

[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](#)

Porcja pączków to duże wyzwanie dla narządów



Zjedzenie dużej porcji pączków to duże wyzwanie dla kilku narządów - żołądka, trzustki i wątroby. Jeden pączek nie zaszkodzi, trzy mogą już być zbytnim obciążeniem - przestrzega w Tłusty Czwartek specjalista w dziedzinie gastroenterologii i hepatologii.

„Zawarte w pączkach tłuszcze i węglowodany są naturalnym składnikiem naszej diety, ale ważne, aby pewnych proporcji nie zaburzać. Duża porcja pączków to jest duże wyzwanie dla kilku narządów - głównie dla żołądka, dla trzustki i wątroby” - powiedział ordynator Oddziału Gastroenterologii i Hepatologii Centralnego Szpitala Klinicznego w Katowicach, prof. Marek Hartleb.

„Dla żołądka dlatego, że pokarmy wysokotłuszczowe długo zalegają w żołądku i mogą sprawiać dolegliwości w postaci uczucia rozpierania, odbijania, bóli w nadbrzuszu. Trzustka z kolei odpowiada za trawienie tłuszczów, ponieważ produkuje enzymy rozkładające tłuszcze, natomiast wątroba produkuje żółć, która jest ważna dla wchłaniania tłuszczów” - dodał.

Osoby cierpiące na choroby trzustki lub wątroby mogą mieć poważne problemy po spożyciu większej liczby pączków. „Jeden pączek nikomu nie zaszkodzi - z pewnością nie. Dwa? Sądzę, że też obędzie się bez problemów. Przy trzech już trzeba się zastanowić, czy możemy narażać nasze narządy na tak duże wyzwania” - zaznaczył specjalista.

Jeśli jednak przeholujemy z pączkami i pocujemy się nie najlepiej, najlepiej przez kilka godzin nie jeść nic, wtedy żołądek będzie w stanie sam sobie poradzić. Dobrym pomysłem może być napar z mięty. Prof. Hartleb jest natomiast przeciwnikiem stosowania w takiej sytuacji suplementów diety.

„Na rynku jest wiele tzw. spalaczy tłuszczów, po które sięgają głównie ludzie z nadwagą, bo sądzą, że pozwolą im stracić masę ciała, ale stosowanie tych preparatów porównuje się do rosyjskiej ruletki. Znam przypadki ciężkich uszkodzeń wątroby po stosowaniu tych preparatów. One zawierają głównie

duże stężenie kofeiny, L-karnitynę, preparaty ziołowe, niektóre metale, a więc mieszankę wielu różnych składników, których część może być dla nas niebezpieczna” - zaznaczył.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24887.html>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy