

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Złamania kości udowej częstsze u wegetarianek

W porównaniu z kobietami spożywającymi mięso choćby okazjonalnie, wegetarianki są o 33 proc. bardziej narażone na niebezpieczne złamanie szyjki kości udowej - informuje pismo

„BMC Medicine”.

Złamania szyjki kości udowej to globalny i związany z wysokimi kosztami problem - powodują utratę niezależności, obniżają jakość życia i zwiększają ryzyko powikłań. U kobiet dochodzi do nich częściej niż w przypadku mężczyzn, zwłaszcza po menopauzie, kiedy spadek poziom hormonu płciowego estrogenu prowadzi do osłabienia kości. Takie złamania są istotną przyczyną zgonów u osób starszych, ponieważ mogą prowadzić do przedłużonego unieruchomienia i komplikacji zdrowotnych.

Badania (<https://doi.org/10.1186/s12916-022-02468-0>) przeprowadzone przez zespół Jamesa Webstera z University of Leeds dotyczyło 26 318 brytyjskich kobiet w średnim wieku, biorących udział w badaniu UK Women's Cohort Study. Podzielono je na regularnie jedzące mięso, jedzące mięso okazjonalnie, peskatarianki (jedzące ryby, ale nie mięso) oraz wegetarianki. Wegetarianki stanowiły około 28 proc. badanych, natomiast weganki - 1 proc.

W ciągu około 20 lat zaobserwowano 822 przypadki złamań szyjki kości udowej - co stanowiło nieco ponad 3 proc. badanej populacji. Po uwzględnieniu czynników takich jak palenie tytoniu i wiek, wegetarianki były jedyną grupą dietetyczną o podwyższonym ryzyku złamania szyjki kości udowej - aż o 33 proc.

Zdaniem autorów wzrost ryzyka może wynikać z mniejszej zawartości w dietach bezmięsnych białka, które pomagają budować masę mięśniową, oraz możliwego niedoboru minerałów i witamin, takich jak wzmacniający kości wapń i witamina B12.

Główny autor badania James Webster z School of Food Science and Nutrition w Leeds, powiedział: „Nasze badanie podkreśla potencjalne obawy dotyczące ryzyka złamania szyjki kości udowej u kobiet stosujących dietę wegetariańską. Jednak nie nawołujemy do porzucenia diet wegetariańskich. Dieta wegetariańska może się znacznie różnić w zależności od osoby i może być zdrowa lub niezdrowa, podobnie jak diety zawierające produkty pochodzenia zwierzęcego. Niepokoi jednak fakt, że diety wegetariańskie często zawierają mniej składników odżywczych, które są powiązane ze zdrowiem kości i mięśni, takich jak białko, wapń i inne mikroelementy”.

Jak zaznaczył Webster, niskie spożycie tych składników odżywczych może prowadzić do obniżenia gęstości mineralnej kości i masy mięśniowej, co może zwiększyć podatność na złamanie szyjki kości udowej. "To sprawia, że szczególnie ważne dla dalszych badań jest lepsze zrozumienie czynników zwiększających ryzyko u wegetarian, czy to niedoborów składników odżywczych, czy kontroli wagi, abyśmy mogli pomóc ludziom w dokonywaniu zdrowych wyborów" - dodał.

Naukowcy podkreślają potrzebę dalszych badań nad dokładnymi przyczynami, dla których wegetarianki są bardziej narażone na złamanie szyjki kości udowej. Diety wegetariańskie zyskały na popularności w ostatnich latach i często są postrzegane jako zdrowsza opcja żywieniowa. Są dowody, że w porównaniu z dietą zawierającą mięso dieta wegetariańska może zmniejszyć ryzyko wielu chorób przewlekłych, w tym cukrzycy, chorób serca i nowotworów. Eksperti wzywają również do ograniczenia spożycia produktów zwierzęcych w celu przeciwdziałania zmianom klimatu. Dlatego zrozumienie ryzyka złamania szyjki kości udowej u wegetarian staje się coraz ważniejsze dla zdrowia publicznego.

Jak podkreślają naukowcy, osoby na diecie wegetariańskiej nie powinny przesadzać z odchudzaniem (BMI wyższe niż 18,5 kg.m²). Wskazana jest suplementacja witaminy B12 i kwasów tłuszczowych omega-3 oraz aktywność fizyczna, która wzmacnia mięśnie i kości.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31436.html>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy