

[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>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy