

[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](#)

Wpływ żywienia we wczesnym okresie życia na późniejsze zdrowie

Wyniki finansowanych ze środków unijnych badań ujawniły, w jaki sposób żywienie w łonie matki i w pierwszych latach życia może wpływać na naszą podatność na otyłość, cukrzycę,

choroby serca, przewlekłą chorobę płuc oraz późniejsze funkcje behawioralne i kognitywne. Ustalenia poczynione w toku projektu EARNEST (Wczesne programowanie żywieniowe) zostały teraz przełożone na porady praktyczne, które mogą mieć długofalowo korzystny wpływ na zdrowie kolejnego pokolenia Europejczyków.



Finansowany ze środków unijnych projekt EARNEST, współkoordynowany przez prof. Bertholda Koletzko z Ludwig Maximilians-Universität (LMU), zgromadził międzynarodowy zespół naukowców w celu zidentyfikowania czynników leżących u podstaw zjawiska "wczesnego programowania żywieniowego". W ramach projektu EARNEST obserwacją objęto ponad 1.000 dzieci w pięciu krajach UE, od urodzenia do osiągnięcia dwóch lat wraz z późniejszymi wizytami kontrolnymi.

Nadrzędnym celem było zanalizowanie oddziaływania karmienia w wieku niemowlęcym na późniejszą otyłość. Otrzymane do tej pory wyniki wskazują, że karmienie niemowląt mieszanką o niskiej zawartości białka - bardziej zbliżoną do składu mleka matki - zaważyło znacznie mniej niż podawanie mieszanki o wyższej zawartości białka na wadze dwulatków, która była zbliżona do wagi dzieci karmionych piersią. Różnice pojawiły się w wieku sześciu miesięcy i utrzymywały się w późniejszym okresie, nawet po zakończeniu interwencji, kiedy dzieci przeszły na podobne diety.

Ta różnica we wczesnym rozwoju zapowiada de facto spadek otyłości w wieku 14-16 lat aż o 13%. Co więcej nowoczesna technika zastosowana w Szpitalu Dziecięcym Hauner Uniwersytetu w Monachium umożliwia pomiar profilu ponad 200 metabolitów z jednej kropli krwi dziecka. Technika ta pozwala naukowcom zrozumieć, w jaki sposób żywienie niemowlęcia produktami o różnej zawartości białka może wpłynąć na szlaki metaboliczne, które modulują rozwój i zdrowie dziecka.

Zebrano pokaźną ilość danych o "pozytywnych programatorach", takich jak mleko matki. Mleko matki nie tylko wpływa na przyszłe zdrowie za pośrednictwem składników pokarmowych, ale także prawdopodobnie poprzez składniki nieodżywcze. Prace badawcze posłużyły do uwypuklenia raz jeszcze ochronnego oddziaływania karmienia piersią na późniejsze zagrożenie otyłością, na co wpływa głównie niższa zawartość białka w mleku matki niż w mieszankach mleka z butelki. Obniżenie zawartości białka w mieszankach do poziomu bliższego mleku matki mogłoby zapewnić korzyści ochronne dzieciom karmionym z butelki.

Kolejny "pozytywny programator" - dieta śródziemnomorska lub zdrowa dieta - może chronić matki przed przedwczesnym porodem i stanem przedrzucawkowym oraz depresją poporodową, a także poprawić funkcję układu immunologicznego i IQ ich dzieci w wieku pięciu lat. W przypadku ryb korzyści zapewniają najwyraźniej długie łańcuchy kwasów tłuszczowych omega 3, ale naukowcy nie byli do tej pory w stanie wskazać konkretnego oddziaływania folianów zawartych w warzywach.

"Programowanie" ma również drugą stronę. Czynniki środowiskowe, takie jak palenie tytoniu przez matkę, zanieczyszczenie powietrza i substancje chemiczne zakłócające funkcję endokrynną mogą pełnić rolę "negatywnych programatorów" i wpływać niekorzystnie na zdrowie matki i dziecka.

W ramach projektu EARNEST zbadano także "wpływ płci na programowanie". W jednym z przeprowadzanych testów odkryto na przykład, że odżywianie we wczesnym okresie życia ma odmienny wpływ na późniejsze zdolności poznawcze dziewczynek i chłopców urodzonych przedwcześnie, ze znacznie silniejszym efektem w przypadku chłopców. Podobnie, odżywianie w wieku niemowlęcym miało zdecydowanie różny wpływ na czynnik wzrostu IGF-1 u dziewczynek i chłopców.

"Te badania mają ogromny potencjał, jeżeli chodzi o poprawę zdrowia i dobrobytu przyszłych pokoleń, obniżenie kosztów opieki zdrowotnej i społecznej oraz zwiększenie produktywności i bogactwa społeczeństw" - zauważa profesor Berthold Koletzko z Uniwersytetu w Monachium, koordynator projektu EARNEST. Jednym z istotnych celów projektu EARNEST, poświęconego wczesnemu programowaniu żywieniowemu, było przełożenie konkretnych ustaleń badawczych na praktykę. Partnerzy projektu współpracowali na przykład przy opracowywaniu opartych na dowodach zaleceń dotyczących spożywania tłuszczu w czasie ciąży, w trakcie karmienia piersią i w okresie niemowlęctwa.

Inna część tej europejskiej współpracy poświęcona jest czynnikom, jakie warunkują decyzje rodziców w zakresie odżywiania i trybu życia, a także temu, jakie informacje są im przekazywane w materiałach publikowanych na przykład przez agencje rządowe, organizacje naukowe czy pozarządowe. W tej dziedzinie spodziewane są jednak fascynujące, nowe odkrycia i dlatego profesor Koletzko czuje się jak *"alpinista, który zdobył jeden szczyt tylko po to, aby za nim wyłonił się kolejny. Potrzebnych jest znacznie więcej badań, aby w pełni zrozumieć, w jaki sposób czynniki środowiskowe wywołują negatywne skutki w perspektywie długofalowej i na ile matka jest w stanie chronić przed nimi swoje dziecko"*.

Więcej informacji:

EARNEST

<http://www.metabolic-programming.org>

Źródło: <http://cordis.europa.eu/>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/18419.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy