

[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](#)

Słodkie napoje wpływają na niewydolności serca



Codziennie wypijanie dwóch lub więcej szklanek słodzonych napojów ma związek z wyższym ryzykiem rozwoju niewydolności serca, przynajmniej u mężczyzn - wykazało badanie, które publikuje internetowe wydanie pisma "Heart".

Naukowcy z Karolinska Institutet w Sztokholmie doszli do takich wniosków na podstawie badania przeprowadzonego wśród 42.400 mężczyzn, którzy wyjściowo mieli od 45. do 79. lat. Stan ich zdrowia śledzono przez 12 lat. Poproszono ich o wypełnienie ankiety na temat tego, jak często i w jakich ilościach spożywali w poprzednim roku 96 różnych produktów, w tym napojów słodzonych. Nie rozróżniano przy tym napojów ze względu na to czym były słodzone - cukrem, syropem glukozowym, fruktozowym, glukozowo-fruktozowym czy sztucznymi słodzikami. W analizie nie brano pod uwagę herbaty, kawy oraz soków.

Dane na temat pojawienia się niewydolności serca u badanych mężczyzn pozyskano ze szwedzkiego rejestru pacjentów oraz rejestru dotyczącego przyczyn zgonów Szwedów. W okresie około 12 lat rozwinęła się ona u 4113 mężczyzn, a 509 zmarło z jej powodu.

Po uwzględnieniu znanych czynników ryzyka niewydolności serca naukowcy wyliczyli, że panowie, którzy wypijali co najmniej dwie szklanki (szklanka to 200 ml) słodzonych napojów dziennie mieli o 23 proc. wyższe ryzyko wystąpienia niewydolności serca w porównaniu z mężczyznami, którzy nie pili ich wcale. Gdy z analizy wykluczono wszystkich pacjentów, u których niewydolność serca została zdiagnozowana w ciągu pierwszych pięciu lat badania (by uniknąć błędu związanego z niewykrytą wczesną niewydolnością) ryzyko związane z piciem słodkich napojów utrzymało się na podobnym poziomie i było wyższe o 25 proc.

Jak podkreślają autorzy pracy, ponieważ badanie miało charakter obserwacyjny nie można wyciągnąć jednoznacznych wniosków na temat przyczynowo-skutkowego podłoża tej zależności. Gdyby jednak przyszłe badania potwierdziły, że częste spożywanie słodkich napojów może przyczyniać się do niewydolności serca to miałyby to istotne znaczenie przy opracowywaniu nowych strategii prewencji tego schorzenia. Jest to o tyle ważne, że niewydolność serca uważa się za nową epidemię kardiologiczną. Na świecie cierpi na nie ok. 23 mln ludzi, w tym 1 mln Polaków.

Naukowcy zaznaczają również, że wyników ich badania nie można odnosić do kobiet oraz młodszych

mężczyzn.

W komentarzu odredakcyjnym prof. Miguel Martinez-Gonzalez z Uniwersytetu Navarra oraz prof. Miguel Ruiz-Canela z Centros de Investigacion Biomedica en Red w Madrycie zwracają uwagę, że spożywanie słodzonych napojów jest generalnie wskaźnikiem niezdrowej diety, która może mieć większy wpływ na ryzyko niewydolności serca niż jakikolwiek składnik diety analizowany z osobna. Poza tym, w najnowszej pracy nie sprawdzano, czy są jakieś różnice między napojami słodzonymi sztucznymi słodzikami a napojami słodzonymi cukrem.

Hiszpańscy naukowcy przypominają jednak, że we wcześniejszych badaniach powiązано spożycie dużych ilości słodkich napojów m.in. z wyższym ryzykiem otyłości i cukrzycy typu 2, które są zaliczane do czynników ryzyka niewydolności serca. Wykazano również, że osoby, które piją ich dużo są bardziej narażone na chorobę wieńcową serca, udar mózgu, zmiany ciśnienia krwi, a także częściej mają stany zapalne w organizmie. Dlatego, najlepiej byłoby albo w ogóle unikać słodzonych napojów, albo spożywać je tylko okazjnie, podsumowują.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24427.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy