

[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](#)

Spżycie fruktozy ma związek ze stłuszczeniem wątroby

Spżycie płynów zawierających fruktozę zwiększa zagrożenie stłuszczeniem wątroby przy diecie wysokotłuszczowej - informuje pismo „Molecular Nutrition and Food Research”.

Fruktoza jest cukrem prostym (monosacharydem) powszechnie występującym w owocach. To również jeden z najczęściej stosowanych słodzików w przemyśle spożywczym. Według nowego badania, wpływ fruktozy na zwiększenie syntezy kwasów tłuszczowych w wątrobie ma większe znaczenie niż przyjmowanie tłuszczów z diety.

"W przypadku diety wysokotłuszczowej, której towarzyszy spożywanie fruktozy w postaci płynnej, monosacharyd ten jest w stanie wywołać wzrost lipogenezy de novo, czyli tworzenia tłuszczów z cukrów, oraz zahamować utlenianie lipidów w wątrobie" - mówi profesor Juan Carlos Laguna.

Zespół prof. Laguny prowadził badania na mysim modelu przy współpracy naukowców z Instytutu Biomedycyny w Barcelonie (IBUB), Centrum Badań Biomedycznych Fizjopatologii Otyłości i Sieci Żywienia (CIBEROBN), Instytutu Badań Medycznych Hospital del Mar (IMIM) oraz MELIS-Pompeu Fabra University.

Kilka badań epidemiologicznych powiązało spożywanie napojów słodzonych fruktozą z niealkoholową stłuszczeniową chorobą wątroby (NAFLD), patologią, dla której nie ma specyficznej terapii farmakologicznej. U tych pacjentów lipogeneza de novo przyczynia się do 30 proc. lipidów gromadzonych w wątrobie, natomiast u osób zdrowych synteza ta dostarcza tylko 5 proc. lipidów wątrobowych.

Jak podkreślają autorzy, stłuszczenie wątroby jest punktem wyjścia do poważniejszych patologii, takich jak stłuszczeniowe zapalenie wątroby i marskość. Samo w sobie jest patologią praktycznie bezobjawową, chociaż w niektórych przypadkach mogą pojawić się łagodne, niespecyficzne zaburzenia trawienia. Oprócz przestrzegania zdrowej diety i aktywności fizycznej nie ma na razie skutecznego leczenia tej patologii.

Efekty opisane w badaniu można zaobserwować tylko wtedy, gdy fruktoza jest przyjmowana w postaci płynnej.

Jeśli chodzi o napoje słodzone, fruktoza jest szybko wchłaniana i w dużej ilości dociera do wątroby, powodując opisane zmiany metaboliczne. Autorzy mówią wręcz o przedawkowaniu tego monosacharydu w przypadku słodzonych napojów.

Jednak gdy jemy owoce, ilość przyjmowanej fruktozy jest dużo mniejsza w porównaniu do słodzonego napoju. Również proces żucia i obecność w owocach składników takich jak błonnik, spowalnia wchłanianie fruktozy i jej dotarcie do wątroby - konkludują autorzy.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31176.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

[W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy