

### [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](#)

## Glukozamina może zapobiegać chorobom serca

Zawierające glukozaminę suplementy diety, sprzedawane jako pomocne w dolegliwościach stawów, wydają się obniżać ryzyko chorób serca - informuje „British Medical Journal”.

Analizę danych obserwacyjnych przeprowadzili naukowcy z Harvard University, Tulane University (USA) oraz uniwersytetu medycznego w Harbinie (Chiny). Objęła 466 039 mieszkających w Wielkiej Brytanii osób obojga płci. Na początku trwającego przeciętnie 7 lat okresu obserwacji miały one od 40 do 69 lat i nie stwierdzono u nich chorób serca. Niemal co piąty badany (w sumie 90 tys.) deklaruje, że przyjmuje glukozaminę. Jak wykazała analiza zebranych danych, stosowanie glukozaminy wiązało się z niższym o 15 proc. ryzykiem wystąpienia zdarzeń sercowo-naczyniowych i niższym o 9 do 22 proc. ryzykiem zgonu z powodu choroby wieńcowej, udaru mózgu oraz chorób serca i naczyń.

Związek między stosowaniem glukozaminy a chorobami serca był wyraźniejszy u aktywnych palaczy (ryzyko niższe o 37 proc.) w porównaniu z nigdy niepalącymi (12 proc.) oraz byłymi palaczami (18 proc.).

Jak zaznaczają autorzy, chociaż uzyskane wyniki sugerują możliwą korzyść ze stosowania glukozaminy, potrzebne są kolejne, dłużej trwające badania. Na razie nie można wykluczyć, że przyjmujący glukozaminę to po prostu osoby generalnie zdrowsze. W badaniu uwzględniono dietę, BMI, aktywność fizyczną, palenie, historię chorób i inne parametry.

Badanie obserwacyjne generalnie nie pozwala na ustalenie zależności przyczynowo -skutkowych. Ponadto nie zostały określone dawki glukozaminy ani czas jej przyjmowania. Nie jest jednak wykluczone, że właściwości przeciwzapalne glukozaminy mogą tłumaczyć spadek liczby zgonów.

Glukozamina jest naturalnie występującym składnikiem chrząstki stawowej. Ludzki organizm potrafi wytwarzać ją sam, jednak wiele osób, cierpiących na bóle i inne objawy uszkodzenia stawów, przyjmuje suplementy. W przypadku większości tych suplementów nie ma dowodów na ich skuteczność, jeśli chodzi o dolegliwości stawowe, a lekarze są sceptyczni. Aktywny składnik może być uzyskiwany syntetycznie albo otrzymywany z pancerzy skorupiaków.

Suplementów glukozaminy nie powinny przyjmować osoby uczulone na skorupiaki, kobiety w ciąży ani karmiące piersią. Jest przeciwwskazana u biorących warfarynę, ponieważ wpływa na proces krzepnięcia krwi. Może również obniżać skuteczność niektórych leków przeciwnowotworowych i - jak każdy lek czy suplement - mieć skutki uboczne u niektórych osób.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29021.html>



12-05-2026

## **Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości**

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## **Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem**

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**