

### [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.

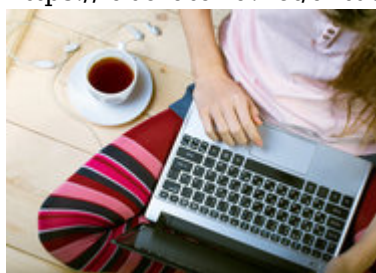
Teraz badacze planują przeprowadzić podobne doświadczenia w grupie starszych dzieci w wieku 9 lat. Chcą w ten sposób zweryfikować swoje najnowsze spostrzeżenia. Jeśli uda się je potwierdzić, sztuczne barwniki powinny zostać wyeliminowane z diety dzieci - konkludują.

PAP

---

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

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



01-06-2026

## [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## **AGH uruchomiła laboratorium**

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## **UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki**

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## **W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński**

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## **3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat**

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

### **Partnerzy**