

[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](#)

Cukier zwiększa ryzyko otyłości i jest toksyczny dla organizmu

Nadmierne spożycie cukru zwiększa ryzyko otyłości, a wraz ze wzrostem masy ciała bardziej jesteśmy narażeni na cukrzycę - ostrzega diabetolog prof. Leszek Czupryniak z Warszawy.

Zdaniem ekspertów cukier jest toksyczny dla organizmu, niszczy wątrobę i sprzyja m.in nowotworom.

Duże spożycie cukru nie musi doprowadzić do rozwoju cukrzycy, natomiast nie ma wątpliwości, że głównym czynnikiem ryzyka tej choroby jest otyłość. Tymczasem otyłości sprzyja duże spożycie cukru.

„Wraz ze wzrostem masy ciała zwiększa się ryzyko cukrzycy typu 2. U osób z niewielką nadwagą na poziomie 25-27 punktów w skali BMI jest ono ośmiokrotnie większe, a w przypadku otyłości wynoszącej sięgającej 31-33 punktów wzrasta już czterdziestokrotnie. Jest też odwrotna zależność: wraz ze spadkiem masy ciała spada ryzyko cukrzycy” – wyjaśnia prof. Leszek Czupryniak, pełniący funkcję kierownika Kliniki Diabetologii i Chorób Wewnętrznych Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

W Polsce podobnie jak w wielu innych krajach Unii Europejskiej stale zwiększa się spożycie cukru. Według opublikowanego w 2019 r. raportu „Cukier, otyłość – konsekwencje”, w latach 2008-2017 spożycie cukru zwiększyło się u nas z 38,5 kg do 44,5 kg, czyli o 6 kg.

Jednocześnie zwiększa się liczba Polaków z nadwagą i otyłością. W 2016 r. nadwagę miało 68 proc. mężczyzn i 53 proc. kobiet – o odpowiednio 4 i 3 punkty procentowe więcej niż w 2007 r. Odsetek otyłych mężczyzn w tym samym okresie zwiększył się o 3 punkty procentowe (do 25 proc.), a w przypadku kobiet – o 2 punkty procentowe (do 23 proc.).

„W naszym kraju stale zwiększa się też zachorowalność na cukrzycę, którą Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określiła jako pierwszą niezakaźną epidemię” – podkreśla prof. Czupryniak. Według eksperta zdrowia publicznego dr Jakuba Gierczyńskiego, w Polsce jest około 3 mln osób z cukrzycę, a co roku przybywa u nas 300 tys. osób z tą chorobą i ta liczba w najbliższych latach zwiększy się do 370-410 tys. rocznie.

Zbyt duże spożycie cukru grozi także innymi chorobami. Eksperci University of California w San Francisco już przed kilku laty opublikowali na łamach „Nature” raport, w którym przekonywali, że jest on toksyczny dla organizmu i sprzyja chorobom przewlekłym. Ostrzegali też, że nadmiar cukru powoduje podobne spustoszenie jak alkohol: zaburza metabolizm, podnosi ciśnienie tętnicze krwi, niszczy wątrobę i zakłóca przekazywanie sygnałów między hormonami.

Z tego powodu – argumentowali specjaliści amerykańscy, którym przewodził prof. Robert Lustig – spożycie cukru należy kontrolować i obłożyć podatkami podobnie jak alkohol i tytoń. Szczególnie podstępne są słodzone napoje, gdyż nie dają tak szybko uczucia sytości i w nadmiernych ilościach są jeszcze bardziej szkodliwe.

Nadmierne spożycie cukru może sprzyjać rozwojowi raka, np. raka piersi oraz raka trzustki. Nowotworom sprzyja też cukrzyca. Emanuele Di Angelantonio z Britain Cambridge University prześledził 97 badań, którymi na całym świecie objęto 820 tys. pacjentów. Wynika z nich, że cukrzyca o 25 proc. zwiększa ryzyko zgonu z powodu raka trzustki, wątroby, jelita grubego, a nawet raka płuca. Wiele jednak zależy od tego jak choroba jest kontrolowana. U chorych źle leczonych, ze zbyt wysokim poziomem glukozy, ryzyko śmierci z powodu nowotworów złośliwych jest jeszcze wyższe.

W 2019 r. badacze Université Sorbonne Paris Cité na łamach „British Medical Journal” opublikowali badania sugerujące, że napoje słodzone oraz herbata lub kawa z cukrem, mogą zwiększać ryzyko zachorowania na nowotwory. Przeanalizowali oni zachorowalność z tego powodu wśród 100 tys. osób

w okresie 5 lat. Wyliczyli, że na nowotwory o 18 proc. częściej chorowały osoby, które wypijały dziennie co najmniej 100 ml napojów słodzonych. W przeliczeniu na 1000 badanych osób oznaczało to, że zamiast 22 zachorowań na raka, odnotowywano 26 takich przypadków, czyli o cztery więcej w porównaniu do grupy osób, które nie sięgały po słodkie napoje w takich ilościach.

Światowa Organizacja Zdrowia już w 2014 r. zalecała zmniejszenie spożycia cukru do jedynie 25 g dziennie, czyli do zaledwie pięciu łyżeczek od herbaty. Oznacza to, że nie należy wypijać nawet jednej standardowej puszki coca-coli o pojemności 330 ml, gdyż zawiera ona aż 35 g cukru.

„British Medical Journal” ostrzega, że częściej tyją te osoby, które spożywają dużo napojów słodzonych, ponieważ nie dają one sytości, natomiast dostarczają do organizmu znaczne ilości cukru. Chodzi głównie o tzw. cukier ukryty, czyli ten, który znajduje się w produktach spożywczych, zarówno w napojach i jogurtach, jak też w drzemie i konfiturach.

Spożycie „cukru ukrytego” w Polsce rośnie. W latach 2008-2017 o 5,7 kg spadło w naszym kraju spożycie „czystego cukru”, natomiast o 11,8 kg wzrosła konsumpcja pozostałego cukru. W sumie spożycia cukru, głównie „ukrytego” zwiększyło się dokładnie o 6,1 kg.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29446.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

[Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

[Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne](#)

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln](#)

[zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy