

[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>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na](#)

zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy