

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Kawa związana z mniejszym ryzykiem niewydolności nerek

Picie co najmniej jednej filiżanki kawy dziennie przyczynia się do zmniejszenia ryzyka ostrej niewydolności nerek - informują naukowcy z Johns Hopkins University School of Medicine.

## **Ich wnioski ukazały się w piśmie „Kidney International Reports”.**

„Kofeina korzystnie wpływa na wiele aspektów naszego zdrowia. Wykazano już, że regularne picie kawy pomaga zapobiegać chorobom przewlekłym, takim jak cukrzyca typu 2, choroby wątroby czy układu sercowo-naczyniowego” - mówi dr Chirag Parikh, autor analizy (DOI: 10.1016/j.ekir.2022.04.091).

Do ostrej niewydolności nerek dochodzi przy wzroście stężenia kreatyniny w ciągu kilku godzin lub kilku dni, przy jednoczesnym zmniejszeniu objętości wydalanego moczu. Powoduje to nagromadzenie zbyt dużej ilości produktów przemiany materii i zaburzenie równowagi w organizmie, które może prowadzić nawet do zgonu.

Badacze przyjrzeni się danym dotyczącym ponad 14 tys. osób, których średnia wieku wynosiła 54 lata. Dane gromadzone były siedmiokrotnie w ciągu 24 lat. Ostłą niewydolność nerek zdiagnozowano u 1694 osób.

Po uwzględnieniu różnych czynników, takich jak styl życia, stan zdrowia, przyjmowane leki czy sposób odżywiania, stwierdzono, że osoby pijące kawę były o 11 - 15 proc. mniej narażone na ostrą niewydolność nerek w porównaniu z osobami, które kawy nie piły wcale. Najmniejsze ryzyko występowało u osób wypijających 2 - 3 kubki kawy dziennie (o 22-23 proc. mniejsze niż w przypadku osób niepijących kawy).

„Podejrzewamy, że kofeina, być może w połączeniu z innymi aktywnymi biologicznie związkami, poprawia perfuzję oraz gospodarkę tlenową w nerkach. Należy jednak przeprowadzić więcej badań, aby zdefiniować mechanizmy, które chronią nerki na poziomie komórkowym” - podsumowuje dr Parikh.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31334.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**