

### [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](#)

## **Kobiety w ciąży powinny unikać ultraprzetworzonej żywności**

**Spożywanie fast foodów i żywności wysoko przetworzonej wiąże się wyższym poziomem ftalanów u ciężarnych kobiet - informuje czasopismo „Environmental International”.**

## **Substancje te przenikają przez łożysko, zwiększając ryzyko niskiej masy urodzeniowej, przedwczesnego porodu i niepłodności.**

Ftalany to grupa substancji chemicznych, o których często się mówi w kontekście tego, że mogą przenikać z plastikowych opakowań czy jednorazowych rękawic do żywności, a wraz z nią do organizmu. Wcześniejsze badania dowiodły, że wyższe narażenie na ftalany może skutkować zwiększonym ryzykiem chorób przewlekłych (w tym cukrzycy i otyłości), zaburzeniami płodności czy przedwczesnymi zgonami.

Udowodniono także, że związki te spożywane w czasie ciąży mogą przedostawać się przez łożysko do krwioobiegu płodu. Na rozwijający się organizm wpływają zaś jeszcze silniej niż na osoby dorosłe: powodując stres oksydacyjny i kaskadę zapalną u płodu mogą przyczyniać się do niskiej masy urodzeniowej, porodu przedwczesnego, nieprawidłowości w rozwoju psychicznym (autyzm, ADHD) i zaburzeń w rozwoju reprodukcyjnym.

Teraz, dzięki badaniu (<https://doi.org/10.1016/j.envint.2024.108427>) naukowców z University of Washington, okazało się, kobiety w ciąży spożywające żywność ultraprzetworzoną są dużo bardziej narażone na ftalany niż panie odżywiające się w bardziej racjonalny sposób.

Analizą objęto 1031 ciężarnych kobiet z Memphis w stanie Tennessee, od których w drugim trymestrze ciąży pobierano próbki moczu w celu oznaczenia w nich stężenia ftalanów. Określano i klasyfikowano także dietę uczestniczek. Okazało się, że żywność ultraprzetworzona stanowiła od 10 do 60 proc. ich pokarmów, co daje średnią 38,6 proc.

Następnie wyliczono, że każde kolejne 10 proc. więcej fast foodów w diecie wiązało się z wyższym o 13 proc. stężeniem ftalanu di(2-etyloheksylu) (jednego z najpowszechniejszych i najbardziej szkodliwych związków z tej grupy) w moczu kobiet.

Żywność ultraprzetworzona, którą najczęściej spożywały ciężarne panie, stanowiły przede wszystkim pokarmy oparte na rafinowanych olejach, cukrze i skrobi, wzbogacone środkami chemicznymi i konserwantami, czyli np. pakowane mieszanki ciast, paczkowane frytki, bułki hamburgerowe i słodzone napoje bezalkoholowe.

Naukowcy uważają jednak, że to nie pierwotne składniki żywność odpowiadają za zwiększone poziomy ftalanów w gotowych produktach, ale raczej kontakt z tworzywami sztucznymi, których cząsteczki z czasem obróbki do tejże żywności przenikają. Chodzi głównie o rękawice noszone przez pracowników zakładów spożywczych oraz sprzęty i narzędzia do przechowywania, przygotowywania i serwowania jedzenia. „Dlatego źródłem ftalanów mogą być zarówno mrożone, jak i świeże składniki” - mówi główna autorka badania dr Brennan Baker.

Podkreśla, że badanie jej zespołu jest pierwszym, które nie tylko zidentyfikowało ultraprzetworzoną żywność jako poważne źródło ftalanów w organizmach ciężarnych kobiet, ale także przeanalizowało związek między narażeniem na te substancje a problemami społeczno-ekonomicznymi przyszłych matek. Wyniki pokazały bowiem, że częściej na szkodliwe związki narażone są panie w trudnej sytuacji finansowej, z niższym wykształceniem oraz żyjące w miejscach o utrudnionym dostępie do świeżej i zdrowszej żywności.

„Nie obwiniamy osób w ciąży - podkreśla dr Baker. - Za to wzywamy producentów i ustawodawców, aby oferowali zamienniki, które będą mniej szkodliwe”.

Autorzy publikacji twierdzą, że, aby ograniczyć problem zanieczyszczenia ftalanami, potrzebne są nowe przepisy i regulacje dotyczące składu opakowań do żywności, a nawet odzieży ochronnej

używanej w zakładach przetwórstwa spożywczego.

Mają też rady dla ciężarnych. „Powinny w miarę możliwości unikać ultraprzetworzonej żywności, za to wybierać owoce, warzywa i chude mięso. Pomocne będzie w tym czytanie etykiet” - mówią.

„Wybierajcie produkty z mniejszą liczbą składników na etykiecie i upewnijcie się, że znacie i rozumiecie wszystkie składniki - zalecają. - Dotyczy to nawet tzw. zdrowej żywności, czyli np. batonów śniadaniowych. Sprawdźcie, czy są słodzone daktylami czy może zawierają całą litanię tłuszczów i cukrów”.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32109.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**