

[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](#)

Dieta bogata w wapń zmniejsza ryzyko pojawienia się kamieni nerkowych

Spożywanie dużej ilości produktów bogatych w wapń, przy czym nie tylko mlecznych, przyczynia się do obniżenia ryzyka rozwoju kamicy nerkowej o około 20 proc. - potwierdzają naukowcy. Ich wnioski publikuje "Journal of Urology".

Choć złogi tworzące się w nerkach zbudowane są ze szczawianów wapnia, nie powinniśmy obawiać się spożywania tego pierwiastka w pokarmie. Głównymi winowajcami są szczawiany, które występują w szerokiej gamie produktów pochodzenia roślinnego. Obecność wapnia w przewodzie pokarmowym zmniejsza ich wchłanianie - mówi dr Eric Taylor Maine Medical Center w Portland.



Naukowcy przeanalizowali dane pochodzące z trzech badań, w których uczestniczyło łącznie ponad milion osób, regularnie wypełniających kwestionariusze dotyczące sposobu odżywiania. Uczestnicy podzieleni zostali na pięć grup w zależności od zawartości wapnia w codziennej diecie.

Biorąc pod uwagę jedynie produkty mleczne, naukowcy stwierdzili, że w przypadku osób spożywających najmniej wapnia (około 150 mg dziennie) ryzyko powstania kamieni w nerkach było o 30 proc. wyższe niż w grupie spożywającej go najwięcej - od 800 do 900 mg dziennie.

Po uwzględnieniu produktów innych niż mleczne (jak jarmuż czy śledzie) okazało się, że badani konsumujący 250 mg wapnia dziennie byli dwukrotnie bardziej narażeni na rozwój kamieni nerkowych niż uczestnicy dostarczający sobie dziennie 450 mg.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17292.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy