

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Dieta bogata w wapń zmniejsza ryzyko pojawienia się kamieni nerkowych

Spożywanie dużej ilości produktów bogatych w wapń, przy czym nie tylko mlecznych, przyczynia się do obniżenia ryzyka rozwoju kamicy nerkowej o około 20 proc. - potwierdzają naukowcy. Ich wnioski publikuje "Journal of Urology".

Choć złogi tworzące się w nerkach zbudowane są ze szczawianów wapnia, nie powinniśmy obawiać się spożywania tego pierwiastka w pokarmie. Głównymi winowajcami są szczawiany, które występują w szerokiej gamie produktów pochodzenia roślinnego. Obecność wapnia w przewodzie pokarmowym zmniejsza ich wchłanianie - mówi dr Eric Taylor Maine Medical Center w Portland.



Naukowcy przeanalizowali dane pochodzące z trzech badań, w których uczestniczyło łącznie ponad milion osób, regularnie wypełniających kwestionariusze dotyczące sposobu odżywiania. Uczestnicy podzieleni zostali na pięć grup w zależności od zawartości wapnia w codziennej diecie.

Biorąc pod uwagę jedynie produkty mleczne, naukowcy stwierdzili, że w przypadku osób spożywających najmniej wapnia (około 150 mg dziennie) ryzyko powstania kamieni w nerkach było o 30 proc. wyższe niż w grupie spożywającej go najwięcej - od 800 do 900 mg dziennie.

Po uwzględnieniu produktów innych niż mleczne (jak jarmuż czy śledzie) okazało się, że badani konsumujący 250 mg wapnia dziennie byli dwukrotnie bardziej narażeni na rozwój kamieni nerkowych niż uczestnicy dostarczający sobie dziennie 450 mg.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17292.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy