

[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](#)

WHO: Polacy powinni ograniczyć konsumpcję mięsa



Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że spożywanie czerwonego i przetworzonego mięsa może powodować raka jelita grubego. Ekspert zalecają, by dziennie nie jeść go więcej niż 200 gramów. W komponowaniu jadłospisu warto jednak uwzględnić pewną jego ilość. Mięso bowiem jest również źródłem cennych składników, takich jak żelazo, selen czy witamina B12, które są jak najbardziej potrzebne.

Obawy konsumentów nasiliły się po komunikacie Światowej Organizacji Zdrowia, która podała, że na podstawie długoletnich badań eksperci stwierdzają, że jedzenie czerwonego mięsa może powodować zachorowania na raka. Chodzi tu głównie o raka jelita grubego. Dodatkowo na skutek spożywania dużej ilości mięsa czerwonego i mięsa przetworzonego zaobserwowano także zwiększone zachorowania na raka trzustki i prostaty.

- Przetworzone mięso, czyli szynki, kielbasy, pasztety czy wędzonki od dawna są znane jako środki rakotwórcze. Związane jest to głównie z przetworzeniem mięsa pod postacią wędzenia, peklowania czy dodawania środków konserwujących. Ale te produkty same w sobie nie powodują raka i mimo że znajdują się na liście obok palenia papierosów czy azbestu, to ich siła rakotwórcza nie jest porównywalna - mówi agencji Newseria Lifestyle Piotr Ziembicki, gastroenterolog, ordynator Oddziału Chorób Wewnętrznych SP ZOZ w Słupcy.

Dla przykładu, powołując się na dane Światowej Organizacji Zdrowia, liczba zgonów spowodowanych jedzeniem czerwonego mięsa i przetworzonego mięsa to rocznie trochę więcej niż 30 tys., natomiast paleniem papierosów - około miliona.

- Przetworzonego mięsa nie należy nadużywać i to ryzyko rośnie wraz z wielkością tego produktu w naszym jadłospisie. Czerwone mięso zostało zaliczone według Światowej Organizacji Zdrowia do listy numer 2A, czyli potencjalnie rakotwórczych o nie do końca udowodnionym znaczeniu, jeśli chodzi o badania - tłumaczy Piotr Ziembicki.

Nie można go jednak całkowicie wykluczać z diety, a jedynie ograniczać.

- Niezależnie, czy to będzie wieprzowina, wołowina, jagnięcina, baranina czy dziczyzna, to mięso oprócz tego potencjalnie rakotwórczego działania ma również według Światowej Organizacji Zdrowia bardzo korzystny wpływ, ponieważ zawiera żelazo bardzo dobrze przyswajalne dla organizmu człowieka. Jest też bogate w selen, w witaminę B12. Dlatego też nie jedzmy mięsa sześć razy w tygodniu, ale 2-3 razy. Skierujmy się do diety naszych przodków, którzy jadal mięso od święta i idźmy w kierunku diety zrównoważonej, gdzie produkty roślinne i ryby znajdują swoje główne miejsce - wyjaśnia Piotr Ziembicki.

Mięso czerwone i mięso przetworzone może mieć wpływ na rozwój rak jelita grubego, który jest hegemonem wśród nowotworów i zajmuje drugie miejsce co do liczby zgonów wśród nowotworów na całym świecie, również w Polsce. Co roku na raka jelita grubego zapada ponad 13 tys. Polaków, z czego ponad 9 tys. umiera.

- Rak jelita grubego, jak i odbytnicy to w ponad 90 proc. przypadków gruczolakoraki. I wbrew powszechnej opinii nie są one uwarunkowane genetycznie w większości przypadków, bo takich raków jelita grubego jest niespełna 5 proc. Są to raki, które rozwijają się na podłożu polipowatości rodzinnej, zespołem Lyncha, czyli raka dziedzicznego jelita grubego niezwiązanego z polipowatością, z zespołem Peutza-Jeghersa, z zespołem Cowdena. Ponad 75 proc. raków jelita grubego to raki sporadyczne, czyli niezwiązane i nieuwarunkowane genetycznie. Pozostałe 20 proc. to raki jelita grubego u osób z dodatnim wywiadem rodzinnym – mówi Piotr Ziembicki.

Objawy raka jelita grubego to: zmiana rytmu wypróżnień w ostatnich kilku miesiącach, krwawienie przy oddawaniu stolca, stolce ołówkowate, niedokrwistość, osłabienie, poboiewania brzucha i utrata masy ciała.

- Czynniki genetyczne polegają na zaburzeniach, mutacjach DNA. Natomiast jeśli chodzi o czynnik społeczny, to w tym przypadku główne znaczenie ma dieta – bogata w czerwone i przetworzone mięso, a uboga w selen i produkty roślinne. Te czynniki mogą wpływać właśnie na zwiększone ryzyko występowania stanów przednowotworowych i samego raka jelita grubego – mówi Piotr Ziembicki.

Prewencyjnie działa tu więc dieta bogata w błonnik, oparta o świeże produkty. W Polsce w ramach profilaktyki osoby po 50. roku życia mogą bezpłatnie wykonać badanie – kolonoskopię, dzięki któremu można wykryć raka jelita grubego, a przy okazji ewentualnie usunąć niektóre niepokojące zmiany pojawiające się w jelicie grubym.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26743.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

[Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

[Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy