

[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](#)

Czerwone mięso może zwiększać ryzyko raka piersi



Spożywanie dużych ilości czerwonego mięsa w młodszym wieku może zwiększać ryzyko zachorowania na raka piersi - sugerują najnowsze badania, które publikuje pismo „British Medical Journal”.

Jednocześnie zastępowanie czerwonego mięsa innymi źródłami białka, jak fasola, groch, soczewica, drób, ryby i orzechy może być dobrym sposobem na obniżenie ryzyka tego nowotworu u młodszych pań.

Z dotychczasowych badań wynika, że dieta bogata w czerwone i przetworzone mięso zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na raka jelita grubego, a także raka trzustki. Jednak jej wpływ na ryzyko raka piersi nie jest jasny.

Naukowcy z Harvard School of Public Health w Bostonie przeanalizowali dane dotyczące blisko 89 tys. kobiet, uczestniczek wieloletniego studium pt. Nurses' Health Study II. Gdy panie były w wieku 26-45 lat wypełniały kwestionariusz na temat ilości i częstości spożycia w ostatnim roku różnych pokarmów, takich jak mięso czerwone nieprzetworzone (wołowina, wieprzowina, baranina) i przetworzone (hot dogi, kiełbaski, inne wędliny), drób, w tym mięso z kurczaka lub indyka, ryby, rośliny strączkowe, orzechy, jaja.

W ciągu kolejnych 20 lat raka piersi zdiagnozowano u ponad 2,8 tys. kobiet.

W analizie uwzględniono różne czynniki mogące wpływać na ryzyko tego nowotworu, tj. wiek kobiet, ich wskaźnik masy ciała (BMI), historię występowania raka piersi w rodzinie, picie alkoholu, palenie tytoniu, to czy przebyły menopauzę, czy stosowały hormonalną terapię zastępczą, doustne hormonalne środki antykoncepcyjne, w jakim wieku urodziły pierwsze dziecko, ile mają dzieci, czy w przeszłości występowały u nich łagodne guzy piersi. Pod uwagę wzięto także dane na temat diety, gdy panie były w wieku nastoletnim.

Jak wyliczyli naukowcy, kobiety spożywające większe ilości czerwonego mięsa w miały ogólnie o 22 proc. wyższe ryzyko zachorowania na raka piersi, w porównaniu z paniami, które jadły go mniej. Konsumowanie dodatkowej porcji czerwonego mięsa dziennie wiązało się ze wzrostem ryzyka raka piersi o 13 proc.

Z kolei jedzenie większych ilości drobiu w młodszym wieku obniżało ryzyko raka piersi po menopauzie średnio o 27 proc. Codzienne zastępowanie jednej porcji czerwonego mięsa porcją drobiu zmniejszało prawdopodobieństwo zachorowania na ten nowotwór po menopauzie o 24 proc.

Natomiast zastępowanie jednej porcji czerwonego mięsa roślinami strączkowymi, orzechami, drobiem i rybami wiązało się ze spadkiem ryzyka raka piersi o 14 proc.

Zdaniem autorów pracy wyniki te wskazują, że spożywanie większych ilości czerwonego mięsa w młodszym wieku może być czynnikiem ryzyka zachorowania na raka piersi, a zastępowanie go innymi źródłami białka, w tym roślinami strączkowymi, drobiem, orzechami i rybami może zredukować ryzyko tego nowotworu.

Jednak eksperci brytyjscy w komentarzach dla BBC podkreślają, żeby najnowsze wyniki interpretować ostrożnie, gdyż inne badania nie wykazały wyraźnej zależności między spożyciem czerwonego mięsa a ryzykiem raka piersi.

Prof. Valerie Beral z University of Oxford przypomina, że w licznych badaniach sprawdzano, czy rak piersi może mieć związek ze składnikami diety. „Ogół dostępnych dowodów wskazuje, że spożycie czerwonego mięsa nie ma żadnego lub tylko niewielki wpływ na ryzyko tego nowotworu złośliwego, a wyników pojedynczej pracy nie można interpretować w odosobnieniu” - komentuje Beral.

Zgadza się z tym prof. Tim Key z University of Oxford. Według niego amerykańscy badacze znaleźli „jedynie słaby związek” między jedzeniem czerwonego mięsa a rakiem piersi i nie stanowi to wystarczająco silnego dowodu, by uznać, że taki związek istnieje.

„Kobiety mogą zmniejszyć swoje ryzyko zachorowania na raka piersi poprzez utrzymywanie zdrowej masy ciała, zmniejszenie spożycia alkoholu i regularną aktywność fizyczną; nie jest też złym pomysłem zamienianie części czerwonego mięsa - które ma związek z rakiem jelita grubego - na białe mięso, ryby lub rośliny strączkowe” - dodaje ekspert.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21665.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy