



Warszawa, 17.04.2026 r.

Prof. Filip M. Szymański, MBA
Katedra Chorób Cywilizacyjnych
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

RECENZJA ROZPRAWY DOKTORSKIEJ

mgr Klaudii Wiśniewskiej

**„Wpływ diet opartych na produktach roślinnych na wybrane parametry
metaboliczne i cechy apetytu u osób z otyłością
i chorobami jej towarzyszącymi”**

Otyłość stała się obecnie jednym z największych problemów zarówno zdrowotnych, jak i społecznych XXI wieku. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, od 1975 roku liczba osób z otyłością wzrosła niemal trzykrotnie, a nadwaga i otyłość są już odpowiedzialne za więcej zgonów niż niedożywienie. Obserwowana w ostatnich latach zmiana stylu życia doprowadziła do istotnego braku równowagi między tym, co jemy, a tym, ile czasu poświęcamy na aktywność fizyczną. Otyłość nie jest jedynie kwestią estetyczną czy indywidualnego wyboru stylu życia. Jako choroba cywilizacyjna, zwiększa istotnie ryzyko wystąpienia innych chorób m. in. chorób serca i naczyń, nowotworów czy powikłań zakrzepowo-zatorowych, które stanowią główną przyczynę zarówno hospitalizacji jak i



zgonów na świecie. Co więcej, problem występowania nadwagi/otyłości nabiera tempa również wśród dzieci i młodzieży.

Modyfikacja stylu życia, niezależnie od stopnia zaawansowania choroby, stanowi podstawę leczenia naszych pacjentów. Diety oparte na produktach roślinnych w tym wegańskie, wegetariańskie czy fleksitariańskie, wykazują wyraźny, pozytywny wpływ na redukcję masy ciała u osób otyłych. Wspierają nie tylko redukcję masy ciała czy redukcję tkanki tłuszczowej, ale także poprawiają ogólny stan metaboliczny i mogą zmniejszać ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych. Należy jednak pamiętać, że w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo pacjenta, aby każda dieta była prowadzona pod nadzorem specjalisty.

Pomimo bardzo licznych prac opublikowanych w prestiżowych czasopismach naukowych, nadal brakuje reprezentatywnych badań oceniających skuteczność i bezpieczeństwo diet w polskiej populacji. Wypełnienie tej luki to jeden z priorytetów zdrowia publicznego. Sytuacja ta nabiera szczególnego znaczenia w dobie coraz szerszej dostępności leczenia farmakologicznego otyłości. W tym miejscu, należy stwierdzić, że tematyka zebranych w omawianym cyklu artykułów dotyczy bardzo ważnego i nadal aktualnego problemu klinicznego, a opublikowane prace stanowią istotne uzupełnienie dotychczasowej literatury.

Przedstawiona mi do recenzji rozprawa doktorska stanowi cykl trzech prac o łącznej wartości współczynnika oddziaływania **Impact Factor 15,1** (łączna punktacja MNiSzW 350):

1. **Wiśniewska K**, Okręglińska KM, Nitsch-Osuch A, Oczkowski M. Plant-Based Diets and Metabolic Syndrome Components: The Questions That Still Need to Be Answered-A Narrative Review. *Nutrients*. 2024 Jan 4;16(1):165. doi: 10.3390/nu16010165. PMID: 38201994; PMCID: PMC10780839 [IF 5,0, MEiN 140]



2. **Wiśniewska K**, Okręglińska KM, Jaworski M, Nitsch-Osuch A. Plant-Based vs. Animal-Based Diets: Appetitive Traits and Dietary Patterns in Adults Based on Cross-Sectional Surveys. *Nutrients*. 2025 Feb 4;17(3):573. doi: 10.3390/nu17030573. PMID: 39940431; PMCID: PMC11819905 [IF 5,0, MEiN 140]
3. **Wiśniewska K**, Okręglińska KM, Paskudzka M, Jagielska AM, Bober J, Oczkowski M, Ciepela O, Nitsch-Osuch A. The VEGPREV study: effectiveness of four plant-based diets on weight loss, metabolic syndrome components and appetitive traits in overweight and obese individuals: a randomized controlled trial. *Front Nutr*. 2025 Nov 18;12:1677496. doi: 10.3389/fnut.2025.1677496. PMID: 41340660; PMCID: PMC12668910 [IF 5,1, MEiN 70]

Z punktu widzenia bibliometrycznego są to wskaźniki całkowicie satysfakcjonujące dla rozprawy doktorskiej. We wszystkich pracach Doktorantka jest pierwszą Autorką. Praca składa się z 9 rozdziałów. Liczy łącznie 122 strony. Redakcyjny podział pracy, wzajemne proporcje rozdziałów oraz układ graficzny nie budzą zastrzeżeń i stanowią objętość adekwatną do przedstawienia omawianych w rozprawie zagadnień.

Na przeprowadzenie badania uzyskano zgodę Komisji Bioetycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego (**AKBE/220/2024**).

Wprowadzenie do poruszanych w dysertacji zagadnień stanowi wyczerpująco przygotowany wstęp oparty o rzetelną analizę aktualnego piśmiennictwa.

Celem głównym badania była ocena wpływu różnych modeli żywienia opartych na produktach roślinnych na wybrane parametry metaboliczne, cechy apetytu oraz masę ciała i skład ciała u osób dorosłych, z wykorzystaniem badania przekrojowego oraz randomizowanej interwencji dietetycznej. Autorka przedstawiła ponadto kilka celów szczegółowych:



- Identyfikacja wzorców żywieniowych na podstawie częstości spożycia produktów pochodzenia zwierzęcego i roślinnego z wykorzystaniem analizy czynnikowej kwestionariusza FFQ i wyodrębnienie profili żywieniowych z zastosowaniem analizy skupień metodą k-średnich;
- Ocena cech apetytu (głodu, reaktywności na żywność, przyjemności z jedzenia, emocjonalnego przejadania się, wrażliwości na sytość, wolnego tempa jedzenia, wybiórczości pokarmowej, emocjonalnego niedojadania) u uczestników badania z wykorzystaniem kwestionariusza Adult Eating Behaviour Questionnaire (AEBQ);
- Ocena związku pomiędzy wzorcami żywieniowymi (dieta opartą na produktach roślinnych oraz dietą bogatą w produkty pochodzenia zwierzęcego) a cechami apetytu sprzyjających spożyciu energii (food approach traits), jak i cech ograniczających spożycie (food avoidance traits);
- Ocena zależności pomiędzy cechami apetytu a wskaźnikiem BMI;
- Analiza roli cech apetytu jako potencjalnych czynników pośredniczących w relacji pomiędzy wzorcami żywieniowym a wskaźnikiem masy ciała;
- Porównanie cech apetytu sprzyjających spożyciu energii (food approach traits), jak i cech ograniczających spożycie (food avoidance traits) pomiędzy grupami respondentów o różnych wartościach BMI, w celu weryfikacji założeń behawioralnej teorii podatności na otyłość;
- Porównanie skuteczności czterech modeli diet opartych na produktach roślinnych: o diety wegańskiej (VG), o diety laktoowegetariańskiej (LOV), o diety na rzecz zdrowia ludzi i planety według zaleceń komisji EAT-Lancet



(Planetary Health Diet EAT-Lancet), o diety śródziemnomorskiej (MD) z dietą kontrolną opartą na zaleceniach Światowej Organizacji Zdrowia (WHO – World Health Organization) w zakresie zmian w redukcji masy ciała u osób z nadwagą i chorujących na otyłość w trakcie 12-tygodniowej interwencji;

- Ocena wpływu badanych modeli dietetycznych na wskaźniki antropometryczne, w tym masę ciała, obwód pasa, skład ciała;
- Ocena wpływu poszczególnych diet na komponenty zespołu metabolicznego, obejmujące: parametry gospodarki węglowodanowej (stężenie glukozy i insuliny na czczo, wskaźnik HOMA-IR), parametry lipidowe (stężenie cholesterolu całkowitego, stężenie cholesterolu LDL, non-HDL i stężenie triglicerydów we krwi), wartości skurczowego i rozkurczowego ciśnienia tętniczego krwi;
- Ocena zmian cech apetytu mierzonych kwestionariuszem AEBQ w odpowiedzi na interwencję dietetyczną w każdej z badanych grup;
- Ocena zmian podaży energii oraz makroskładników (białka, tłuszczu, węglowodanów) w trakcie 12-tygodniowej interwencji dietetycznej w poszczególnych grupach;
- Ocena czy modyfikacja wzorca żywieniowego wpływa na poziom aktywności fizycznej mierzony za pomocą Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (IPAQ-SF - International Physical Activity Questionnaire – Short Form) oraz subiektywnie ocenianą jakością życia mierzoną za pomocą kwestionariusza SF-36.

Doktorantka w sposób szczegółowy i przejrzysty opisała metodologię przeprowadzonych badań, w tym kryteria włączenia i wyłączenia oraz zastosowane narzędzia badawcze. Dokładna analiza uzyskanych wyników oraz ich szeroka dyskusja,



połączona ze wskazaniem uzyskanych przez innych badaczy wyników, została przeprowadzona w sposób poprawny, z wyczerpującą analizą dostępnego, aktualnego piśmiennictwa (dostępne jako skany publikacji, rozszerzone o wstęp oraz podsumowanie).

Na podstawie zebranych danych Doktorantka wskazuje, że skuteczność diet roślinnych w leczeniu nadwagi i otyłości zależy nie tylko od stopnia eliminacji produktów pochodzenia zwierzęcego, lecz także od kontekstu klinicznego, czasu trwania interwencji oraz indywidualnych uwarunkowań pacjentów. Powyższe wnioski wypływające z pracy, postawione na podstawie rzetelnie przeprowadzonych badań, uważam za prawidłowe i uzasadnione. W pracach Doktorantka podkreśla również potrzebę dalszych, długoterminowych badań interwencyjnych, obejmujących większe populacje, które pozwolą ocenić trwałość efektów metabolicznych oraz rolę cech apetytu w długofalowej skuteczności diet roślinnych, co świadczy o zrozumieniu fundamentalnych zasad metodologii, odpowiedzialności w formułowaniu wniosków oraz dążeniu do wysokiej jakości badań przez Panią mgr Klaudię Wiśniewską.

W kontekście prezentowanych wyników/wniosków chętnie dopytam o dwie kwestie:

1. Czy Doktorantka posiada dane dotyczące stosowanej farmakoterapii chorób cywilizacyjnych w badanej populacji (m.in. leki hipotensyjne, leki hipolipemizujące inhibitory SGLT2 czy agoniści receptora GLP-1) ?
2. Co Doktorantka sądzi o nowych amerykańskich wytycznych żywieniowych (Dietary Guidelines for Americans 2025–2030), opublikowanych w styczniu 2026 roku przez USDA i HHS?



Postawione powyżej pytania, wykraczają poza założenia pracy, mają jedynie zaspokoić ciekawość recenzenta.

Podsumowując, chciałbym przede wszystkim pogratulować Doktorantce oraz Pani Promotor, Profesor Anecie Nitsch-Osuch, wyboru tematu oraz uzyskanych wyników. Praca została napisana w sposób rzetelny, a Doktorantka wykazała dobre przygotowanie zarówno merytoryczne jak i kliniczne niezbędne do jej przeprowadzenia. W ocenie recenzenta rozprawa doktorska mgr Klaudii Wiśniewskiej pt. „Wpływ diet opartych na produktach roślinnych na wybrane parametry metaboliczne i cechy apetytu u osób z otyłością i chorobami jej towarzyszącymi” spełnia wymagania określone w art. 187 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2018 r. poz. 1668 ze zm). W związku z powyższym składam przed Wysoką Radą Dyscypliny Nauk o Zdrowiu, Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, która zaprosiła mnie do napisania recenzji, wniosek o dopuszczenie Doktorantki do dalszych etapów postępowania w sprawie nadania stopnia doktora nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki o zdrowiu.

Jednocześnie, z uwagi na wysoką wartość naukową oraz istotną wartość z punktu widzenia klinicznego uzyskanych wyników, wnioskuję o wyróżnienie tego doktoratu.

Filip M. Szymański

prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Filip M. Szymański, MBA