

### [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](#)

## Częste spożywanie mięsa szkodzi nerkom



**Kolejne złe wiadomości dla zwolenników mięsa: częste spożywanie wieprzowiny nie tylko grozi rakiem żołądka, naraża również na przewlekłą niewydolność nerek. Informuje o tym „Journal of the American Society of Nephrology”.**

Magazyn "JAMA" w 2012 opublikował wyniki obserwacji prawie 24 tys. osób. Wynika z nich, że częste spożywanie czerwonego mięsa zwiększa zarówno ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, jak i nowotworów, w tym szczególnie tych związanych z przewodem pokarmowym, takich jak rak żołądka i jelita grubego.

Woon-Puay Koh wraz ze swym zespołem z Narodowego Uniwersytetu Singapuru w ramach nowego badania analizował dane ponad 63 tys. osób w wieku 45-74 lat. Tym razem się okazało, że osoby, które jedzą najwięcej czerwonego mięsa, o 40 proc. częściej cierpią z powodu schyłkowej niewydolności nerek aniżeli ci, którzy spożywają je najrzadziej.

Obserwacje te trwały ponad 15 lat. Nie stwierdzono, żeby choroby nerek powodowało częste spożywanie ryb, drobiu, jajek oraz produktów mlecznych. Zauważono jedynie to, o czym było wiadomo już wcześniej: że przed rakiem chronią rośliny strączkowe oraz soja.

Koh twierdzi, że wystarczy raz w tygodniu zrezygnować z czerwonego mięsa, żeby zmniejszyć ryzyko schyłkowej niewydolności nerek o 62 proc.

Najnowsze badania potwierdzają wcześniejsze spostrzeżenia w innych krajach. W Japonii zauważono, że w tych regionach, w który jest większe spożycia białka zwierzęcego, częściej zdarza się schyłkowa niewydolność nerek.

Prowadzone od wielu lat w USA badanie Nurses' Health Study wykazało, że osoby spożywające więcej czerwonego mięsa oraz wędlin częściej wykazują objawy niewydolności nerek.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25806.html>



28-05-2024

## [Drżące nanorurki](#)

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

## [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

## [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

## [Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

## [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#)

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

## [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

## [Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię](#)

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

## [Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem](#)

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

**Informacje dnia:** [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

**Partnerzy**