

[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](#)

Wzrost spożycia czerwonego mięsa zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2

Zwiększenie konsumpcji czerwonego mięsa wiąże się ze wzrostem ryzyka cukrzycy typu 2 - wynika z badań, które łącznie objęły niemal 150 tys. osób z USA. Artykuł na ten temat publikuje internetowe wydanie pisma „JAMA Internal Medicine”.



Już wcześniejsze badania epidemiologiczne wykazały, że istnieje związek między jedzeniem dużych ilości czerwonego mięsa - przetworzonego i nieprzetworzonego - a wyższym ryzykiem cukrzycy typu 2. Przeważnie nie śledzono w nich jednak zmian spożycia czerwonego mięsa wraz z upływem czasu.

Naukowcy z Uniwersytetu Harvarda w Bostonie (USA) oraz z Narodowego Uniwersytetu Singapurskiego przeanalizowali dane z trzech dużych badań amerykańskich: Health Professionals Follow-up Study z lat 1986-2006, w którym udział wzięło ponad 26 tys. mężczyzn oraz Nurses' Health Study z lat 1986-2006 i Nurses' Health Study II z lat 1991-2007, które łącznie objęły blisko 123 tys. kobiet. Dane na temat spożycia czerwonego mięsa zbierano przy pomocy ankiet, które dotyczyły różnych składników diety. Informacje aktualizowano co cztery lata.

Dzienne spożycie czerwonego mięsa przeciętnie wynosiło 130 gramów na osobę.

W trakcie badań cukrzycę typu 2 zdiagnozowano u ok. 7,5 tys. osób.

W analizie uwzględniono różne czynniki, również te, które mogą wpływać na rozwój choroby, jak wiek, występowanie cukrzycy w rodzinie, rasę, stan cywilny, palenie papierosów i inne elementy stylu życia, w tym aktywność fizyczną, picie alkoholu, ogólna kaloryczność oraz jakość diety. Pod uwagę brano też początkowe spożycie czerwonego mięsa.

Okazało się, że zwiększenie spożycia czerwonego mięsa w ciągu czterech lat miało związek z wyższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2 w kolejnych czterech latach.

U osób, które w ciągu czterech lat zwiększyły jego konsumpcję o ponad 42,5 grama dziennie ryzyko cukrzycy typu 2 wzrosło o 48 proc. w porównaniu z grupą, która utrzymała konsumpcję czerwonego mięsa na wcześniejszym poziomie. Zjadanie większych porcji czerwonego mięsa wiązało się z tym, ale to tylko częściowo uzasadniało wzrost ryzyka cukrzycy.

Z kolei ograniczenie czerwonego mięsa w diecie o ponad 42,5 grama dziennie w pierwszych czterech latach wiązało się ze spadkiem o 14 proc. ryzyka cukrzycy typu 2 w ciągu całego okresu badań.

„Te wyniki odnoszą się zarówno do przetworzonego czerwonego mięsa, np. hot dogów czy wędlin, jak i do nieprzetworzonego, np. steków czy wieprzowiny, ale związek był silniejszy w przypadku mięsa przetworzonego” - komentuje dla serwisu USA Today główny autor pracy dr An Pan z Narodowego Uniwersytetu Singapurskiego.

Współautor pracy prof. Frank Hu z Uniwersytetu Harvarda tłumaczy, że do rozwoju cukrzycy typu 2 mogą się przyczyniać sód (z soli) oraz azotany obecne w dużych ilościach w przetworzonym mięsie. Innym czynnikiem wpływającym na ryzyko tego schorzenia może być żelazo występujące w czerwonym mięsie w postaci hemowej, które dobrze się wchłania. Nadmiar żelaza w organizmie może hamować pobieranie glukozy z krwi do komórek i przyczyniać się do rozwoju oporności tkanek

na insulinę. Może też powodować tzw. stres oksydacyjny, który uszkadza komórki beta trzustki produkujące insulinę.

W komentarzu odredakcyjnym do artykułu prof. William Evans z Duke University (i zarazem z firmy farmaceutycznej GlaxoSmithKline) ocenia, że za związek, który zaobserwowano może odpowiadać głównie duża ilość tłuszczów nasyconych obecnych w czerwonym mięsie. Przyczyniają się one do stanów zapalnych w organizmie, a te z kolei zwiększają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia i cukrzycy.

Autorzy pracy radzą, by zredukować spożycie czerwonego mięsa, zwłaszcza przetworzonego, a zamiast tego wprowadzić do diety więcej orzechów, niskotłuszczowego nabiału, ryb, drobiu oraz produktów z pełnego ziarna.

Z kolei prof. Evans przypomina, że niektóre gatunki czerwonego mięsa, jak np. polędwica wołowa, zawierają bardzo mało tłuszczów (również nasyconych) i dlatego są dobrym źródłem wielu wartościowych składników odżywczych - w tym białka.

Naukowcy podkreślają w podsumowaniu, że najnowsze badania miały charakter obserwacyjny i nie dowodzą ostatecznie zależności przyczynowo-skutkowej między spożywaniem czerwonego mięsa a cukrzycą.

“Wzajemne oddziaływanie wielu czynników genetycznych oraz elementów stylu życia, które przyczyniają się do rozwoju cukrzycy typu 2 jest wyjątkowo złożone i wciąż niezbyt dobrze poznane. Głównymi czynnikami wpływającymi na ryzyko cukrzycy są poziom aktywności fizycznej, zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie, jej rozmieszczenie oraz dieta” - wyjaśnia prof. Evans.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/18296.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy