

[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](#)

Codziennie picie herbaty może mieć znaczenie w profilaktyce cukrzycy

Codziennie picie herbaty, zwłaszcza ciemnej tj. herbaty podwójnie fermentowanej, korzystnie wpływa na metabolizm glukozy i w ten sposób może obniżyć ryzyko stanu

przedcukrzycowego oraz cukrzycy typu 2 - wynika z badania naukowców z Australii i Chin.

Badacze zaprezentowali je podczas dorocznego spotkania Europejskiego Towarzystwa Badań nad Cukrzycą (EASD), które w dniach 2-6 października odbywa się w Hamburgu (Niemcy).

Naukowcy z University of Adelaide w Australii oraz chińskiego Southeast University w Nankin doszli do takich wniosków po przeanalizowaniu danych zebranych wśród niemal 2 tys. osób (1923 dorosłych w wieku 20-80 lat), mieszkańców ośmiu prowincji chińskich. Wśród badanych znalazły się osoby pijące różne gatunki herbat (czarną, zieloną, ciemną i inne), ale też takie, które nie piły nawykowo herbaty. Analizowano zależność między częstością picia herbaty, jak i rodzajami herbat a różnymi wskaźnikami metabolizmu glukozy w organizmie.

Okazało się, że osoby codziennie pijące herbatę miały mniejszą oporność na insulinę (czynnik ryzyka cukrzycy typu 2), zwiększone wydalanie glukozy wraz z moczem (u osób z cukrzycą nerki silniej reabsorbują glukozę, dlatego jej wydalanie z moczem jest osłabione, a poziom tego cukru we krwi wyższy), o 15 proc. niższe ryzyko stanu przedcukrzycowego i o 28 proc. niższe ryzyko cukrzycy typu 2, w porównaniu z osobami, które nie piły herbaty. Największe korzyści pod tym względem odnotowano u amatorów ciemnej herbaty (podwójnie fermentowanej). Osoby, które piły ją codziennie, miały o 53 proc. niższe ryzyko stanu przedcukrzycowego oraz o 47 proc. niższe ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. niż osoby niepijące jej wcale.

W analizie uwzględniono różne czynniki ryzyka zachorowania na cukrzycę, w tym wiek, płeć, przynależność etniczną, wskaźnik masy ciała (BMI), występowanie cukrzycy w rodzinie, regularne ćwiczenia fizyczne, poziom cholesterolu, poziom glukozy na czczo, spożycie alkoholu, palenie papierosów, średnie ciśnienie tętnicze krwi.

Jak podkreślił współautor pracy prof. Tongzhi Wu z University of Adelaide, wyniki jego zespołu wskazują, że korzystny wpływ rutynowego picia herbaty na zmiany poziomu cukru we krwi ma związek ze zwiększonym wydalaniem glukozy z moczem, spadkiem oporności na insulinę i związaną z tym lepszą kontrolą glikemii (glikemia to stężenie glukozy we krwi). „Te korzyści były najbardziej widoczne wśród osób pijących codziennie ciemną herbatę” - zaznaczył.

Zdaniem badaczy ten korzystny wpływ ciemnej herbaty na kontrolę metabolizmu glukozy może mieć swe źródło w unikatowym sposobie jej produkcji. Proces fermentacji z udziałem mikroorganizmów może bowiem przyczyniać się do tego, że jest ona bogata w substancje bioaktywne, takie jak alkaloidy, wolne aminokwasy, polifenole, polisacharydy oraz ich pochodne, ocenili naukowcy. Związki te wykazują z kolei silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne, co może wpływać na wzrost wrażliwości tkanek na insulinę, na wydajność komórek trzustki produkujących ten hormon oraz na zmianę składu bakterii jelitowych.

W ocenie prof. Wu działanie bioaktywnych składników ciemnej herbaty jest w pewnym zakresie zbliżone do leków na cukrzycę z grupy inhibitorów SGLT2, tj. flozyn. Leki te nie tylko są skuteczne w leczeniu cukrzycy, ale też zmniejszają ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych oraz nerkowych związanych z cukrzycą.

Mimo obiecujących wyników autorzy pracy zastrzegają, że - podobnie jak przypadku innych badań o charakterze obserwacyjnym - wyniki te nie dowodzą, że codzienne picie herbaty poprawia kontrolę poziomu cukru we krwi, ale sugerują istnienie takiej zależności. Dlatego naukowcy obecnie prowadzą podwójnie zaślepienie, randomizowane badanie dotyczące korzystnego wpływu picia ciemnej herbaty na kontrolę glikemii u osób z cukrzycą typu 2.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31986.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy