

### [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](#)

## Wegetarianie rzadziej chorują na cukrzycę typu 2



**Wegetarianie rzadziej chorują na chorobę niedokrwienną serca, mają niższe stężenie cholesterolu, są mniej narażeni na cukrzycę typu 2 - podkreśliła dr Katarzyna Neubauer, gastroenterolog z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. W czwartek przypada Dzień Wegetarianina.**

Dr Katarzyna Neubauer, gastroenterolog z Katedry i Kliniki Gastroenterologii i Hepatologii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu przypomniała, że w 2009 r. Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne stwierdziło, że wszystkie diety wegetariańskie są zdrowe, i że prawidłowo zaplanowane pokrywają pełne zapotrzebowanie żywieniowe.

Specjalistka podkreśliła, że według badań realizowanych w Wielkiej Brytanii, Niemczech, USA i Kanadzie, wegetarianie rzadziej chorują na chorobę niedokrwienną serca. „Mają niższe stężenie cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL (tzw. złego cholesterolu - przyp. PAP), są mniej narażone na wystąpienie cukrzycy typu 2 oraz, w nieznacznym stopniu w porównaniu z jedzącymi mięso, także na zachorowanie na nowotwory złośliwe” - powiedziała dr Neubauer.

Naukowiec podkreśliła, że wegetarianinie są obciążeni mniejszym ryzykiem zachorowania na raka żołądka i szpiczaka w porównaniu z osobami jedzącymi mięso. „Osoby jedzące ryby rzadziej chorują na raka jelita grubego w porównaniu z osobami jedzącymi mięso. U wegetarian rzadziej występuje choroba uchyłkowa jelita grubego. Niewątpliwie konieczne są tu jednak dalsze badania” - mówiła dr Neubauer.

Gastroenterolog wskazała, że wegetarianie mają także niższy wskaźnik masy ciała w porównaniu z osobami jedzącymi mięso. To walor tej diety, zważywszy, że otyłość przyjmuje skalę globalnej epidemii - podkreśliła naukowiec.

Dr Neubauer wskazała przy tym, że jednym z zarzutów wobec diety wegetariańskiej jest to, że nie może ona zapewnić składników odżywczych obecnych głównie lub wyłącznie w mięsie.

„Takie sytuacje mogą wystąpić, jeśli dieta jest źle zaplanowana, ale warto pamiętać, że obecność mięsa w diecie nie jest równoważna z jej właściwym zbilansowaniem. Dieta wegetariańska ma między innymi niższą zawartość białka i tłuszczów nasyconych, witaminy B12, cynku, wapnia i żelaza” - powiedziała gastroenterolog.

Naukowiec podkreśliła przy tym, że przed rozpoczęciem diety wegetariańskiej warto skonsultować się z dietetykiem lub lekarzem, którzy sprawdzą potencjalne ryzyko niedoborów lub wystąpienia działań niepożądanych.

Dr Neubauer dodała również, że wegetarianizm jest prawdopodobnie jedyną dietą, o której mówi się

także w kontekście znacznie szerszym niż korzyści zdrowotne. „Niezwykle ważne są aspekty etyczne i środowiskowe związane z hodowlą zwierząt. W skali globalnej spożycie mięsa rośnie, ale coraz częstsze są również naciski i głosy mówiące, że tę tendencję należy zahamować, przez co wegetarianizm zyskuje zupełnie nowe znaczenie" - powiedziała.

Wegetarianizm ma wiele odmian, wśród których jest np. laktoowegetarianizm, pozwalający spożywać jaja i mleko oraz jego przetwory, ale także stricte roślinny weganizm. Wyróżnia się też pojęcie semiwegetarianizmu, który dopuszcza spożywanie drobiu i ryb bądź produktów z jednej z tych grup.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

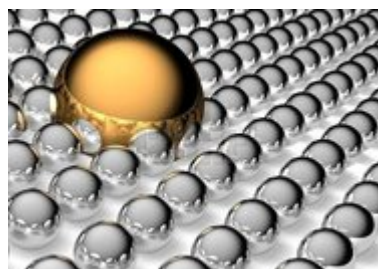
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28067.html>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**