

[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](#)

Konserwanty zawarte w jedzeniu wywołują u dzieci rozdrażnienie



Dzieci, które spożywają produkty z dużą ilością konserwantów, stają się niespokojne i marudne. Mogą też mieć problemy z zasypianiem. Konserwanty są szczególnie groźne dla dzieci z zespołem ADHD, bo jeszcze bardziej je pobudzają. Szkodliwe substancje można wypłukać z organizmu wraz z moczem w czasie od 4 do 12 godzin, pod warunkiem że dziecko będzie spożywało dużo płynów.

Konserwanty zawarte są w produktach spożywczych o długim okresie ważności. Mogą znajdować się w słodkich napojach gazowanych, słodyczach i przekąskach, np. chipsach, serach, a nawet bakaliach. Dla dzieci są szczególnie groźne, ponieważ negatywnie wpływają na ich samopoczucie i zachowanie.

- Dziecko jest pobudliwe, drażliwe, nie potrafi sobie znaleźć zajęcia, nie może zasnąć, mimo że widzimy, że jest zmęczone. Nie wie, czego potrzebuje, ma zły humor, jest bardzo impulsywne. Takie zachowanie oznacza, że działają w jego organizmie niekorzystne substancje, konserwanty, które powodują zaburzenia - mówi dr Justyna Korzeniewska psycholog z Instytutu „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka”.

Konserwanty są bardzo niebezpieczne dla dzieci z problemami żołądkowymi i zespołem ADHD. Dlatego lekarze zalecają w tych przypadkach dietę eliminującą konserwanty.

- Dzieci z ADHD, których zaburzenie polega na tym, że mają trudności z koncentracją uwagi, jeżeli do tego dołożą się właśnie te wszystkie objawy, jak drażliwość, niepokój, zagubienie w odczuciach swojego ciała, czyli dziecko nie wie, czy jeszcze chce się bawić, czy chce pić, czy chce jeść, szuka różnych rzeczy, żeby sobie poprawić ten nastrój i samopoczucie i nic z tego mu nie wychodzi - można sobie wyobrazić skalę trudności w zachowaniu tego dziecka i wyzwanie dla rodziców, którzy muszą się zająć tym dzieckiem. Wtedy są bardzo duże problemy wychowawcze i opiekuńcze, żeby zabezpieczyć dziecko przed różnymi okolicznościami niekorzystnymi dla niego, np. kiedy chce próbować różnych rzeczy - tłumaczy dr Justyna Korzeniewska.

Dorośli powinni więc czytać etykiety na produktach, które spożywa ich dziecko, a te z dużą ilością konserwantów zamieniać na świeże produkty. Do symboli oznaczających konserwanty należą m.in.: E210, E214, E220, E230, E249, E251. Dodawanie konserwantów jest jednak dziś tak powszechne, że nie sposób do końca wyeliminować je z diety. Sposobem na oczyszczenie organizmu jest spożywanie dużej ilości płynów.

- Konserwanty nie kumulują się w organizmie. 97 proc. substancji konserwujących jest wypłukiwana z moczem po 4 godzinach. Po 12 godzinach już nie powinno być po śladu w organizmie. Dzieci jednak nie lubią pić, zwłaszcza wody. Jeżeli piją, to dostarczają sobie kolejnych porcji konserwantów w jakichś sztucznych napojach. Dzieci szkolne w obawie przed tym, żeby będą musiały korzystać z toalety szkolnej, która jest niezachęcająca, powstrzymują się od picia. W ciągu 4 godzin od spożycia produktu zawierającego dużą ilość konserwantów nie oddają tej właściwej porcji moczu, nie wypłukują ze swojego organizmu tych konserwantów, więc te optymistyczne wiadomości, że już

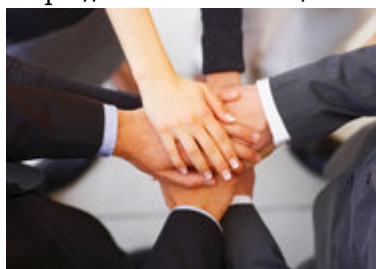
po 4 godzinach konserwanty są eliminowane, są tylko wiadomościami teoretycznymi, niestety - mówi psycholog.

Badania, przeprowadzone przez Instytut Millward Brown dla marki Kubuś Waterrr w kwietniu tego roku, wykazały, że 98 proc. mam ma świadomość szkodliwości produktów spożywczych zawierających konserwanty. 91 proc. z nich stara się ich nie kupować. Jednak 53 proc. badanych mimo wiedzy zadeklarowało chęć kupienia produktu z konserwantami.

Obecnie nie ma danych, które mówią o tym, jakie choroby mogą wywoływać konserwanty, bo czas obserwacji jest jeszcze zbyt krótki.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21730.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...

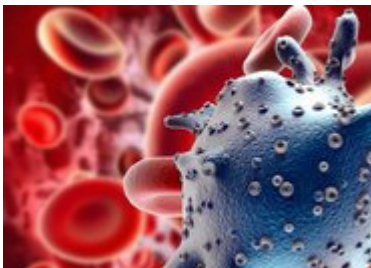
Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



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