

[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](#)

WHO: Polacy powinni ograniczyć konsumpcję mięsa



Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że spożywanie czerwonego i przetworzonego mięsa może powodować raka jelita grubego. Eksperti zalecają, by dziennie nie jeść go więcej niż 200 gramów. W komponowaniu jadłospisu warto jednak uwzględnić pewną jego ilość. Mięso bowiem jest również źródłem cennych składników, takich jak żelazo, selen czy witamina B12, które są jak najbardziej potrzebne.

Obawy konsumentów nasiliły się po komunikacie Światowej Organizacji Zdrowia, która podała, że na podstawie długoletnich badań eksperci stwierdzają, że jedzenie czerwonego mięsa może powodować zachorowania na raka. Chodzi tu głównie o raka jelita grubego. Dodatkowo na skutek spożywania dużej ilości mięsa czerwonego i mięsa przetworzonego zaobserwowano także zwiększone zachorowania na raka trzustki i prostaty.

- Przetworzone mięso, czyli szynki, kielbasy, pasztety czy wędzonki od dawna są znane jako środki rakotwórcze. Związane jest to głównie z przetworzeniem mięsa pod postacią wędzenia, peklowania czy dodawania środków konserwujących. Ale te produkty same w sobie nie powodują raka i mimo że znajdują się na liście obok palenia papierosów czy azbestu, to ich siła rakotwórcza nie jest porównywalna - mówi agencji Newseria Lifestyle Piotr Ziembicki, gastroenterolog, ordynator Oddziału Chorób Wewnętrznych SP ZOZ w Słupcy.

Dla przykładu, powołując się na dane Światowej Organizacji Zdrowia, liczba zgonów spowodowanych jedzeniem czerwonego mięsa i przetworzonego mięsa to rocznie trochę więcej niż 30 tys., natomiast paleniem papierosów - około miliona.

- Przetworzonego mięsa nie należy nadużywać i to ryzyko rośnie wraz z wielkością tego produktu w naszym jadłospisie. Czerwone mięso zostało zaliczone według Światowej Organizacji Zdrowia do listy numer 2A, czyli potencjalnie rakotwórczych o nie do końca udowodnionym znaczeniu, jeśli chodzi o badania - tłumaczy Piotr Ziembicki.

Nie można go jednak całkowicie wykluczać z diety, a jedynie ograniczać.

- Niezależnie, czy to będzie wieprzowina, wołowina, jagnięcina, baranina czy dziczyzna, to mięso oprócz tego potencjalnie rakotwórczego działania ma również według Światowej Organizacji Zdrowia bardzo korzystny wpływ, ponieważ zawiera żelazo bardzo dobrze przyswajalne dla organizmu człowieka. Jest też bogate w selen, w witaminę B12. Dlatego też nie jedzmy mięsa sześć razy w tygodniu, ale 2-3 razy. Skierujmy się do diety naszych przodków, którzy jadal mięso od święta i idźmy w kierunku diety zrównoważonej, gdzie produkty roślinne i ryby znajdują swoje główne miejsce - wyjaśnia Piotr Ziembicki.

Mięso czerwone i mięso przetworzone może mieć wpływ na rozwój rak jelita grubego, który jest hegemonem wśród nowotworów i zajmuje drugie miejsce co do liczby zgonów wśród nowotworów na całym świecie, również w Polsce. Co roku na raka jelita grubego zapada ponad 13 tys. Polaków, z czego ponad 9 tys. umiera.

- Rak jelita grubego, jak i odbytnicy to w ponad 90 proc. przypadków gruczolakoraki. I wbrew powszechnej opinii nie są one uwarunkowane genetycznie w większości przypadków, bo takich raków jelita grubego jest niespełna 5 proc. Są to raki, które rozwijają się na podłożu polipowatości rodzinnej, zespołem Lyncha, czyli raka dziedzicznego jelita grubego niezwiązanego z polipowatością, z zespołem Peutza-Jeghersa, z zespołem Cowdena. Ponad 75 proc. raków jelita grubego to raki sporadyczne, czyli niezwiązane i nieuwarunkowane genetycznie. Pozostałe 20 proc. to raki jelita grubego u osób z dodatnim wywiadem rodzinnym – mówi Piotr Ziembicki.

Objawy raka jelita grubego to: zmiana rytmu wypróżnień w ostatnich kilku miesiącach, krwawienie przy oddawaniu stolca, stolce ołówkowate, niedokrwistość, osłabienie, poboiewania brzucha i utrata masy ciała.

- Czynniki genetyczne polegają na zaburzeniach, mutacjach DNA. Natomiast jeśli chodzi o czynnik społeczny, to w tym przypadku główne znaczenie ma dieta – bogata w czerwone i przetworzone mięso, a uboga w selen i produkty roślinne. Te czynniki mogą wpływać właśnie na zwiększone ryzyko występowania stanów przednowotworowych i samego raka jelita grubego – mówi Piotr Ziembicki.

Prewencyjnie działa tu więc dieta bogata w błonnik, oparta o świeże produkty. W Polsce w ramach profilaktyki osoby po 50. roku życia mogą bezpłatnie wykonać badanie – kolonoskopię, dzięki któremu można wykryć raka jelita grubego, a przy okazji ewentualnie usunąć niektóre niepokojące zmiany pojawiające się w jelicie grubym.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26743.html>



03-10-2024

[Studenci poszerzają wiedzę medyczną](#)

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

Psycholog o pomocy powodzianom

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

Muzyka pomocna w leczeniu osób

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

Potrafimy zapędzić bakterie do roboty

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiologia zmagająca się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiologia zmagająca się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów](#)

[korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)
[Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy