

### [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](#)

## Brak śniadania, obiad na kolację = zabójcza kombinacja

Osoby, które nie jedzą śniadania, a główny posiłek spożywają tuż przed snem ciężiej przechodzą zawał serca - informuje „European Journal of Preventive Cardiology”.

Do omawianego badania włączono pacjentów ze szczególnie poważną postacią zawału serca, zwaną zawałem mięśnia sercowego z uniesieniem odcinka ST (STEMI). „Co dziesiąty pacjent ze STEMI umiera w ciągu roku, a sposób odżywiania jest stosunkowo niedrogim i prostym sposobem na poprawę rokowania” - powiedział autor badania dr Marcos Minicucci z Uniwersytetu Stanowego São Paulo w Brazylii.

Jak się okazało, osoby które nie jadły śniadania a obiadokolację - tuż przed snem miały od czterech do pięciu razy większe prawdopodobieństwo zgonu, kolejnego zawału serca lub dławicy piersiowej (ból w klatce piersiowej) w ciągu 30 dni po wypisie ze szpitala z powodu zawału serca.

Było to pierwsze badanie oceniające tego rodzaju niezdrowe zachowania u pacjentów z ostrymi zespołami wieńcowymi. Objęło 113 pacjentów w wieku średnio 60 lat, przy czym 73 proc. stanowili mężczyźni. Pacjentów pytano o zachowania żywieniowe przy przyjęciu na oddział intensywnej terapii kardiologicznej. Pomijanie śniadania definiowano jako niejedzenie przed lunchem niczego z wyjątkiem napojów, takich jak kawa i woda, co najmniej trzy razy w tygodniu. Jedzenie w porze kolacji definiowano jako posiłek w ciągu dwóch godzin przed snem, co najmniej trzy razy w tygodniu.

Pomijanie śniadania zaobserwowano u 58 proc. badanych, obiad późnym wieczorem - u 51 proc., zaś oba te zachowania - u 41 proc.

Dr Minicucci zauważył, że późne jedzenie było definiowane przez dwugodzinną przerwę między posiłkiem a snem, a nie przez jedzenie późną nocą. Jednak prawie wszyscy mający ten zwyczaj jedli późno. Zalecił co najmniej dwugodzinną przerwę pomiędzy posiłkiem a snem. „Mówi się, że najlepszym sposobem na życie jest jeść śniadanie jak król” - powiedział. „Dobre śniadanie składa się zwykle z produktów mlecznych (beztłuszczowe lub niskotłuszczowe mleko, jogurt i ser), węglowodanów (pieczywo pełnoziarniste, bułeczki, płatki zbożowe) i całych owoców. Powinno dostarczać od 15 do 35 proc. całkowitej dziennej dawki kalorii” - mówi.

Wcześniejsze badania wykazały, że osoby, które nie jedzą śniadania i późno spożywają duży posiłek częściej mają inne niezdrowe nawyki, takie jak palenie i niski poziom aktywności fizycznej. „Nasze badania pokazują, że te dwa zachowania związane z jedzeniem są niezależnie powiązane z gorszymi wynikami po zawale serca, ale posiadanie grupy złych nawyków tylko pogorszy sytuację” - powiedział dr Minicucci. „Ludzie, którzy pracują do późna, mogą być szczególnie podatni na późną kolację i nie być głodni następnego dnia rano” - dodaje.

Zdaniem profesora za związek pomiędzy niezdrowymi zachowaniami żywieniowymi a problemami sercowo-naczyniowymi mogą odpowiadać reakcja zapalna, stres oksydacyjny i zaburzone funkcjonowanie śródbłonna.

W grupie z niezdrowymi nawykami żywieniowymi i gorszymi wynikami częstsze było stosowanie statyn przed przyjęciem do szpitala. Autorzy przypuszczają, że pacjenci ze STEMI postrzegają statyny jako alternatywny środek uzyskania korzyści zdrowotnych. Jednak leki te powinny być dodatkiem do zdrowych nawyków żywieniowych, a nie ich substytutem.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28989.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**