

***A UK Biobank Study a húsfogyasztás kockázatairól***  
BMC Medicine (2021); DOI: [10.1186/s12916-021-01922-9](https://doi.org/10.1186/s12916-021-01922-9))

**Kulcsszavak:** népegészségügy, egészséges táplálkozás, húsfogyasztás, UK Biobank Study, Nagy-Britannia

**Forrás Internet-helye:**

<https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-021-01922-9> ;

<https://www.ceu.ox.ac.uk/news/new-study-finds-links-between-regular-meat-consumption-and-a-range-of-common-diseases> ;

**Dr. Keren Papier, Nutritional Epidemiologist (Nuffield Department of Population Health):** E-mail: [keren.papier@ndph.ox.ac.uk](mailto:keren.papier@ndph.ox.ac.uk)

**Keren Papier és mt. (Nuffield Department of Population Health)** tanulmánya szerint azoknál, akik sok vörös húst és hentesárut fogyasztanak, magas a szívinfarktus, tüdőgyulladások, vastagbél-divertikulum, vastagbélpolip és diabétesz kockázata, viszont nem fognak vashiányos anémiában szenvedni. A szárnyashúsok túlzott fogyasztása a nyelőcsői reflux, a gyomorhurut és nyombélgulladás, vastagbél-divertikulum, a vesehólyag betegségei és a diabétesz magasabb kockázatával jár.

A **UK Biobank**, amely 2006 és 2010 között csaknem félmillió brit polgár vérmintáit archiválta, a táplálkozástudomány fontos adatforrásává nőtte ki magát. Ez abból adódik, hogy a kutatási központot meglátogatók kérdőívet töltenek ki táplálkozási szokásaikról, válaszaik pedig összefüggésbe helyezhetők későbbi megbetegedéseikkel, amelyek a kórházi statisztikák és halálozási regiszterek részévé válnak.

A **University of Oxford** epidemiológusai most 25 gyakori betegség hatásait vizsgálták, amiből kihagyták a rákos megbetegedéseket, mivel ezeket korábbi vizsgálatok során már összefüggésbe hozták a vörös húsok és hentesárak fogyasztásával. A **World Cancer Research Fund** ezért a húsfogyasztás kevesebb mint heti három adagra, vagy maximum heti 350-500 grammra való korlátozását javasolta.

A brit kutatóknak feltűnt, hogy a húsevők egyébiránt is hajlamosak az egészségtelen életmódra. Több volt közöttük a dohányos és az iszákos. A magas húsfogyasztás alacsony gyümölcs-, zöldség- és halfogyasztással, alacsony ballasztanyagbevitellel társult. A húsevők kevesebbet mozogtak, test-tömeg-indexük magasabb volt.

Mivel mindezek a tényezők befolyásolhatják a megbetegedés kockázatát, számításaik során a kutatóknak figyelembe kellett venniük mindazt, ami az epidemiológiai vizsgálatokban már régóta köztudott volt.