

### [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](#)

## Czerwone mięso może sprzyjać cukrzycy

**Spożycie czerwonego mięsa może mieć związek ze zwiększonym ryzykiem cukrzycy typu 2 - potwierdzają badania, o których informuje „The American Journal of Clinical Nutrition”.**

Na całym świecie szybko rośnie liczba zachorowań na cukrzycę typu 2. Choroba ta nie tylko sama

w sobie stanowi poważne obciążenie, ale jest także głównym czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia i nerek, jak również nowotworów i demencji.

Naukowcy z Harvard T.H. Chan School of Public Health w Bostonie (USA) przeanalizowali dane zdrowotne 216 695 uczestników badań Nurses' Health Study (NHS), NHS II oraz Health Professionals Follow-up Study (HPFS). Dietę oceniano za pomocą kwestionariuszy częstotliwości spożywania posiłków co dwa do czterech lat, przez okres do 36 lat. W tym czasie u ponad 22 000 uczestników rozwinęła się cukrzyca typu 2.

Jak się okazało, u osób, które jedzą dwie porcje czerwonego mięsa tygodniowo, ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 może być zwiększone w porównaniu z osobami, które jedzą mniej porcji, przy czym ryzyko wzrasta wraz z większym spożyciem. Uczestnicy, którzy jedli najwięcej czerwonego mięsa, mieli o 62 proc. większe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 w porównaniu do tych, którzy jedli go najmniej. Każda dodatkowa dzienna porcja przetworzonego czerwonego mięsa wiązała się z większym o 46 proc. ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2, a każda dodatkowa dzienna porcja nieprzetworzonego czerwonego mięsa - z ryzykiem większym o 24 proc.

Analiza wykazała również, że zastąpienie czerwonego mięsa zdrowymi roślinnymi źródłami białka, takimi jak orzechy i rośliny strączkowe, lub umiarkowanymi ilościami produktów mlecznych, wiązało się ze zmniejszonym ryzykiem cukrzycy typu 2. Zastąpienie czerwonego mięsa porcją orzechów i roślin strączkowych wiązało się z niższym o 30 proc. ryzykiem cukrzycy typu 2, natomiast zastąpienie mięsa porcją produktów mlecznych - z ryzykiem niższym o 22 proc.

"Nasze odkrycia zdecydowanie potwierdzają wytyczne dietetyczne, które zalecają ograniczenie spożycia czerwonego mięsa, i dotyczy to zarówno mięsa przetworzonego, jak i nieprzetworzonego" - powiedział pierwszy autor badań, dr Xiao Gu.

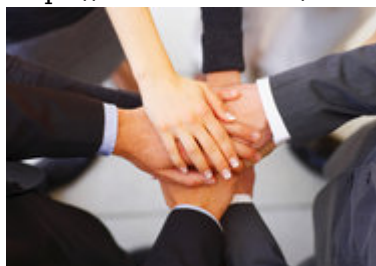
Już wcześniejsze badania wskazywały na związek pomiędzy spożyciem czerwonego mięsa a ryzykiem cukrzycy typu 2. Nowa praca (doi: 10.1016/j.ajcnut.2023.08.021), oparta na analizie dużej liczby przypadków cukrzycy typu 2 wśród uczestników obserwowanych przez wiele lat, dała większą pewność co do istnienia tego związku.

"Biorąc pod uwagę nasze ustalenia i wcześniejsze prace innych naukowców, rozsądne byłoby ograniczenie do około jednej porcji czerwonego mięsa tygodniowo dla osób pragnących zoptymalizować swoje zdrowie i dobre samopoczucie" - powiedział starszy autor Walter Willett, profesor epidemiologii i żywienia.

Zdaniem naukowców oprócz korzyści zdrowotnych zamiana czerwonego mięsa na zdrowe źródła białka roślinnego pomogłaby ograniczyć emisję gazów cieplarnianych i zmianę klimatu, a także zapewniłaby inne korzyści dla środowiska.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32011.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**