

[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](#)

Lekarz: ważny umiar i wybór właściwych pączków



Pączki nie są dobre dla wszystkich - powinny ich unikać osoby z cukrzycą, przewlekłym zapaleniem wątroby czy chorobą trzustką. Zjedzenie dużej ilości pączków jest obciążeniem także dla zdrowego organizmu - przypominają przed tłustym czwartkiem lekarze.

Jeden pączek to około 300 kalorii. Tyle samo energii dostarczy sześć brzoskwiń, 800 gramów fasolki szparagowej czy ważący około 300 gramów kotlet z piersi indyka bez skóry. Eksperci wskazują, że jeden pączek nie pozostawi szkodliwych śladów u osoby zdrowej, jeśli po jego zjedzeniu pół godziny pogra w squasha, 35 minut będzie pływać, 20 minut będzie jeździć na rowerze, 15 minut biegać lub przez pół godziny tańczyć.

W przypadku jedzenia pączków kluczowy jest umiar i wybór produktów dobrej jakości - zaznaczył gastroenterolog Robert Moor-Jankowski, który na co dzień leczy pacjentów w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. Najświętszej Maryi Panny w Częstochowie.

„Zjedzenie nawet jednego pączka może być obciążeniem dla organizmu. Pączek jest wysokokaloryczny, zawiera wiele cukru - gdyby go nie było, pewnie by nie smakował. Ciasto drożdżowe, nadzienie, lukier - wszystko to ma sporo cukru. Na dodatek pączek nasiąka tłuszczem, w którym się go piecze” - powiedział PAP dr Moor-Jankowski.

Spożycie pączków to wyzwanie dla kilku narządów - żołądka, trzustki i wątroby. Unikać tych przysmaków powinny osoby, które cierpią na zapalenie trzustki czy przewlekłe choroby wątroby. „Nadmiar kalorii, które organizm spożyje, musi być jakoś spożytkowany. Jeżeli dana osoba tego nie spali i zamiast tego usiądzie przed telewizorem, musi się to odłożyć i w najczęściej w pierwszym rzędzie odkłada się w wątrobie” - wyjaśnił lekarz.

Do jedzenia pączków ostrożnie powinny też podejść osoby z cukrzycą i zaburzeniami tolerancji glukozy. Kolejną grupą pacjentów, którzy powinni uważać są osoby z refluksowym zapaleniem przełyku. „Objawy refluksu nasilają się także po produktach drożdżowych” - wskazał Moor-Jankowski.

Lekarz podkreślił, że najważniejszy jest umiar i wybór właściwych pączków, bo pączek pączkowi nierówny. „Jeśli kupi się je w renomowanej cukierni, też będą co prawda bombą kaloryczną, ale przynajmniej ze sprawdzonych składników. Można jeden-dwa takie zjeść. Jeżeli to będą pączki, które kosztują poniżej złotówki, to najpewniej są dodatkowo niezdrowe, pełne chemii” - wskazał.

Kiedy mimo ostrzeżeń ktoś przesadzi z pączkami, może mieć różne dolegliwości. Jeżeli objawy będą poważne, jak silny ból brzucha czy wymioty, które nie mijają, powinien zgłosić się do lekarza. Zazwyczaj jest to jednak zwykłe przejedzenie, które wystarczy przeczekać, ewentualnie biorąc ogólnodostępne leki na żołądek - wskazał lekarz.

Według szacunków z ubiegłych lat, w tłusty czwartek statystyczny Polak zjada przeciętnie 2,5 pączka.

Tradycja jedzenia pączków w tłusty czwartek zadomowiła się w Polsce w XVII w. Zgodnie z powiedzeniem, temu, kto w tym dniu nie zje pączka, nie będzie się wiodło przez cały rok. Tradycyjnym nadzieniem polskich pączków od wieków jest dżem lub marmolada różana, rzadziej wiśniowa.

W ofercie cukierni w ostatnich latach pojawiły się słodkości m.in. z nadzieniami czekoladowymi, adwokatowymi, morelowymi, toffi. Na zewnątrz specjały są oblewane różnokolorowymi masami, jednak wciąż najczęściej jest pączków lukrowanych lub posypanych cukrem pudrem.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28153.html>



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

[Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#)

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy