

[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](#)

Nadmiar fruktozy może uszkadzać wątrobę

Dieta o dużej zawartości fruktozy szkodzi wątrobie zwierząt laboratoryjnych - informuje "American Journal of Clinical Nutrition".



Fruktoza, czyli cukier owocowy występuje w stanie wolnym w owocach, miodzie, nektarze kwiatów i spermie ssaków (jest „paliwem” dla plemników). Wraz z glukozą, od której jest znacznie słodsza, wchodzi też w skład sacharozy, czyli zwykłego cukru, jakim słodzimy herbatę.

Fruktoza jest przyswajana przez organizm znacznie wolniej niż sacharoza i glukoza. Bywa stosowane jako substytut cukru dla chorych na cukrzycę. Znaczne ilości fruktozy mogą powodować biegunkę. Kontrowersje budzi rola fruktozy w rozwoju otyłości oraz stłuszczenia wątroby – wcześniejsze badania wskazywały, że problemy wynikają ze zbyt kalorycznej i bogatej we fruktozę diety i wiążą się z otyłością.

Jednak nowe badania przeprowadzone na zwierzęcym modelu przez zespół prof. Kylie Kavanagh z Wake Forest Baptist Medical Center wykazały, że fruktoza może szybko spowodować uszkodzenie wątroby - nawet bez przybierania na wadze. Po sześciu tygodniach uszkodzenie wątroby u małą na diecie bogatej we fruktozę było dwukrotnie bardziej nasilone niż w grupie kontrolnej.

Aby wyeliminować wpływ otyłości, naukowcy wybrali 10 małą w średnim wieku, o normalnej wadze, które nigdy nie jadły fruktozy. Podzielono je na dwie grupy. Pierwsza przez sześć miesięcy dostawała pokarm zawierający 24 proc. fruktozy, druga – tylko 0,5 proc.

W obu przypadkach dieta dostarczała tyle samo tłuszczu, węglowodanów i białek, ale ich źródła były różne. Grupę „fruktozową” żywiono mąką, masłem, smalcem, jajami i fruktozą (pochodzącą głównie z syropu kukurydzianego) – była to dieta odpowiadająca diecie wielu ludzi. Na dietę grupy kontrolnej składały się korzystne dla zdrowia, złożone wielocukry oraz białko sojowe.

Co tydzień naukowcy dokonywali pomiarów wagi i obwodu w talii, aby poprzez korektę diety zapobiec otyłości u małą. Po zakończeniu eksperymentu zbadali także poziom biomarkerów świadczących o uszkodzeniu wątroby we krwi oraz sprawdzili, jakie bakterie obecne są w jelitach.

Okazało się, że pomimo braku otyłości dieta bogata we fruktozę spowodowała znaczne stłuszczenie wątroby już po sześciu tygodniach. Odpowiada to mniej więcej trzem miesiącom u człowieka.

Fruktozowa dieta nie zmieniła rodzaju występujących w jelitach bakterii, jednak u małą z niezdrowo odżywianej grupy szybciej przedostawały się one do krwioobiegu.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/18364.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