

[Akceptuję](#)

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](#)

Jedzenie ryb obniża ryzyko cukrzycy



Wysokie stężenie długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 w surowicy krwi pomaga zmniejszyć ryzyko cukrzycy typu 2 - wynika z badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Wschodniej Finlandii w Kuopio. Źródłem tych kwasów są ryby i oleje rybne.

Wyniki pracy fińskich naukowców opublikowano w najnowszym wydaniu pisma "Diabetes Care".

Cukrzyca typu 2 z roku na rok staje się coraz powszechniejszym problemem. Za najważniejszy czynnik ryzyka rozwoju tej choroby uważa się otyłość, co jest równoznaczne z tym, że także dieta i styl życia odgrywają ważną rolę w sprzyjaniu jej, bądź zapobieganiu.

Wcześniejsze badania wykazały, że kontrola wagi, regularne ćwiczenia fizyczne oraz wysoki poziom kwasu linolowego (z grupy nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6) w surowicy krwi mogą obniżać ryzyko wystąpienia cukrzycy. Jednak ustalenia dotyczące wpływu spożycia ryb oraz zawartych w ich mięsie długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 na ryzyko rozwoju cukrzycy były mało precyzyjne, a często nawet sprzeczne. Dane mówiące o pozytywnym wpływie jedzenia ryb na zapobieganie cukrzycy pochodziły głównie z badań na populacji azjatyckiej, natomiast nie zaobserwowano podobnej zależności w badaniach europejskich i amerykańskich.

Postanowili to wyjaśnić naukowcy z Uniwersytetu Wschodniej Finlandii, przy okazji prowadzonego przez siebie dużego eksperymentu KIHED (Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study). Na początku badania (w latach 1984-1989) określili poziom kwasów omega-3 w surowicy krwi 2212 mężczyzn między 42. a 60. rokiem życia. Otrzymane wyniki podzielili na cztery grupy: bardzo małe stężenie omega-3, średnie i wysokie.

W czasie trwającej ponad 19 lat obserwacji u 422 panów rozpoznano cukrzycę typu 2.

Okazało się, że największy odsetek osób, u których rozwinęła się cukrzyca, był w grupie o najniższym stężeniu kwasów omega-3. I odpowiednio - najmniej przypadków choroby odnotowano w grupie z wysokim stężeniem tych substancji w surowicy. Różnica ryzyka między dwiema skrajnymi grupami wynosiła 33 proc.

"Nasze badanie rzuca nowe światło na związek pomiędzy spożyciem ryb morskich a ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 - mówią autorzy omawianej pracy. - Dobrze zbilansowana dieta powinna zawierać co najmniej dwa posiłki rybne w tygodniu i najlepiej, żeby były to ryby tłuste".

Jak przypominają naukowcy, ryby bogate w długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3 to m.in. łosoś, pstrąg tęczowy, sielawa, leszcz, śledź, sardela, sardynka i makrela. Stosunkowo mało zawierają ich natomiast czarniak i dorsz atlantycki. "Utrzymanie odpowiedniej wagi, zwiększenie aktywności fizycznej i dobrze zbilansowana dieta stanowią podstawę zapobiegania tej groźnej chorobie" - podkreślają badacze.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20446.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy