zúčastnili dlhodobej Osteoporotic Fractures in Men Study (MrOS). Do analýzy bolo zahrnutých 1 227 účastníkov vo veku 65 – 85 rokov. Príjem bielkovín bol hodnotený pomocou 24-hodinových záznamov stravy, pričom účastníci boli rozdelení do kvartilov podľa množstva prijatých bielkovín. Výsledky ukázali, že vyšší príjem bielkovín bol spojený s väčšou diverzitou črevného mikrobiómu a so zvýšeným zastúpením druhov považovaných za prospešné pre metabolické zdravie, ako sú *Faecalibacterium prausnitzii* a *Roseburia* spp., t. j. baktérie produkujúce krátkoreťazcové masné kyseliny (SCFA) s protizápalovým účinkom. Naopak, nezaznamenali sa žiadne negatívne zmeny, ktoré by naznačovali narušenie rovnováhy črevného ekosystému. Autori tak dospeli k záveru, že primerane vyšší príjem bielkovín (1,2–1,6 g/kg telesnej hmotnosti denne) môže byť u starších mužov bezpečný a dokonca prispieva k udržaniu zdravého črevného mikrobiómu, a to najmä vtedy, ak je strava bohatá na vlákninu a rastlinné zdroje bielkovín.

Diskusia

Výsledky analyzovaných štúdií ukazujú, že diéty s vyšším obsahom bielkovín môžu mať mierne priaznivé účinky na telesné zloženie, reguláciu hmotnosti a niektoré metabolické ukazovatele, a to najmä v porovnaní s bežným príjmom bielkovín. Viaceré metaanalýzy (Hansen et al., 2021; Vogtschmidt et al., 2021; Kokura et al., 2024) potvrdzujú, že zvýšený podiel bielkovín podporuje redukciu hmotnosti, udržanie svalovej hmoty a zlepšenie inzulínovej senzitivity. Účinky však bývajú relatívne malé až stredné a často závisia od typu bielkovín, energetického príjmu a dĺžky intervencie.

Z hľadiska funkcie obličiek sa v dostupných štúdiách (Bagheri et al., 2023b; Cheng et al., 2024) nepreukázali negatívne účinky ani pri príjme okolo 2,5 – 3,2 g bielkovín/kg/deň u zdravých dospelých a trénovaných jedincov. Krátkodobé zvýšenie glomerulárnej filtrácie sa považuje za fyziologickú adaptáciu, nie patologický jav. Napriek tomu väčšina autorov odporúča opatrnosť u osôb s kardiovaskulárnym ochorením, kde sa dlhodobo uprednostňuje nižší príjem bielkovín (0,6–0,8 g/kg).

Pokiaľ ide o kardiovaskulárne zdravie, výsledky sú menej jednoznačné. Metaanalýza Mantzouranis et al. (2023) potvrdila neutrálny efekt vysokoproteínovej stravy na výskyt závažných kardiovaskulárnych príhod, pričom zdroj bielkovín zohráva zásadnú úlohu, keďže rastlinné bielkoviny sú spojené s lepším lipidovým profilom a nižším rizikom kardiovaskulárneho ochorenia zatiaľ čo nadbytok živočíšnych bielkovín, najmä z červeného mäsa, môžu mať opačný účinok. Zaujímavé poznatky prinášajú novšie práce o črevnom mikrobióme. Podľa

štúdie Dong et al. (2020) diéta s vysokým obsahom bielkovín zvýšila diverzitu mikrobiómu a podporila rast „ochranných“ baktérií, ako Akkermansia a Bifidobacterium, čo môže pozitívne ovplyvniť metabolizmus a zdravie čreva. Iné práce (Wu et al., 2022) však upozorňujú, že nadmerný príjem bielkovín bez dostatku vlákniny môže posunúť mikrobióm smerom k proteolytickej fermentácii, ktorá vedie k tvorbe potenciálne škodlivých metabolitov. To naznačuje, že kvalita a kontext jedálneho lístka (najmä príjem vlákniny) sú kľúčové pri hodnotení účinkov vysokoproteínovej diéty.

Niektoré štúdie poukazujú na krátkodobý charakter väčšiny výskumov, čo obmedzuje interpretáciu dlhodobých dôsledkov vysokoproteínovej výživy. Ďalším limitom je heterogenita populácie a zdrojov bielkovín, keďže účinky sa líšia medzi živočíšnymi a rastlinnými bielkovinami, medzi trénovanými športovcami a osobami so sedavým životným štýlom, ako aj medzi pohlaviami a vekovými skupinami. Niektoré metaanalýzy navyše zahŕňajú len štúdie s krátkym trvaním (4 – 12 týždňov), čo neumožňuje hodnotiť ich vplyv na chronické ochorenia.

Na základe súčasných poznatkov možno odporučiť, že mierne zvýšenie príjmu bielkovín (1,2–1,6 g/kg/deň) je pre väčšinu zdravých dospelých bezpečné a potenciálne prospešné, najmä ak sa kombinuje s pohybovou aktivitou a dostatočným príjmom vlákniny. U osôb s rizikom renálnej dysfunkcie, hypertenziou alebo diabetom je však vhodné konzultovať individuálny príjem s odborníkom. Kľúčové je tiež zamerať sa na zdroj bielkovín, a to uprednostňovať rastlinné, mliečne a rybie proteíny pred červeným a spracovaným mäsom.

Záver

Súčasný vedecký dôkaz naznačuje, že diéty s vysokým obsahom bielkovín môžu mať pre väčšinu zdravých dospelých mierne priaznivé účinky na telesné zloženie, reguláciu hmotnosti a metabolické zdravie, a to najmä pri zachovaní celkového energetického deficitu a aktívneho životného štýlu. Dáta z dostupných štúdií nepreukázali, že by vyšší príjem bielkovín (do približne 2 g/kg/deň) spôsoboval poškodenie obličiek u zdravých ľudí, hoci opatrnosť je na mieste u osôb s chronickým ochorením obličiek alebo inými metabolickými poruchami. Vplyv na kardiovaskulárne zdravie sa javí ako neutrálny až mierne priaznivý, pričom rozhodujúci je zdroj bielkovín. Z pohľadu črevného mikrobiómu nie sú dôkazy o škodlivom vplyve vysokoproteínovej diéty, pokiaľ obsahuje dostatok vlákniny a rastlinných potravín. Naopak, niektoré štúdie naznačujú, že tento typ stravy môže podporiť rast prospešných baktérií a metabolitov, ktoré sú spojené s lepším zdravím čriev.

Celkovo možno konštatovať, že vysokoproteínová diéta je bezpečná a účinná v rámci vyváženej výživy, ak sa rešpektujú individuálne potreby, dostatočný pitný režim a pestrý príjem makro- a mikroživín. Pre budúci výskum ostáva dôležité zamerať sa na dlhodobé účinky a na rozdiely medzi zdrojmi bielkovín v kontexte chronických ochorení a črevného zdravia.

Autori:

Mgr. Ján Roman, Ústav verejného zdravotníctva a hygieny, **UPJŠ** Lekárska fakulta, Košice

prof. MUDr. Erik Dorko, PhD., MPH, MBA, Ústav verejného zdravotníctva a hygieny, **UPJŠ** Lekárska fakulta, Košice

Mgr. Anastasiia Ostafiichuk, Ústav verejného zdravotníctva a hygieny, **UPJŠ** Lekárska fakulta, Košice

prof. MUDr. Kvetoslava Rimárová, CSc., Ústav verejného zdravotníctva a hygieny, **UPJŠ** Lekárska fakulta, Košice

doc. MUDr. Laura Gombošová, PhD., II. interná klinika **UPJŠ** LF a UNLP, Košice

Práca podporovaná grantovými projektami KEGA Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky č. 001UPJŠ-4/2024 a č. 003UPJŠ-4/2024.

Zoznam bibliografických odkazov

BAGHERI, Reza. et al. 2023a. Effects of 8 weeks of resistance training in combination with a high protein diet on body composition, muscular performance, and markers of liver and kidney function in untrained older ex-military men. In Front Nutr. ISSN 2296-861X, 2023, 10, 1205310.

BAGHERI, Reza. et al. 2023b. Effects of 16 weeks of two different high-protein diets with either resistance or concurrent training on body composition, muscular strength and performance, and markers of liver and kidney function in resistance-trained males. In J Int Soc Sports Nutr. ISSN 1550-2783, 2023, 20, 1, 2236053.

DEVRIES, Michaela C. et al. 2018. Changes in Kidney Function Do Not Differ between Healthy Adults Consuming Higher- Compared with Lower- or Normal-Protein Diets: A Systematic Review and Meta-Analysis. In J Nutr. ISSN 1541-6100, 2018, 148, 11, 1760-1775.

DONG, Tien S. et al. 2020. A High Protein Calorie Restriction Diet Alters the Gut Microbiome in Obesity. In Nutrients. ISSN 2072-6643, 2020, 12, 10, 3221.

FARSIJANI, Samaneh et al. 2023. Relation Between Dietary Protein Intake and Gut Microbiome Composition in Community-Dwelling Older Men: Findings from the Osteoporotic Fractures in Men Study (MrOS). In J Nutr. ISSN 1541-6100, 2023, 152, 12, 2877-2887.

HANSEN, Thea Toft et al. 2021. Are Dietary Proteins the Key to Successful Body Weight Management? A Systematic Review and Meta-Analysis of Studies Assessing Body Weight Outcomes after Interventions with Increased Dietary Protein. In Nutrients. ISSN 2072-6643, 2021, 13, 9, 3193.

CHENG, Yu et al. 2024. Association between dietary protein intake and risk of chronic kidney disease: a systematic review and meta-analysis. In Front Nutr. PMID 38946781, 2024, 11, 1408424.

KOKURA, Yoji et al. 2024. Enhanced protein intake on maintaining muscle mass, strength, and physical function in adults with overweight/obesity: A systematic review and meta-analysis. In Clin Nutr ESPEN. ISSN 0261-5614, 2024, 63, 417-426.

MANTZOURANIS, Emmanouil et al. 2023. The Impact of High Protein Diets on Cardiovascular Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. In Nutrients. ISSN 2072-6643, 2023, 15, 6, 1372.

NAGHSHI, Sina et al. 2020. Dietary intake of total, animal, and plant proteins and risk of all cause, cardiovascular, and cancer mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. In BMJ. ISSN 1756-1833, 2020, 370, m2412.

SONG, Mingyang et al. 2016. Association of Animal and Plant Protein Intake With All-Cause and Cause-Specific Mortality. In JAMA Intern Med. ISSN 2168-6114, 176, 10, 1453-1463.

TETTAMANZI, Francesca et al. 2021. A High Protein Diet Is More Effective in Improving Insulin Resistance and Glycemic Variability Compared to a Mediterranean Diet-A Cross-Over Controlled Inpatient Dietary Study. In Nutrients. ISSN 2072-6643, 2021, 13, 12, 4380.

VOGTSCHMIDT, Yakima D. 2021. Is protein the forgotten ingredient: Effects of higher compared to lower protein diets on cardiometabolic risk factors. A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. In Atherosclerosis. ISSN 1879-1484, 2021, 328, 124- 135.

WANG, Fang et al. 2024. Effects of high-protein diets on the cardiometabolic factors and reproductive hormones of women with polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis. In Nutr Diabetes. ISSN 2044-4052, 2024, 14, 1, 6.

WU, Shuang et al. 2022. Effect of dietary protein and processing on gut microbiota: a systematic review. In Nutrients. ISSN 2072-6643, 2022, 14, 3, 453.

prečítané 171x

Autor: admin

Nie, na hraniciach NATO nie je 350-tisíc ruských vojakov. Expert radí, ako podobným hoaxom nenaletieť

 30. 12. 2025, 15:15, Zdroj: euractiv.sk , Autor: Natália Silenská, Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 3 108 GRP: 0,07 OTS: 0,00 AVE: 249 EUR

Nie, na hraniciach NATO nie je 350-tisíc ruských vojakov. Expert radí, ako podobným hoaxom nenaletieť

Nedávny hoax o vyše 350-tisíc ruských vojakoch na hraniciach NATO pripomenul, že aj bežné médiá musia dávať pozor, aby tvrdenie jedného zdroja neprezentovali ako fakt. Platí to aj v prípade, že ide o bežne dôveryhodného bývalého plukovníka Bundeswehru, poukazuje expert na dezinformácie Peter Dubóczy.

Týždeň pred Vianocami médiá obletelo varovanie nemeckého poslanca za CDU Rodericha Kiesewettera. V rozhovore pre nemeckú N-TV tvrdil, že Rusko „cvičí státisíce vojakov, ktorí nebudú nasadení na Ukrajinu“. Podľa neho sú umiestnení na území kolaborujúceho Bieloruska a v budúcnosti sú pripravení zaútočiť na NATO. Počet takto pripravených vojakov odhadoval od 350-tisíc do 360-tisíc.

Poslanec tiež tvrdil, že prítomnosť týchto jednotiek znepokojuje najmä pobaltské štáty, ktoré „sa o tom neodvážili povedať verejnosti“, hoci tento vývoj „je pozorovateľný už dva roky“.

Správu prebrali mnohé svetové médiá, vrátane tých slovenských (napríklad Pravda , Startitup , HN , Týždeň , TV JOJ , SITA , Nový Čas , Dnes24 a ďalšie). Nie všetky pritom doplnili pôvodnú správu o ďalšie zdroje, ktoré by konfrontovali poslancov výrok. Jedným z nich bolo stanovisko litovskej armády, ktoré prišlo onedlho nato. Tá správu odcitovala a označila za dezinformáciu.

„Stručne povedané, v Bielorusku sa nedeje nič podobné, ani zďaleka. Ruské sily sú viazané na Ukrajinu, nie sú rozmiestnené na našich hraniciach ani na hraniciach susedných krajín NATO. Preto nemôžeme hovoriť o žiadnom zámere tieto neexistujúce sily nasadiť.

Senzáciechtivé dezinformácie sa šíria rýchlo, a preto by bolo dobré tomu nepomáhať,“ uviedla armáda na Facebooku.

Správu následne začali vyvracať aj bezpečnostní experti , politici či médiá .

„Keď ľudia na internete narazia na podobne znepokojujúcu správu, mali by v prvom rade spomaliť a nenechať sa okamžite strhnúť strachom či naliehavosťou. Silné emócie sú typickým znakom obsahu, ktorý má potenciál manipulovať – či už úmyselne, alebo neúmyselne,“ hovorí Peter Dubóczy z Adapt Institute a Katedry politológie Filozofickej fakulty **UPJŠ**.

Ako vysvetľuje pre EURACTIV Slovensko, čitatelia a novinári mali sklon uveriť slovám nemeckého poslanca z viacerých dôvodov. Jedným z nich je jeho profesijná minulosť, ktorá mu dodáva na dôveryhodnosti automaticky.

Kiesewetter do roku 2009 pôsobil ako plukovník nemeckých ozbrojených síl. Niekoľko rokov pracoval vo veliteľstve NATO v Belgicku a v súčasnom volebnom období pôsobí ako zahraničnopolitický expert CDU, z ktorej pochádza aj nemecký kancelár Friedrich Merz.

Overiť správu od minimálne dvoch od seba nezávislých zdrojov je základným pravidlom žurnalistiky. Ak to správa nespĺňa, treba prinajmenšom už v titulku zdôrazniť, že ide o tvrdenie jedného zdroja. To niektoré médiá nespĺnili, a namiesto toho už v hlavičke článku hovorili o „akútnom varovaní z Nemecka“.

„Ani jeden dôveryhodne pôsobiaci aktér – hoci ide o známeho bezpečnostného experta a bývalého plukovníka Bundeswehru – by nemal byť jediným pilierom pre prijatie takto závažného tvrdenia,“ pripomína Dubóczy. „Ak sa takýto údaj inde nepotvrzuje alebo je priamo popieraný, je to jasný signál na opatrnosť.“

Pri podobných správach môžeme hovoriť o informačnej asymetrii, keďže bežný občan nemá často možnosť sám overovať vojenské presuny, satelitné snímky – či, nebodaj, spravodajské dáta. O to dôležitejšia je podľa Dubóczyho úloha oficiálnych vyjadrení štátov, spojencov a medzinárodných organizácií, ktoré sú v téme angažované.

Druhým dôvodom, ktorý robí správu dôveryhodnou, bola súčasná geopolitická situácia. Napätie medzi Kremľom a NATO je posledné roky výrazné, najmä pre pokračujúcu ruskú agresiu na Ukrajine. Pred možnou hrozbou ruského útoku do piatich rokov, ktorý by prekročil hranice NATO, už varovali britské, nemecké, pobaltské a ďalšie spravodajské služby.

Podľa expertov – napríklad bývalého ministra obrany Martina Sklenára –, treba brať tieto varovania vážne. Netreba sa ich však preľaknúť. Európa podľa odborníkov musí pracovať na posilnení svojej obrany, a teda aj efektu odstrašenia. K tomuto krajnému scenáru potom nemusí dôjsť.

Správy vzbudzujúce dodatočný strach, ako napríklad tá od experta Kiesewettera, potom podľa Dubóczyho „zapadajú“ do existujúcich očakávaní a majú väčšiu šancu byť prijaté bez dôkladného overovania.

Sú však aj ďalšie prvky, na ktoré sa pri podobných informáciách oplatí uprieť pozornosť. „Ľudia by si mali všímať aj jazyk správy – či pracuje s presnými dátami, časovým a geografickým kontextom, alebo naopak s veľkými číslami bez vysvetlenia, neurčitými formuláciami a dramatickými závermi“.

Rovnako dôležité je v niektorých prípadoch rozlišovať medzi informáciou, analýzou a osobným odhadom či varovaním.

„Veľa ľudí, aj médií, má tendenciu čítať bezpečnostné varovania ako hotové fakty. Aj keď sa to nedá úplne aplikovať na tento prípad, často sa pracuje s hypotetickými scenármi, „worst-case“ odhadmi (najhoršia možnosť, pozn. red.) alebo signálmi, ktoré majú upozorniť na potenciálne riziko, nie popísať aktuálny stav. Ak sa tento rozdiel stratí v mediálnej skratke, z varovania sa stáva , správa‘“, dopĺňa dezinfoexpert.

Pri informačnom pretlaku, v ktorom žijeme, vieme rozlíšiť viac druhov nepravdivých správ. Nie všetky sú pritom šírené zámerne. Ak išlo o omylom šírenú lož, ide o misinformáciu. Ak bola šírená cielene, ide o dezinformáciu. Ak má šíriť paniku alebo manipulovať verejnosť, môžeme hovoriť o hoaxe.

Často sa jednoducho stretávame aj s unáhlenými interpretáciami, prehnanými varovaniami alebo z kontextu vytrhnutými vyjadreniami, ktoré v napätom geopolitickom kontexte pôsobia dôveryhodnejšie, než v skutočnosti sú“.

„Preto je dôležité nespoliehať sa na jeden zdroj, ale hľadať potvrdenie, kontext, a ak chýbajú, tak jednoducho počkať, kým sa objavia overené fakty,“ uzatvára dezinfoexpert.

Autor: Natália Silenská