

# Pacjenci w badaniach

<https://pacjentwbadaniach.abm.gov.pl/pwb/aktualnosci/aktualne-wydarzenia-i-i/2972,Bialko-roslinne-a-ryzyko-chorob-serca.html>  
23.02.2025, 02:52

## Białko roślinne, a ryzyko chorób serca

Choroby układu krążenia, takie jak nadciśnienie tętnicze i płucne, choroba wieńcowa, arytmie czy niewydolność serca, należą do głównych przyczyn zgonów i niepełnosprawności na świecie. Mimo znacznych postępów medycyny w ostatnich dekadach, każdego roku w Unii Europejskiej odnotowuje się ponad 6 milionów nowych przypadków zachorowań oraz ponad 1,8 miliona zgonów z tego powodu.

Kluczową rolę w profilaktyce wielu schorzeń, w tym także tych związanych z układem krążenia, odgrywa dieta, która wpływa na ciśnienie krwi, poziom cholesterolu oraz stan zapalny w organizmie. Okazuje się jednak, że stosunek spożycia białka roślinnego do zwierzęcego w diecie może wywierać różny wpływ na te parametry.

Mięso dostarcza organizmowi pełnowartościowego białka, witamin z grupy B oraz pierwiastków śladowych (cynk, żelazo, fosfor), co korzystnie wpływa na zdrowie. Jednakże zawarte w nim tłuszcze nasycone mogą obciążać układ krążenia, zwiększając ryzyko chorób, takich jak miażdżycy czy choroba wieńcowa serca.

Coraz więcej badań wskazuje natomiast na związek między dietą bogatą w białka roślinne, a obniżonym ryzykiem wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. W grudniu 2024 r. naukowcy z Harvard T.H. Chan School of Public Health opublikowali wyniki 30-letniego badania, które analizowało wpływ spożycia białka roślinnego w stosunku większym niż zwierzęcego. Powyższe badanie składało się z trzech badań obserwacyjnych, obejmujących określone grupy osób. W pierwszym badaniu, rozpoczętym w 1976 r., wzięły udział pielęgniarki w wieku 30-55 lat. Drugie, rozpoczęło się w 1986 r. i obejmowało mężczyzn w wieku 40-75 lat, będących pracownikami ochrony zdrowia. W trzecim badaniu, zapoczątkowanym w 1989 r., wzięły udział pielęgniarki w wieku 25-42 lat. Z udziału w badaniach wykluczono osoby chorujące już na raka lub choroby układu krążenia, w wyniku czego, łącznie uzyskano próbę wynoszącą ponad 200 tys. osób. Co 2 do 4 lat wszyscy uczestnicy byli monitorowani pod kątem stylu życia, historii medycznej i innych czynników związanych ze zdrowiem. W dedykowanych kwestionariuszach pytano, jak często, średnio, spożywali oni określone pokarmy. Następnie wyliczono całkowite spożycie białka przez uczestników badania, uwzględniając źródło jego pochodzenia – roślinne lub zwierzęce.

Wyniki badań wykazały, iż wyższy stosunek spożycia białka roślinnego do zwierzęcego wiązał się z niższym o 19% ryzykiem wystąpienia chorób układu krążenia oraz niższym o 27% ryzykiem choroby wieńcowo-naczyniowej. Zaobserwowano, że prawdopodobnie powiązania te są spowodowane zastąpieniem czerwonego i przetworzonego mięsa oraz niektórych rodzajów drobiu, kilkoma źródłami białka roślinnego, a w szczególności orzechami. Badacze zauważyli, że korelacja wyższego spożycia białka roślinnego do zwierzęcego w diecie z niższym ryzykiem wystąpienia chorób układu krążenia, wynika z faktu, iż pierwsze zawiera mniej tłuszczów nasyconych, ale więcej tłuszczów nienasyconych, węglowodanów oraz błonnika niż białko zwierzęce, co zapewnia korzyści sercowo-naczyniowe.

Jednakże naukowcy podkreślają, że aby określić optymalny stosunek spożycia białka pochodzenia roślinnego do zwierzęcego potrzebne są dalsze badania.

Odpowiednio zbilansowana dieta znacząco zmniejsza ryzyko występowania wielu chorób, przyczyniając się do poprawy ogólnego stanu zdrowia pacjentów. Wspierciem w ułożeniu odpowiedniej diety może być Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia pn. „Diety NFZ”, znajdujący się pod linkiem:

<https://diety.nfz.gov.pl/>.

Na powyższej stronie znajduje się wiele przydatnych artykułów dotyczących wpływu diety na konkretne dolegliwości zdrowotne, a także niemal 20 gotowych planów żywieniowych dostosowanych do indywidualnych potrzeb pacjentów. Zachęcamy do zapoznania się z ww. witryną.

## Bibliografia

1. American Institute for Cancer Research (AICR), „Diet-Cancer Experts Welcome WHO Report on Meat and Cancer” <https://www.aicr.org/news/diet-cancer-experts-welcome-who-report-on-meat-and-cancer/> (dostęp 27.01.2025 r.)
2. Eurostat, „Cardiovascular diseases statistics” [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Cardiovascular\\_diseases\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Cardiovascular_diseases_statistics) (dostęp 27.01.2025 r.)
3. Glenn, A. J., Wang, F., Tessier, A., Manson, J. E., Rimm, E. B., Mukamal, K. J., Sun, Q., Willett, W. C., Rexrode, K. M., Jenkins, D. J., & Hu, F. B. (2024). Dietary plant-to-animal protein ratio and risk of cardiovascular disease in 3 prospective cohorts. *American Journal of Clinical Nutrition*, 120(6), 1373–1386, 2024.

Autorka: Urszula Imielowska

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)