

[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](#)

Nadmiar fruktozy może uszkadzać wątrobę

Dieta o dużej zawartości fruktozy szkodzi wątrobie zwierząt laboratoryjnych - informuje "American Journal of Clinical Nutrition".



Fruktoza, czyli cukier owocowy występuje w stanie wolnym w owocach, miodzie, nektarze kwiatów i spermie ssaków (jest „paliwem” dla plemników). Wraz z glukozą, od której jest znacznie słodsza, wchodzi też w skład sacharozy, czyli zwykłego cukru, jakim słodzimy herbatę.

Fruktoza jest przyswajana przez organizm znacznie wolniej niż sacharoza i glukoza. Bywa stosowane jako substytut cukru dla chorych na cukrzycę. Znaczne ilości fruktozy mogą powodować biegunkę. Kontrowersje budzi rola fruktozy w rozwoju otyłości oraz stłuszczenia wątroby – wcześniejsze badania wskazywały, że problemy wynikają ze zbyt kalorycznej i bogatej we fruktozę diety i wiążą się z otyłością.

Jednak nowe badania przeprowadzone na zwierzęcym modelu przez zespół prof. Kylie Kavanagh z Wake Forest Baptist Medical Center wykazały, że fruktoza może szybko spowodować uszkodzenie wątroby - nawet bez przybierania na wadze. Po sześciu tygodniach uszkodzenie wątroby u małą na diecie bogatej we fruktozę było dwukrotnie bardziej nasilone niż w grupie kontrolnej.

Aby wyeliminować wpływ otyłości, naukowcy wybrali 10 małą w średnim wieku, o normalnej wadze, które nigdy nie jadły fruktozy. Podzielono je na dwie grupy. Pierwsza przez sześć miesięcy dostawała pokarm zawierający 24 proc. fruktozy, druga – tylko 0,5 proc.

W obu przypadkach dieta dostarczała tyle samo tłuszczu, węglowodanów i białek, ale ich źródła były różne. Grupę „fruktozową” żywiono mąką, masłem, smalcem, jajami i fruktozą (pochodzącą głównie z syropu kukurydzianego) – była to dieta odpowiadająca diecie wielu ludzi. Na dietę grupy kontrolnej składały się korzystne dla zdrowia, złożone wielocukry oraz białko sojowe.

Co tydzień naukowcy dokonywali pomiarów wagi i obwodu w talii, aby poprzez korektę diety zapobiec otyłości u małą. Po zakończeniu eksperymentu zbadali także poziom biomarkerów świadczących o uszkodzeniu wątroby we krwi oraz sprawdzili, jakie bakterie obecne są w jelitach.

Okazało się, że pomimo braku otyłości dieta bogata we fruktozę spowodowała znaczne stłuszczenie wątroby już po sześciu tygodniach. Odpowiada to mniej więcej trzem miesiącom u człowieka.

Fruktozowa dieta nie zmieniła rodzaju występujących w jelitach bakterii, jednak u małą z niezdrowo odżywianej grupy szybciej przedostawały się one do krwioobiegu.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18364.html>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy