

### [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](#)

## Dieta bogata w nabiał zmniejsza ryzyko cukrzycy i nadciśnienia

Spożywanie co najmniej dwóch porcji nabiału dziennie wiąże się z niższym ryzykiem cukrzycy i nadciśnienia tętniczego - wykazało duże międzynarodowe badanie opisane na

## **łamach „BMJ Open Diabetes Research & Care”.**

Zaobserwowana korelacja jest najsilniejsza w przypadku pełnotłustych produktów mlecznych. Jak przypominają autorzy publikacji, już wcześniejsze badania sugerowały, że wyższe spożycie produktów mlecznych wiąże się z obniżonym ryzykiem cukrzycy, nadciśnienia i zespołu metabolicznego. Jednak tamte badania koncentrowały się wyłącznie na Ameryce Północnej i Europie, pomijając inne regiony świata.

Aby sprawdzić, czy zależność ta występuje również na pozostałych obszarach globu, naukowcy wykorzystali bazę zdanych medycznych zebranych w ramach projektu Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE). Zawiera ona informacje o blisko 150 tysiącach osób w wieku 35-70 lat, pochodzących z 21 krajów: Argentyny, Bangladeszu, Brazylii, Kanady, Chile, Chin, Kolumbii, Indii, Iranu, Malezji, Palestyny, Pakistanu, Filipin, Polski, Afryki Południowej, Arabii Saudyjskiej, Szwecji, Tanzanii, Turcji, Zjednoczonych Emiratów Arabskich i Zimbabwe.

Standardowe spożycie nabiału przez poszczególnych uczestników w ciągu ostatnich 12 miesięcy oceniano za pomocą specjalnych kwestionariuszy. Produkty mleczne obejmowały: mleko, jogurt, napoje jogurtowe, sery oraz dania przygotowywane z produktów mlecznych. Wszystkie je sklasyfikowano jako pełnotłuste lub o obniżonej zawartości tłuszczu (1-2 proc.).

Masło i śmietanę oceniano osobno, ponieważ w niektórych spośród badanych krajów ich spożycie nie jest powszechne.

Jednocześnie naukowcy zebrali dane dotyczące historii medycznej uczestników, stosowaniu przez nich leków na receptę, poziomie wykształcenia, paleniu papierosów oraz masie ciała, wzroście, obwodzie talii, ciśnieniu krwi i stężeniu glukozy we krwi na czczo.

Za pięć głównych czynników pozwalających na zdiagnozowanie zespołu metabolicznego badacze uznali: ciśnienie powyżej 130/85 mm Hg, obwód talii powyżej 80 cm, niski poziom korzystnego cholesterolu HDL (mniej niż 1-1,3 mmol/l), poziom trójglicerydów we krwi powyżej 1,7 mmol/dl oraz glikemię na czczo wynoszącą conajmniej 5,5 mmol/l.

Okazało się, że średnie dzienne spożycie nabiału wśród uczestników wyniosło 179 g, przy czym produkty pełnotłuste stanowiły około dwukrotność produktów niskotłuszczowych: 124,5 g w porównaniu do 65 g.

U około 46,5 tys. uczestników wykryto zespół metaboliczny, co oznacza, że dotyczyły ich co najmniej 3 z 5 wymienionych wyżej czynników.

Analiza wykazała, że nabiał ogółem oraz nabiał pełnotłusty - ale nie niskotłuszczowy - był związany z rzadszym występowaniem większości czynników zespołu metabolicznego, przy czym wielkość tej zależności była największa w krajach o zwyczajowo niskim spożyciu mleka.

Wyliczono także, iż przynajmniej 2 porcje nabiału dziennie wiązały się z 24 proc. niższym ryzykiem wystąpienia zespołu metabolicznego i 28 proc. niższym w przypadku samych pełnotłustych produktów mlecznych (w porównaniu z zupełnym brakiem mleka i jego przetworów w diecie).

Poza tym w ciągu 10 lat obserwacji u ponad 13,5 tys. uczestników badania osób rozwinęło się nadciśnienie tętnicze, a u 5351 - cukrzyca.

Po kolejnych analizach autorzy odkryli, że przynajmniej 2 porcje produktów mlecznych dziennie wiązały się z niższym o 11-12 proc. ryzykiem obu stanów oraz 13-14 proc. niższym, kiedy były to 3

porcje dziennie. I znowu korelacja była silniejsza dla produktów pełnotłustych niż dla niskotłuszczowych.

„Jeśli nasze odkrycia zostaną potwierdzone w wystarczająco dużych i długoterminowych badaniach, to będziemy mogli uznać zwiększone spożycie mleka za realną i taną strategię zapobiegania zespołowi metabolicznemu, nadciśnieniu tętniczemu, cukrzycy i chorobom sercowo-naczyniowy na całym świecie” - podsumowują twórcy badania.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29651.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**