

[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

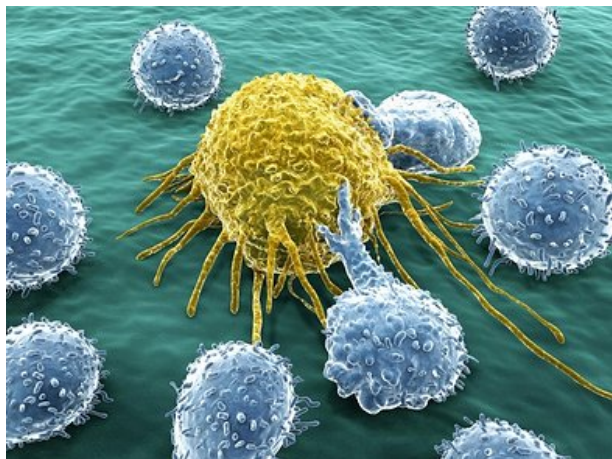
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

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

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Zmiana diety w dwa tygodnie zwiększa ryzyko raka



Żyjemy tak szybko, że niejeden z nas zapomina o odpowiednim odżywianiu. Badacze z Imperial College London zdecydowali się sprawdzić czy to nie dieta przypadkiem odpowiada za to, że mieszkańcy Afryki czy Dalekiego Wschodu dużo rzadziej chorują na raka jelita grubego niż mieszkańcy szeroko pojętego zachodu. I wynik ich badań jest naprawdę wstrząsający.

W trakcie prób grupa mieszkańców Afryki (i to celowo wybrano ludzi nie z miast, lecz z odległych od cywilizacji wsi) i Amerykanów (żeby zniwelować wpływ genetyki byli oni czarnoskórzy) zmieniła się dietami na dwa tygodni - pierwsza grupa zaczęła żywić się hamburgerami, frytkami i innymi pokarmami powszechnymi na zachodzie, a druga pokarmem bogatym w błonnik i ubogim w tłuszcze i białka.

Przed badaniami przeprowadzono kolonoskopię, która wykazała, że prawie połowa Amerykanów miała w swoim jelicie polipy - narośle, które mogą być niegroźne, lecz mogą się także przeobrazić w raka. Zarazem nie zarejestrowano nich u ani jednego z Afrykanów.

Raptem po dwóch tygodniach od zamiany u Amerykanów dostrzeżono wyraźną poprawę, stan zapalny jelita znacznie spadł, a z kolei ryzyko wystąpienia raka u przedstawicieli Afryki przerażająco wzrosło. Twórcy badań uważają, że odpowiada za to zawarty w afrykańskiej diecie błonnik, na który bakteryjna flora jelitowa reaguje generując sporo maślanu butylu - związku znanego ze swych właściwości antyrakowych.

To jak szybko dieta wpływa na ryzyko pojawienia się raka okrężnicy potwierdza poprzedni eksperyment, według którego japońscy imigranci na Hawaje już po jednym pokoleniu mieli takie same ryzyko wystąpienia raka jelita grubego co rdzenni mieszkańcy wysp.

A zatem wnioski są łatwe - nasz zachodni jadłospis nie jest rozsądny, ale na jego zmianę organizm odpowiada bardzo szybko. Także nigdy nie jest zbyt późno na to aby zadbać o siebie - wystarczy usunąć z diety nieco tłuszczów i białek, a w ich miejsce dodać błonnik.

Źródło: [Science Daily](http://www.sciencedaily.com)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23589.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