

[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>



02-07-2026

[Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej](#)

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy