

### [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.

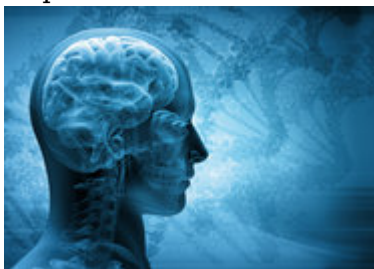
Okazało się, że największy odsetek osób, u których rozwinęła się cukrzyca, był w grupie o najniższym stężeniu kwasów omega-3. I odpowiednio - najmniej przypadków choroby odnotowano w grupie z wysokim stężeniem tych substancji w surowicy. Różnica ryzyka między dwiema skrajnymi grupami wynosiła 33 proc.

"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://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20446.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](#)

**Partnerzy**