

### [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 wapń zmniejsza ryzyko pojawienia się kamieni nerkowych

Spożywanie dużej ilości produktów bogatych w wapń, przy czym nie tylko mlecznych, przyczynia się do obniżenia ryzyka rozwoju kamicy nerkowej o około 20 proc. - potwierdzają naukowcy. Ich wnioski publikuje "Journal of Urology".

Choć złoży tworzące się w nerkach zbudowane są ze szczawianów wapnia, nie powinniśmy obawiać się spożywania tego pierwiastka w pokarmie. Głównymi winowajcami są szczawiany, które występują w szerokiej gamie produktów pochodzenia roślinnego. Obecność wapnia w przewodzie pokarmowym zmniejsza ich wchłanianie - mówi dr Eric Taylor Maine Medical Center w Portland.



Naukowcy przeanalizowali dane pochodzące z trzech badań, w których uczestniczyło łącznie ponad milion osób, regularnie wypełniających kwestionariusze dotyczące sposobu odżywiania. Uczestnicy podzieleni zostali na pięć grup w zależności od zawartości wapnia w codziennej diecie.

Biorąc pod uwagę jedynie produkty mleczne, naukowcy stwierdzili, że w przypadku osób spożywających najmniej wapnia (około 150 mg dziennie) ryzyko powstania kamieni w nerkach było o 30 proc. wyższe niż w grupie spożywającej go najwięcej - od 800 do 900 mg dziennie.

Po uwzględnieniu produktów innych niż mleczne (jak jarmuż czy śledzie) okazało się, że badani konsumujący 250 mg wapnia dziennie byli dwukrotnie bardziej narażeni na rozwój kamieni nerkowych niż uczestnicy dostarczający sobie dziennie 450 mg.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/17292.html>



12-05-2026

## Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

### **Partnerzy**