

[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](#)

Dieta bogata w przetworzone mięso skraca życie



Dieta bogata w przetworzone mięso (produkty mięsne) zwiększa ryzyko przedwczesnego zgonu, zwłaszcza z powodu chorób serca i raka - wykazały szeroko zakrojone badania, które publikuje internetowe wydanie pisma "BMC Medicine".

Po skorygowaniu wyników naukowcy wyliczyli, że tylko dieta bogata w przetworzone mięso (jak szynka, boczek, kielbaski) istotnie zwiększała ryzyko zgonu z różnych przyczyn, a głównie z powodu raka i chorób układu krążenia. Ryzyko to rosło o 18 proc. wraz ze wzrostem spożycia przetworzonego mięsa o 50 gram dziennie (50 gram waży cienka parówka).

Według badaczy zmniejszenie spożycia przetworzonego mięsa w badanej populacji do mniej niż 20 gramów dziennie zapobiegłoby ponad 3 proc. zgonów.

Zaobserwowany w badaniu związek między spożyciem większych ilości czerwonego mięsa (powyżej 160 gram dziennie) a wyższym ryzykiem zgonu okazał się być, po dokładniejszej analizie, nieistotny statystycznie. Jednak wśród osób spożywających bardzo mało czerwonego mięsa lub niejedzących go wcale ryzyko przedwczesnego zgonu z różnych przyczyn rosło. Naukowcy tłumaczą to tym, że czerwone mięso jest źródłem wielu cennych substancji odżywczych.

Nie stwierdzono natomiast, by dieta bogata w mięso drobiowe wpływała na wzrost ryzyka zgonu.

Jak przypominają naukowcy pracy we wstępie do artykułu, konsumpcja mięsa wzrosła od czasu II wojny światowej, głównie w krajach zachodniej i północnej Europy, Ameryki Północnej oraz Australii i Nowej Zelandii. Obecnie obserwuje się jednak wzrost także w innych częściach świata, np. w Chinach.

Z fizjologicznego punktu widzenia, dieta bogata w mięso ma kilka potencjalnych zalet, ale też może mieć negatywny wpływ na zdrowie. Mięso jest bogatym źródłem białka, żelaza, cynku i witamin z grupy B, a także witaminy A. Biodostępność żelaza i folianów z mięsa jest wyższa niż ze źródeł roślinnych, takich jak produkty z pełnego ziarna czy zielone warzywa liściaste.

Wadą mięsa jest jednak wysoka zawartość cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych, które - jak wykazano - zwiększają stężenie „złego” cholesterolu (LDL) we krwi oraz ryzyko choroby wieńcowej serca. Z kolei żelazo, które jest niezbędne w prewencji anemii, w nadmiarze - zwłaszcza w postaci hemowej - powoduje powstawanie w układzie pokarmowym związków nitrozowych, które zwiększają ryzyko rozwoju raka, np. jelita grubego.

W przeszłości prowadzono wiele badań, które miały ocenić związek między spożyciem mięsa a ryzykiem zgonu. Jednak część z nich polegała na porównywaniu grup jedzących mięso z wegetarianami, którzy generalnie prowadzą zdrowy styl życia (nie palą, są szczuplejsi, aktywniejsi fizycznie). Brytyjskie i niemieckie analizy wykazały z kolei, że zarówno wśród wegetarian, jak

i nie-wegetarian, którzy żyją zdrowo przedwczesna śmiertelność jest niższa niż w ogólnej populacji. Pojawiały się jednak badania, np. szeroko zakrojone studium amerykańskie, które wskazywały na wyższą śmiertelność wśród amatorów czerwonego i przetworzonego mięsa w porównaniu z ludźmi, którzy jedzą go mało (niezależnie od innych elementów stylu życia).

Najnowsza analiza dotyczy blisko 450 tys. kobiet i mężczyzn 10 krajów Europy, w tym Francji, Włoch, Hiszpanii, Holandii, Wielkiej Brytanii, Grecji, Niemiec, Szwecji, Danii i Norwegii. Przeprowadzono ją w ramach europejskiego badania pt. European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC).

Zebrano dane na temat diety badanych osób. Obecne w diecie mięso zaliczono do trzech kategorii: mięso czerwone (wołowina, wieprzowina, baranina lub jagnięcina), konina, koźlina), mięso przetworzone (wszystkie produkty mięsne, w tym szynka, boczek, kiełbaski) oraz mięso białe (drobiowe, włączając w to kurczaki, indyki, kaczki, gęsi oraz mięso z królika). Określenie "mięso przetworzone" odnosi się głównie do przetworów z mięsa czerwonego, które mogą jednak zawierać niewielkie ilości mięsa białego.

W analizie wykorzystano też informacje dotyczące wykształcenia, historii różnych schorzeń (zawału serca, udaru mózgu i raka), spożycia alkoholu, aktywności fizycznej, palenia papierosów (a także fajki lub cygar), kaloryczności diety oraz wzrostu i masy ciała.

Stan zdrowia uczestników badania śledzono średnio przez ok. 13 lat. W tym czasie doszło do ponad 26 tys. zgonów, z powodu chorób układu krążenia, raka, chorób oddechowych, układu trawienia i z innych przyczyn.

"Okazało się, że ryzyko przedwczesnego zgonu z powodu raka i choroby układu sercowo-naczyniowego rosło wraz z ilością przetworzonego mięsa w diecie" - komentuje współautorka badań prof. Sabine Rohrmann z Uniwersytetu w Zurichu.

Osoby spożywające ponad 160 gram produktów mięsnych dziennie były o 72 proc. bardziej narażone na zgon z powodu chorób sercowo-naczyniowych w porównaniu z osobami, które jadły dziennie tylko 10-19,9 grama przetworzonego mięsa. Wśród jego największych amatorów ryzyko zgonu z powodu raka rosło o 11 proc., a ryzyko zgonu z innych przyczyn o 22 proc. - dla każdych dodatkowych 50 gram produktów mięsnych dziennie.

Ponadto osoby, których dieta była najbardziej bogata w przetworzone mięso, często miały również inne niezdrowe nawyki, jak niewielkie spożycie owoców i warzyw oraz palenie papierosów. Panowie jedzący dużo mięsa spożywali też duże ilości alkoholu.

Jak przypominają autorzy pracy, w porównaniu ze świeżym czerwonym mięsem produkty mięsne zawierają więcej nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu, które zwiększają ryzyko choroby wieńcowej serca. Zawartość tłuszczu w kiełbaskach sięga zazwyczaj ok. 50 proc.

Gotowe produkty z mięsa są ponadto przygotowywane z użyciem dużych ilości soli, w procesie suszenia i wędzenia. Te powoduje wzrost zawartości związków rakotwórczych lub substancji, z których one powstają.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/16970.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy