

### [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](#)

## Kwasy tłuszczowe mogą zapobiegać dziecięcej astmie

Podawane w czasie ciąży suplementy kwasów tłuszczowych mogą zapobiec wystąpieniu astmy u dziecka - informuje "New England Journal of Medicine".

Jak wykazali naukowcy z University of Waterloo (Kanada) we współpracy z duńskimi ekspertami z uniwersytetu w Kopenhadze, przyjmowanie suplementów kwasów tłuszczowych omega-3 podczas ciąży może zmniejszać ryzyko astmy u dziecka o niemal jedną trzecią. Głównym wkładem kanadyjskich naukowców był pomiar poziomu kwasów tłuszczowych we krwi ciężarnych kobiet - jako jedni z nielicznych mają odpowiednią do tego zadania aparaturę.

Badania Copenhagen Prospective Studies on Asthma in Childhood (COPSAC) objęły 695 kobiet. Części z nich w trzecim trymestrze ciąży przepisano dawkę 2,4 grama długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3. Jak się okazało, ich monitorowane do piątego roku życia dzieci o 31 proc. rzadziej chorowały na astmę w porównaniu z grupą kontrolną. W przypadku poważnego niedoboru omega-3 ryzyko astmy spadało dzięki suplementacji aż o 54 proc.

Długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3, takie jak eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) występują w dużych ilościach między innymi w tłustych rybach, oleju lnianym i orzechach włoskich. Mają korzystny wpływ na zdrowie - między innymi regulują funkcjonowanie układu odpornościowego i działają przeciwzapalnie.

Typowa „zachodnia”, zwłaszcza amerykańska dieta zawiera zbyt mało omega-3. Natomiast bogata w te kwasy jest dieta śródziemnomorska czy japońska. Dlatego mieszkanki USA i Kanady powinny odnieść największą korzyść z suplementacji - nie tylko podczas ciąży.

Częstość występowania astmy i pokrewnych zaburzeń oddechowych w zachodnich społeczeństwach wzrosła w ostatnich dziesięcioleciach o ponad 100 proc. Tego rodzaju problemy pojawiają się u co piątego dziecka - jeszcze nim pójdzie do szkoły.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26580.html>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## **Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie**

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## **Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne**

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## **Ruszyła Akademia Energii Jądrowej**

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**