

[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](#)

Mleko dobre dla nerek i serca

Naukowcy z Uniwersytetu w Oslo i trzech amerykańskich uczelni sprawdzali czynność nerek u ponad 5 tys. osób w wieku od 45 do 84 lat. W tym celu obliczyli stosunek dwóch białek - albuminy i kreatyniny - w próbkach ich moczu.

Obecność albumin w moczu jest uważana za wskaźnik uszkodzenia nerek. Podwyższony stosunek albuminy do kreatyniny (tzw. mikroalbuminuria) świadczy ponadto o wysokim ryzyku chorób układu

krążenia u pacjenta. Dodatkowo naukowcy zebrali dane na temat diety badanych osób.

Okazało się, że osoby, które dziennie wypijały przynajmniej jedną szklankę chudego mleka lub zjadały inne mleczne produkty miały o 37 proc. niższe ryzyko zaburzeń funkcji nerek, a co za tym idzie chorób serca, w porównaniu z niepijącymi mleka lub pijącymi go mniej.

Jak podkreślają autorzy pracy, mleko i przetwory mleczne stanowiły jedyną grupę produktów, która była silnie związana z niższym ryzykiem mikroalbuminurii.

Osoby, których dieta była ogólnie zdrowa - tj. oprócz nabiału, zawierała produkty z pełnego ziarna, warzywa i owoce - miały o 20 proc. niższy stosunek albuminy do kreatyniny i zdrowsze nerki.

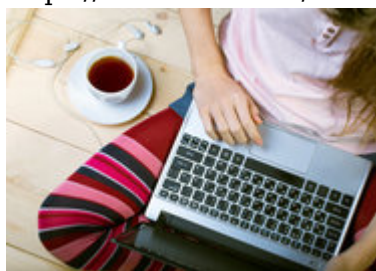
Zdaniem autorów pracy, korzystny wpływ mleka na funkcjonowanie nerek i serca może mieć związek z obecnymi w nim minerałami, takimi jak wapń, potas, magnez oraz witaminą D.

Statystyki wskazują, że na przewlekłą chorobę nerek cierpi co dziesiąty człowiek na świecie. W Polsce liczbę osób z tymi schorzeniami ocenia się na ponad 4,2 mln.

Zaburzenia funkcji nerek mogą być zarówno przyczyną, jak i skutkiem chorób układu sercowo-naczyniowego, które ciągle są głównym powodem zgonów w krajach wysoko rozwiniętych.

[PAP/Onet](https://laboratoria.net/aktualnosci/5089.html)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/5089.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