

[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](#)

Sztuczne barwniki w pokarmach sprzyjają nadaktywności u dzieci

Zespół z University of Southampton objął badaniami blisko 300 dzieci w czwartym roku życia. Przebadano je pod kątem występowania alergii skórnych oraz zachowań nadaktywnych, zaliczanych do zaburzeń zachowania. Na tej podstawie podzielono je na cztery grupy - dzieci nadaktywne

i cierpiące na alergię, dzieci z alergią, dzieci z nadaktywnością i dzieci bez objawów alergii i nadaktywności.

Przez tydzień dzieci jadły pokarmy pozbawione sztucznych barwników i konserwantu o nazwie benzoesan sodu. Następnie losowo przydzielono je do jednej z dwóch grup. Jedna, przez 3 tygodnie dostawała sok ze sztucznymi barwnikami (20 mg na dzień) i benzoesanem sodu (45 mg dziennie), druga - sok ze związkami nieaktywnymi (placebo).

W trakcie całego doświadczenia rodzice byli zobowiązani do prowadzenia dziennika, w którym opisywali zachowanie dziecka. Nie wiedzieli przy tym, do której grupy zostało ono przydzielone.

Zgodnie z oceną rodziców, w okresie, w którym dzieci jadły pokarmy pozbawione sztucznych barwników i benzoesanu poziom ich nadaktywności. Wzrósł jednak wyraźnie, gdy dzieciom przywrócono dietę zawierającą sztuczne dodatki do żywności. Zmiany zachowania dzieci nie były zależne od tego czy dziecko oceniono jako nadaktywne czy alergiczne przed rozpoczęciem badań.

Jak podkreślają autorzy, zmiany aktywności dzieci zostały odnotowane jedynie przez rodziców, ale nie w testach przeprowadzonych przez lekarzy.

Jednak zdaniem prowadzącego badania prof. Johna Warnera, ocena zachowania dzieci dokonana przez rodziców może być dokładniejsza. "Rodzice są bardziej wrażliwi na te zmiany, gdyż obcują z dziećmi dłużej i w bardziej zróżnicowanych okolicznościach.

Zdaniem autorów pracy, ich wyniki sugerują, że eliminacja sztucznych barwników i benzoesanu z żywności mogłaby obniżyć ryzyko wystąpienia nadaktywności u małych dzieci.

Teraz badacze planują przeprowadzić podobne doświadczenia w grupie starszych dzieci w wieku 9 lat. Chcą w ten sposób zweryfikować swoje najnowsze spostrzeżenia. Jeśli uda się je potwierdzić, sztuczne barwniki powinny zostać wyeliminowane z diety dzieci - konkludują.

PAP

[Chcesz o tym porozmawiać na FORUM?](https://laboratoria.net/aktualnosci/3370.html)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/3370.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