

### [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](#)

## Mleko dobre dla nerek i serca

Naukowcy z Uniwersytetu w Oslo i trzech amerykańskich uczelni sprawdzali czynność nerek u ponad 5 tys. osób w wieku od 45 do 84 lat. W tym celu obliczyli stosunek dwóch białek - albuminy i kreatyniny - w próbkach ich moczu.

Obecność albumin w moczu jest uważana za wskaźnik uszkodzenia nerek. Podwyższony stosunek albuminy do kreatyniny (tzw. mikroalbuminuria) świadczy ponadto o wysokim ryzyku chorób układu

krążenia u pacjenta. Dodatkowo naukowcy zebrali dane na temat diety badanych osób.

Okazało się, że osoby, które dziennie wypijały przynajmniej jedną szklankę chudego mleka lub zjadały inne mleczne produkty miały o 37 proc. niższe ryzyko zaburzeń funkcji nerek, a co za tym idzie chorób serca, w porównaniu z niepijącymi mleka lub pijącymi go mniej.

Jak podkreślają autorzy pracy, mleko i przetwory mleczne stanowiły jedyną grupę produktów, która była silnie związana z niższym ryzykiem mikroalbuminurii.

Osoby, których dieta była ogólnie zdrowa - tj. oprócz nabiału, zawierała produkty z pełnego ziarna, warzywa i owoce - miały o 20 proc. niższy stosunek albuminy do kreatyniny i zdrowsze nerki.

Zdaniem autorów pracy, korzystny wpływ mleka na funkcjonowanie nerek i serca może mieć związek z obecnymi w nim minerałami, takimi jak wapń, potas, magnez oraz witaminą D.

Statystyki wskazują, że na przewlekłą chorobę nerek cierpi co dziesiąty człowiek na świecie. W Polsce liczbę osób z tymi schorzeniami ocenia się na ponad 4,2 mln.

Zaburzenia funkcji nerek mogą być zarówno przyczyną, jak i skutkiem chorób układu sercowo-naczyniowego, które ciągle są głównym powodem zgonów w krajach wysoko rozwiniętych.

[PAP/Onet](http://laboratoria.net/aktualnosci/5089.html)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/5089.html>



09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

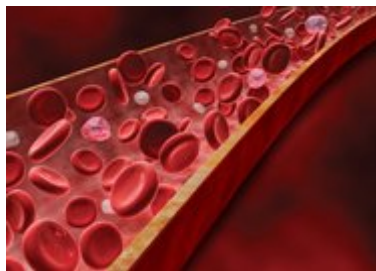
Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w](#)

[mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**