

### [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

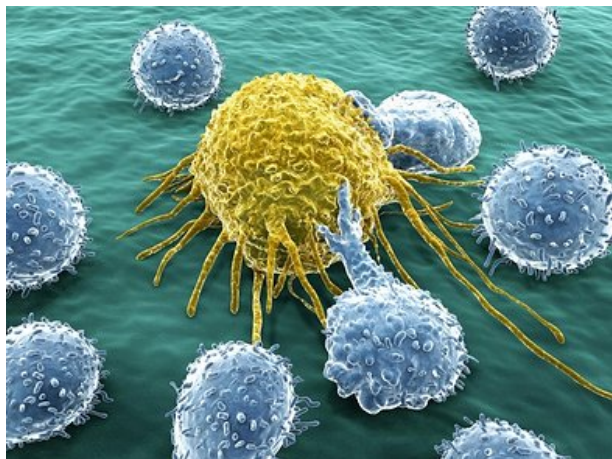
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Zmiana diety w dwa tygodnie zwiększa ryzyko raka



**Żyjemy tak szybko, że niejeden z nas zapomina o odpowiednim odżywianiu. Badacze z Imperial College London zdecydowali się sprawdzić czy to nie dieta przypadkiem odpowiada za to, że mieszkańcy Afryki czy Dalekiego Wschodu dużo rzadziej chorują na raka jelita grubego niż mieszkańcy szeroko pojętego zachodu. I wynik ich badań jest naprawdę wstrząsający.**

W trakcie prób grupa mieszkańców Afryki (i to celowo wybrano ludzi nie z miast, lecz z odległych od cywilizacji wsi) i Amerykanów (żeby zniwelować wpływ genetyki byli oni czarnoskórzy) zmieniła się dietami na dwa tygodni - pierwsza grupa zaczęła żywić się hamburgerami, frytkami i innymi pokarmami powszechnymi na zachodzie, a druga pokarmem bogatym w błonnik i ubogim w tłuszcze i białka.

Przed badaniami przeprowadzono kolonoskopię, która wykazała, że prawie połowa Amerykanów miała w swoim jelicie polipy - narośle, które mogą być niegroźne, lecz mogą się także przeobrazić w raka. Zarazem nie zarejestrowano nich u ani jednego z Afrykanów.

Raptem po dwóch tygodniach od zamiany u Amerykanów dostrzeżono wyraźną poprawę, stan zapalny jelita znacznie spadł, a z kolei ryzyko wystąpienia raka u przedstawicieli Afryki przerażająco wzrosło. Twórcy badań uważają, że odpowiada za to zawarty w afrykańskiej diecie błonnik, na który bakteryjna flora jelitowa reaguje generując sporo maślanu butylu - związku znanego ze swych właściwości antyrakowych.

To jak szybko dieta wpływa na ryzyko pojawienia się raka okrężnicy potwierdza poprzedni eksperyment, według którego japońscy imigranci na Hawaje już po jednym pokoleniu mieli takie same ryzyko wystąpienia raka jelita grubego co rdzenni mieszkańcy wysp.

A zatem wnioski są łatwe - nasz zachodni jadłospis nie jest rozsądny, ale na jego zmianę organizm odpowiada bardzo szybko. Także nigdy nie jest zbyt późno na to aby zadbać o siebie - wystarczy usunąć z diety nieco tłuszczów i białek, a w ich miejsce dodać błonnik.

Źródło: [Science Daily](http://www.sciencedaily.com)



27-03-2025

## [Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

## [Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

## [W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

## [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

## [Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

## [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

## [Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

## [Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

**Partnerzy**