

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Wykryto związek między piciem mleka i rakiem piersi

Kobiety pijące już jedną szklankę mleka dziennie mają o połowę większe ryzyko rozwoju raka piersi - pokazało obszerne badanie. Naukowcy podejrzewają, że to skutek działania

hormonów.

Eksperci z Loma Linda University twierdzą, że nawet umiarkowane spożycie mleka może zwiększyć zagrożenie kobiet rakiem piersi nawet o 80 proc.

Główny autor badania opisanego na łamach „Journal of Epidemiology” mówi, że przyniosło ono „całkiem mocne dowody na to, że krowie mleko lub jakieś czynniki związane z pićm krowiego mleka mogą wywoływać raka piersi u kobiet”.

„Spożycie już tylko od 1/4 do 1/3 szklanki dziennie wiązało się ze zwiększeniem ryzyka raka piersi o 30 proc. Wypijanie jednej szklanki dziennie podnosiło to ryzyko o 50 proc., a u osób pijących od jednej do dwóch szklanek dziennie, zagrożenie wzrastało o 70-80 proc.” - mówi dr Fraser.

Tymczasem np. obecne amerykańskie zalecenia mówią o potrzebie picia trzech szklanek mleka dziennie.

„Dowody pochodzące z tego badania sugerują, że ludzie powinni spoglądać na te rekomendacje z ostrożnością” - dodaje specjalista.

Naukowcy nie zanotowali dużej różnicy w ryzyku, która zależałaby od ilości tłuszczu w mleku. Jednocześnie nie zanotowali związku choroby z pićm mleka sojowego, spożyciem jogurtów, ani serów.

„Jednakże nabiał z krowiego mleka, szczególnie mleko wiązało się z podniesionym ryzykiem, a dane pokazują widoczny spadek zagrożenia związany z zamianą mleka krowiego na sojowe. Wskazuje to na możliwość, iż napoje zastępujące mleko mogą być optymalnym rozwiązaniem” - zwraca uwagę dr Fraser.

Badanie było szeroko zakrojone.

Naukowcy sprawdzili spożycie nabiału przez prawie 53 tys. Amerykanek, początkowo wolnych od raka, które były obserwowane prawie przez osiem lat. Uwzględnili też różnorodne czynniki towarzyszące, takie jak historia rodzinna raka, aktywność fizyczna, spożycie alkoholu czy korzystanie z leków.

Wyniki zgadzają się z cytowanym przez naukowców innym badaniem, według którego weganie, ale nie laktowegetarianie (spożywający m.in. jaja i mleko) mają mniejsze ryzyko choroby od niewegetarian.

Według badaczy przyczyną podniesionego ryzyka mogą być krowie hormony płciowe. Zwierzęta znajdują się bowiem w fazie laktacji, gdy zwykle 75 proc. z nich jest w ciąży. Tymczasem rak piersi reaguje właśnie na tego typu hormony.

Co więcej, spożycie mleka i innych źródeł białka zwierzęcego podnosi poziom insulinozależnego czynnika wzrostu (IGF-1), który zwiększa zagrożenie niektórymi nowotworami.

„Krowie mleko ma pewne pozytywne wartości odżywcze, ale muszą one być wyważone względem innych, mniej pozytywnych skutków. Ta praca wskazuje na pilną potrzebę dalszych badań” - podkreśla dr Fraser.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29478.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