

### [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>



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](#) [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**