

[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](#)

Dieta bogata w kwasy omega-6 obniża ryzyko cukrzycy

Dieta bogata w wielonienasycone kwasy omega-6 może znacząco zmniejszać ryzyko cukrzycy - wynika z badań opublikowanych w piśmie "The Lancet Diabetes & Endocrinology".

Naukowcy z The George Institute for Global Health w Sydney poddali analizie wyniki 20 badań dotyczących 39 740 dorosłych osób z 10 krajów, które w momencie rozpoczęcia badań nie miały cukrzycy. Z czasem chorobę tę zdiagnozowano u 4347 osób.

Analizując zależność między ryzykiem cukrzycy typu 2 a poziomem kwasu linolowego i arachidonowego (oba są kwasami typu omega-6) naukowcy zaobserwowali, że wysoki poziom kwasu linolowego we krwi był związany ze zmniejszeniem ryzyka rozwoju cukrzycy o 35 proc. Nie zaobserwowano natomiast żadnej zależności pomiędzy ryzykiem cukrzycy a poziomem kwasu arachidonowego.

"Wyniki niektórych dotychczasowych badań sugerowały, że kwasy omega-6 mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie, powodując m.in. stan zapalny, zwiększający ryzyko chorób przewlekłych. Nasze badania nie wykazały jednak, że posiłki bogate w kwasy omega 6 stanowią zagrożenie dla zdrowia, wręcz przeciwnie - mogą obniżyć ryzyko cukrzycy" - komentuje autor analizy dr Jason Wu.

Kwas linolowy nie jest produkowany przez organizm, dlatego należy dostarczać go z pożywieniem. Występuje m.in. w warzywach strączkowych, orzechach oraz w oleju sojowym i słonecznikowym.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/27801.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy