

### [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](#)

## Złamania kości udowej częstsze u wegetarianek

W porównaniu z kobietami spożywającymi mięso choćby okazjonalnie, wegetarianki są o 33 proc. bardziej narażone na niebezpieczne złamanie szyjki kości udowej - informuje pismo

## „BMC Medicine”.

Złamania szyjki kości udowej to globalny i związany z wysokimi kosztami problem - powodują utratę niezależności, obniżają jakość życia i zwiększają ryzyko powikłań. U kobiet dochodzi do nich częściej niż w przypadku mężczyzn, zwłaszcza po menopauzie, kiedy spadek poziom hormonu płciowego estrogenu prowadzi do osłabienia kości. Takie złamania są istotną przyczyną zgonów u osób starszych, ponieważ mogą prowadzić do przedłużonego unieruchomienia i komplikacji zdrowotnych.

Badania (<https://doi.org/10.1186/s12916-022-02468-0>) przeprowadzone przez zespół Jamesa Webstera z University of Leeds dotyczyło 26 318 brytyjskich kobiet w średnim wieku, biorących udział w badaniu UK Women's Cohort Study. Podzielono je na regularnie jedzące mięso, jedzące mięso okazjonalnie, peskatarianki (jedzące ryby, ale nie mięso) oraz wegetarianki. Wegetarianki stanowiły około 28 proc. badanych, natomiast weganki - 1 proc.

W ciągu około 20 lat zaobserwowano 822 przypadki złamań szyjki kości udowej - co stanowiło nieco ponad 3 proc. badanej populacji. Po uwzględnieniu czynników takich jak palenie tytoniu i wiek, wegetarianki były jedyną grupą dietetyczną o podwyższonym ryzyku złamania szyjki kości udowej - aż o 33 proc.

Zdaniem autorów wzrost ryzyka może wynikać z mniejszej zawartości w dietach bezmięsnych białka, które pomagają budować masę mięśniową, oraz możliwego niedoboru minerałów i witamin, takich jak wzmacniający kości wapń i witamina B12.

Główny autor badania James Webster z School of Food Science and Nutrition w Leeds, powiedział: „Nasze badanie podkreśla potencjalne obawy dotyczące ryzyka złamania szyjki kości udowej u kobiet stosujących dietę wegetariańską. Jednak nie nawołujemy do porzucenia diet wegetariańskich. Dieta wegetariańska może się znacznie różnić w zależności od osoby i może być zdrowa lub niezdrowa, podobnie jak diety zawierające produkty pochodzenia zwierzęcego. Niepokoi jednak fakt, że diety wegetariańskie często zawierają mniej składników odżywczych, które są powiązane ze zdrowiem kości i mięśni, takich jak białko, wapń i inne mikroelementy”.

Jak zaznaczył Webster, niskie spożycie tych składników odżywczych może prowadzić do obniżenia gęstości mineralnej kości i masy mięśniowej, co może zwiększyć podatność na złamanie szyjki kości udowej. "To sprawia, że szczególnie ważne dla dalszych badań jest lepsze zrozumienie czynników zwiększających ryzyko u wegetarian, czy to niedoborów składników odżywczych, czy kontroli wagi, abyśmy mogli pomóc ludziom w dokonywaniu zdrowych wyborów" - dodał.

Naukowcy podkreślają potrzebę dalszych badań nad dokładnymi przyczynami, dla których wegetarianki są bardziej narażone na złamanie szyjki kości udowej. Diety wegetariańskie zyskały na popularności w ostatnich latach i często są postrzegane jako zdrowsza opcja żywieniowa. Są dowody, że w porównaniu z dietą zawierającą mięso dieta wegetariańska może zmniejszyć ryzyko wielu chorób przewlekłych, w tym cukrzycy, chorób serca i nowotworów. Eksperci wzywają również do ograniczenia spożycia produktów zwierzęcych w celu przeciwdziałania zmianom klimatu. Dlatego zrozumienie ryzyka złamania szyjki kości udowej u wegetarian staje się coraz ważniejsze dla zdrowia publicznego.

Jak podkreślają naukowcy, osoby na diecie wegetariańskiej nie powinny przesadzać z odchudzaniem (BMI wyższe niż 18,5 kg.m<sup>2</sup>). Wskazana jest suplementacja witaminy B12 i kwasów tłuszczowych omega-3 oraz aktywność fizyczna, która wzmacnia mięśnie i kości.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31436.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**