

[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](#)

Plasterek bekonu zwiększa ryzyko raka jelita grubego

Spożywanie nawet niewielkich ilości czerwonego i przetworzonego mięsa zwiększa ryzyko zachorowania na raka jelita grubego - sugerują badania brytyjskich specjalistów opublikowane przez „Journal of Epidemiology”.

Do takiego wniosku doszli badacze Oxford University, którzy przeanalizowali badania prawie pół miliona Brytyjczyków. Wyniki nie są zaskoczeniem, wiele innych obserwacji wskazywało już, że spożywanie czerwonego mięsa, szczególnie w zbyt dużych ilościach, może zwiększać ryzyko raka jelita grubego. Od lat informuje o tym Światowa Organizacja Zdrowia (WHO).

Specjaliści Oxford University stwierdzili, że spośród 0,5 mln badanych na raka jelita grubego w ciągu sześciu lat obserwacji zachorowało 2,6 tys. osób.

Wyliczyli, że spożywanie trzech plasterków bekonu dziennie zwiększa ryzyko tego nowotworu o 20 proc. Przyjęto, że jeden plaster bekonu lub szynki zawiera około 23 gramów czerwonego mięsa.

Brytyjscy badacze podają również, że na 10 tys. analizowanych osób, które spożywały średnio 21 gramów czerwonego lub przetworzonego mięsa dziennie, raka jelita grubego wykryto u 40 badanych. Spośród tej samej grupy 10 tys. Brytyjczyków spożywających dziennie 76 gramów czerwonego mięsa, na ten typ raka zachorowało już 48 osób.

Jak zauważa Emma Shields z Cancer Research UK w wypowiedzi dla „BBC News”, im większe jest spożycie czerwonego i przetworzonego mięsa, takiego jak wędliny, salami, parówki czy bekon, tym wyższe ryzyko zachorowania na raka jelita grubego.

Shields zwraca jednak uwagę, że znacznie groźniejsze dla zdrowia jest palenie tytoniu. W Wielkiej Brytanii jest ono odpowiedzialne za ponad 54 tys. przypadków nowotworów rocznie, w tym głównie raka płuca.

Prof. Gunter Kuhnle z University of Reading podkreśla, że ryzyko zachorowania na raka jelita grubego zależy od całościowej diety, a nie tylko od tego jak dużo spożywamy czerwonego mięsa oraz wędlin. Przed nowotworem tym chroni większe spożycie błonnika zawartego w warzywach i owocach.

Public Health England przekonuje, że głównym problemem jest to, że wiele osób spożywa zbyt duże ilości mięsa, a za mało produktów roślinnych.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28990.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy