

[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](#)

Częste spożywanie mięsa szkodzi nerkom



Kolejne złe wiadomości dla zwolenników mięsa: częste spożywanie wieprzowiny nie tylko grozi rakiem żołądka, naraża również na przewlekłą niewydolność nerek. Informuje o tym „Journal of the American Society of Nephrology”.

Magazyn "JAMA" w 2012 opublikował wyniki obserwacji prawie 24 tys. osób. Wynika z nich, że częste spożywanie czerwonego mięsa zwiększa zarówno ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, jak i nowotworów, w tym szczególnie tych związanych z przewodem pokarmowym, takich jak rak żołądka i jelita grubego.

Woon-Puay Koh wraz ze swym zespołem z Narodowego Uniwersytetu Singapuru w ramach nowego badania analizował dane ponad 63 tys. osób w wieku 45-74 lat. Tym razem się okazało, że osoby, które jedzą najwięcej czerwonego mięsa, o 40 proc. częściej cierpią z powodu schyłkowej niewydolności nerek aniżeli ci, którzy spożywają je najrzadziej.

Obserwacje te trwały ponad 15 lat. Nie stwierdzono, żeby choroby nerek powodowało częste spożywanie ryb, drobiu, jajek oraz produktów mlecznych. Zauważono jedynie to, o czym było wiadomo już wcześniej: że przed rakiem chronią rośliny strączkowe oraz soja.

Koh twierdzi, że wystarczy raz w tygodniu zrezygnować z czerwonego mięsa, żeby zmniejszyć ryzyko schyłkowej niewydolności nerek o 62 proc.

Najnowsze badania potwierdzają wcześniejsze spostrzeżenia w innych krajach. W Japonii zauważono, że w tych regionach, w który jest większe spożycia białka zwierzęcego, częściej zdarza się schyłkowa niewydolność nerek.

Prowadzone od wielu lat w USA badanie Nurses' Health Study wykazało, że osoby spożywające więcej czerwonego mięsa oraz wędlin częściej wykazują objawy niewydolności nerek.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25806.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](#)

Partnerzy