

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Nadmiar fruktozy może uszkadzać wątrobę

Dieta o dużej zawartości fruktozy szkodzi wątrobie zwierząt laboratoryjnych - informuje "American Journal of Clinical Nutrition".



Fruktoza, czyli cukier owocowy występuje w stanie wolnym w owocach, miodzie, nektarze kwiatów i spermie ssaków (jest „paliwem” dla plemników). Wraz z glukozą, od której jest znacznie słodsza, wchodzi też w skład sacharozy, czyli zwykłego cukru, jakim słodzimy herbatę.

Fruktoza jest przyswajana przez organizm znacznie wolniej niż sacharoza i glukoza. Bywa stosowane jako substytut cukru dla chorych na cukrzycę. Znaczne ilości fruktozy mogą powodować biegunkę. Kontrowersje budzi rola fruktozy w rozwoju otyłości oraz stłuszczenia wątroby – wcześniejsze badania wskazywały, że problemy wynikają ze zbyt kalorycznej i bogatej we fruktozę diety i wiążą się z otyłością.

Jednak nowe badania przeprowadzone na zwierzęcym modelu przez zespół prof. Kylie Kavanagh z Wake Forest Baptist Medical Center wykazały, że fruktoza może szybko spowodować uszkodzenie wątroby - nawet bez przybierania na wadze. Po sześciu tygodniach uszkodzenie wątroby u małą na diecie bogatej we fruktozę było dwukrotnie bardziej nasilone niż w grupie kontrolnej.

Aby wyeliminować wpływ otyłości, naukowcy wybrali 10 małą w średnim wieku, o normalnej wadze, które nigdy nie jadły fruktozy. Podzielono je na dwie grupy. Pierwsza przez sześć miesięcy dostawała pokarm zawierający 24 proc. fruktozy, druga – tylko 0,5 proc.

W obu przypadkach dieta dostarczała tyle samo tłuszczu, węglowodanów i białek, ale ich źródła były różne. Grupę „fruktozową” żywiono mąką, masłem, smalcem, jajami i fruktozą (pochodzącą głównie z syropu kukurydzianego) – była to dieta odpowiadająca diecie wielu ludzi. Na dietę grupy kontrolnej składały się korzystne dla zdrowia, złożone wielocukry oraz białko sojowe.

Co tydzień naukowcy dokonywali pomiarów wagi i obwodu w talii, aby poprzez korektę diety zapobiec otyłości u małą. Po zakończeniu eksperymentu zbadali także poziom biomarkerów świadczących o uszkodzeniu wątroby we krwi oraz sprawdzili, jakie bakterie obecne są w jelitach.

Okazało się, że pomimo braku otyłości dieta bogata we fruktozę spowodowała znaczne stłuszczenie wątroby już po sześciu tygodniach. Odpowiada to mniej więcej trzem miesiącom u człowieka.

Fruktozowa dieta nie zmieniła rodzaju występujących w jelitach bakterii, jednak u małą z niezdrowo odżywianej grupy szybciej przedostawały się one do krwioobiegu.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18364.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**