

[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

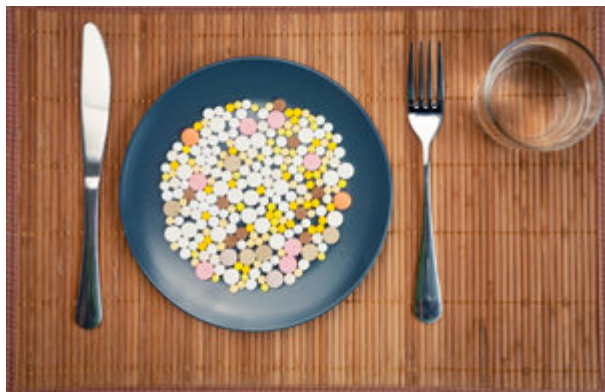
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Zażywanie witamin z grupy B może obniżyć ryzyko udaru mózgu



Zażywanie suplementów z witaminami z grupy B może pomóc obniżyć ryzyko udaru mózgu, ale nie wpływa na jego ciężkość czy ryzyko zgonu - wykazała analiza, którą publikuje pismo „Neurology”.

Dotychczasowe badania dostarczały sprzecznych informacji na temat korzyści ze stosowania suplementów z witaminami z grupy B w prewencji udaru mózgu i zawału serca, przypominają autorzy artykułu. Do grupy tej należy m.in. tiamina (witamina B1), ryboflawina (B2), biotyna (witamina B7 lub H), kwas foliowy (B9) czy cyjanokobalamina (B12).

"Wyniki niektórych badań sugerowały nawet, że ich zażywanie może zwiększać ryzyko tych zdarzeń" - komentuje główny autor analizy Xu Yuming z Uniwersytetu w Zhengzhou w Chinach.

Aby zweryfikować dane na ten temat jego zespół przeanalizował wyniki 14 badań, które łącznie objęły blisko 55 tys. uczestników.

We wszystkich porównywano ryzyko udaru u osób, które stosowały preparaty z witaminami B z osobami, którym podawano placebo lub, które przyjmowały bardzo niskie dawki tych witamin. Stan ich zdrowia śledzono przez sześć miesięcy. W tym okresie doszło do blisko 2,5 tys. udarów.

Okazało się, że uczestnicy badań, którzy przyjmowali suplementy z witaminami B byli o siedem procent mniej narażeni na udar mózgu w porównaniu z tymi, którzy zażywali placebo lub niskie dawki tych związków. Stosowanie witamin z grupy B nie miało jednak wpływu na rodzaj udaru (niedokrwienny lub krwotoczny), jego ciężkość oraz ryzyko zgonu z jego powodu.

Zdaniem naukowców spadek ryzyka udaru mózgu był związany z tym, że suplementy z witaminami z grupy B obniżają we krwi poziom aminokwasu o nazwie homocysteina. Jest ona uważana za niezależny czynnik ryzyka rozwoju miażdżycy naczyń i powstawania zakrzepów, co znacznie zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu lub zawału serca.

Dalsza analiza wykazała, że to czy suplementy z witaminami B zmniejszają zagrożenie udarem zależy od wielu innych czynników. Ich efekt był przede wszystkim bardziej widoczny po dłuższym czasie (tj. po co najmniej trzech latach), a także u osób bez przewlekłej choroby nerek (niektóre wcześniejsze badania sugerowały, że suplementy z witaminami B mogą pogarszać proces filtracji kłębuszkowej w nerkach), u tych, którzy spożywali mało produktów zbożowych wzbogacanych kwasem foliowym (witamina B9), u osób z wyższym ciśnieniem krwi (ciśnienie skurczowe powyżej 130 mm słupa rtęci) oraz tych, którzy wyjściowo stosowali mniej leków przeciwzakrzepowych.

Udary mózgu stanowią trzecią przyczynę zgonów i pierwszą przyczynę niepełnosprawności ludzi na świecie. W Polsce co osiem minut ktoś doznaje udaru. W 2011 r. z tego powodu do szpitala trafiło ok. 93 tys. pacjentów.

Z raportu ekspertów Uczelni Łazarskiego w Warszawie, który ukazał się w czerwcu 2013 r. wynika,

że co roku udary mózgu kosztują Polskę ok. 1,4 mld złotych. Szacunek ten nie uwzględnia jednak kosztów przedwczesnych zgonów z tego powodu, które mogą wynosić ok. 90 mld zł.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19497.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy