

### [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](#)

## Spożywanie drobiu w młodości chroni przed rakiem jelita

Jeśli karmimy nasze dzieci mięsem drobiowym mamy większą szansę uchronić je przed rozwojem raka jelita grubego w ich późniejszym życiu. Zależność tę potwierdziły badania naukowców z amerykańskiej Szkoły Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Harvarda.

✘ Rak jelita jest chorobą niebezpieczną i jednocześnie podstępą. Rozwija się latami, a jego objawy, takie jak bóle brzucha, zmiana częstotliwości wypróżnień, krwawienie, wzdęcia i brak łaknienia łatwo zlekceważyć. Wielu ignoruje sygnały ostrzegawcze i szuka pomocy lekarskiej, gdy choroba jest już w bardzo zaawansowanym stanie.

Co gorsza, nowotwór jelita grubego jest coraz częstszy. W Polsce zajmuje niechlubne drugie miejsce (po raku płuc) wśród przyczyn zgonów na nowotwory złośliwe. Co roku zapada na tę chorobę 19 na 100 tysięcy kobiet i 29 na 100 tysięcy mężczyzn.

Badania mające ustalić ewentualny wpływ sposobu naszego odżywiania się w młodości na późniejsze zachorowania na nowotwory Amerykanie prowadzili na 20 tysiącach kobiet. Projekt Nurses Health Study 2, zaczęto jeszcze w latach 90. ubiegłego wieku.

Każda z osób uczestniczących w tym projekcie prowadziła szczegółowe zapiski o swoich żywnościowych przyzwyczajeniach w dzieciństwie i w okresie dorosłym. Osoby te monitorowano pod kątem występowania u nich polipy gruczolakowate, które są wstępem do nowotworu.

Wyniki badań opublikowane w „American Journal of Epidemiology” nie pozostawiają one wątpliwości: pożywienie bogate w drób chroni przed rozwojem gruczolaków - kobiety, które w dzieciństwie jadły głównie mięso drobiowe uchroniły się w dużym stopniu przed nowotworami jelita grubego. Mięso drobiowe redukuje możliwość zachorowania na raka jelita grubego o 20 proc., a raka odbytu o 50 proc.

I choć badaniami objęto tylko kobiety, to zdaniem amerykańskich naukowców w równej mierze dotyczą one mężczyzn.

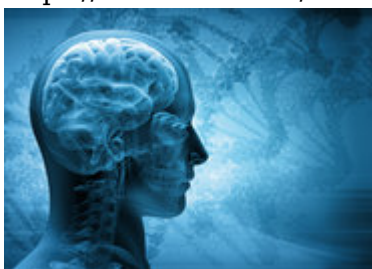
Badacze nie potrafią jednak wyjaśnić, jak może być mechanizm ochronnego działania mięsa drobiowego.

Niektórzy naukowcy sugerują, iż nie można wykluczyć, że spożywanie mięsa drobiowego jest skorelowane ze zdrowym trybem życia. Ludzie, którzy jedzą dużo drobiu najprawdopodobniej uprawiają też więcej sportu i unikają szkodliwych używek. W dodatku, zazwyczaj im więcej drobiu spożywamy, tym mniej jemy niezdrowego mięsa czerwonego - a to z pewnością przekłada się na niższą zachorowalność na złośliwe nowotwory.

W Polsce od 2000 roku dla wczesnego wykrycia raka jelita grubego wykonywana jest bezpłatna profilaktyczna kolonoskopia. Od 2012 roku w ramach Programu Badań Przesiewowych wysyłane są imienne, jednokrotne zaproszenia na kolonoskopię do osób w wieku 55-64 lata.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/18528.html>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## **Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne**

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## **Ruszyła Akademia Energii Jądrowej**

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**