

[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](#)

Jedzenie tłustych ryb zmniejsza ryzyko zapalnej choroby stawów



Jedzenie w tygodniu co najmniej jednej porcji tłustych ryb morskich, takich jak makreła czy łosoś, może o połowę zmniejszyć ryzyko rozwoju reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS) - wynika z badań szwedzkich, które publikuje pismo „Annals of the Rheumatic Diseases”.

Naukowcy z Karolinska Institutet w Sztokholmie doszli do takich wniosków po przeanalizowaniu danych zebranych w grupie ponad 32 tys. kobiet szwedzkich urodzonych w latach 1914-1948. Informacje na temat ich diety, w tym spożycia ryb zbierano dwukrotnie w trakcie badania przy pomocy kwestionariusza.

Stan zdrowia kobiet śledzono średnio przez 7,5 roku. W tym okresie na reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) zachorowało 205 z nich.

Jest to najczęstsza choroba stawów o podłożu zapalnym. Rozwija się w wyniku ataku układu odporności na tkanki tworzące stawy i z czasem prowadzi do ich destrukcji. Pierwsze objawy RZS występują najczęściej między 20. a 50. rokiem życia.

W analizie uwzględniono czynniki mogące mieć wpływ na rozwój tego schorzenia, jak palenie papierosów, picie alkoholu, stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych.

Okazało się, że kobiety, które spożywały co najmniej jedną porcję jakiegokolwiek ryby w tygodniu były blisko o 30 proc. mniej narażone na RZS w porównaniu z paniami, które jadły porcję ryb rzadziej niż raz tygodniowo. Z kolei, spożywanie raz na tydzień co najmniej jednej porcji tłustej ryby morskiej, jak śledź, makreła, łosoś, sardynki, tuńczyk, obniżało ryzyko RZS o połowę. Za porcję przyjmuje się 140 gram ryby po ugotowaniu.

Naukowcy zaznaczają, że zaobserwowane korzyści mają związek z obecnością w rybach, a zwłaszcza tłustych rybach morskich, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.

Z dotychczasowych badań wynika, że są to związki o działaniu przeciwzapalnym, co ma szczególne znaczenie w profilaktyce RZS. Omega-3 powiązано też m.in. z niższym ryzykiem chorób serca i układu krążenia. Mają również korzystny wpływ na rozwój mózgu i jego funkcjonowanie.

„Od jakiegoś czasu istnieją dobre dowody na to, że spożywanie tłuszczów rybich może zredukować procesy zapalne u osób z reumatoidalnym zapaleniem stawów” - komentuje dla BBC prof. Alan Silman, dyrektor medyczny organizacji Arthritis Research UK. Jego zdaniem najnowsza praca sugeruje, że konsumpcja tłustych ryb bogatych w kwasy omega-3 może nawet zapobiec rozwojowi zapalenia w stawach.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/18994.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy