

[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

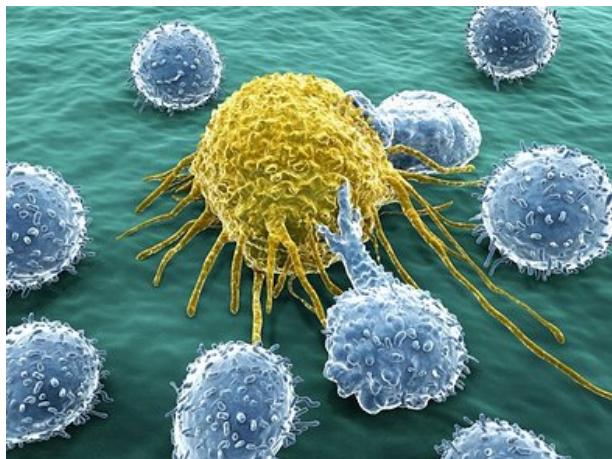
Naukowy styl życia

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>



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