

### [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>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## [Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)  
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)  
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)  
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

## **Partnerzy**