STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

OMEGA 3 a ZDRAVÍ

Význam omega 3 mastných kyselin je zásadní pro naše zdraví. Hlavně ty s dlouhým řetězcem, známé pod zkratkou EPA a DHA. Jsou převážně v tuku ryb ze studených vod. Ovlivňují desítky procesů v našem organizmu na úrovni buněk. Potřebujeme je od narození až do stáří. Je zřejmé, že mohou být součástí prevence řady civilizačních onemocnění. Uplatňují se například při rozvoji a regulaci chronických zánětů. Bohužel jimi trpí většina populace. Správná dieta může předcházet poškození či dokonce může zlepšit stav organizmu. Např. od depresí až po ozdravující spánek. Existuje laboratorní diagnostika z malé kapky kapilární krve z prstu. Z té se dá zjistit, jak na tom tělo je, jaké je složení buněčných membrán a jak se tělo chová. Zda má tendenci k rozvoji prozánětlivých procesů, které vedou k zdravotním problémům. Vhodnou dietou a životosprávou je pak možné stav těla postupně zlepšovat. Zlepšení se obvykle dostaví asi za půl roku. Stojí za to o své tělo pečovat. Léčení bolí víc ...., jestli vůbec zabere.

Upozornění

I když nás těší zájem veřejnosti, CZVP SZÚ, bohužel, z technických důvodů, nenabízí rozbor mastných kyselin v krvi ani interpretaci výsledků pro individuální zájemce, pacienty. Rozbory provádí experimentálně v rámci výzkumu veřejného zdraví na předem určených skupinách osob. Jednotlivec si může rozbor objednat např. u komerčních laboratoří (viz internet). Interpretaci výsledků umožňuje síť komerčních nutričních poraden v ČR, případně se lze poradit s praktickým lékařem.

Navštivte naši facebookovou stránku k intervenční studii omega 3:
www.facebook.com/omega3indexintervencnistudieszu (22.1.2020)

Co je to omega 3 index? Prohlédněte si grafiku a lépe pochopíte souvislosti ... omega3index.jpg (99.03 KB 02.09.2019 14:55)

Omega 3 a ryby - často se lidé obávají vysokého obsahu rtuti. Jak to je ve skutečnosti? Nebojte se rtuti v rybích výrobcích na trhu v ČR. (22.1.2020)

Pohled na problematiku: **Záněty a životní styl**

"Prozánětlivý stav organismu je charakterizovaný zvýšenou hodnotou CRP, která ukazuje na přítomnost zánětu a zánětlivého procesu v organismu. Znáte ho třeba ze situací, kdy praktický lékař z malé kapky krve dokáže pomocí vyšetření v ordinaci zjistit, zda vaše onemocnění vyžaduje léčbu antibiotiky. V případě hodnocení rizikovosti nemocí srdce a cév jde ale o jiný zánět.... ," vysvětluje Rudolf Poledne z IKEM.

Správný poměr tuků (omega 6/omega3) v dietě omezuje záněty v těle - "podobně jako aspirin nebo ibuprofen".

Může řepka nahradit zdravý omega 3 rybí tuk - bude Česko velkoproducent EPA - DPA - DHA?

1 2 3 _MA_MARWEL_NEXT ››

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Vztah mezi omega-3 indexem a hyperglykémií v závislosti na tělesné hmotnosti

V nové studii v USA řešili polynenasycenými mastnými kyselinami s dlouhým řetězcem n-3, jako je kyselina eikosapentaenová (EPA; 20:5n3) a kyselina dokosahexaenová (DHA; 22:6n3), a rizikem diabetu 2. typu.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 21. leden 2023 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Vztah mezi omega-3 indexem a hyperglykémií v závislosti na tělesné hmotnosti

V nové studii v USA řešili polynenasycenými mastnými kyselinami s dlouhým řetězcem n-3, jako je kyselina eikosapentaenová (EPA; 20:5n3) a kyselina dokosahexaenová (DHA; 22:6n3), a rizikem diabetu 2. typu. Cílem studie bylo zjistit souvislost mezi indexem omega-3 (erytrocytární EPA + DHA) a glykemickým stavem v závislosti na indexu tělesné hmotnosti (BMI).

_MARWEL_ALL_ARTICLE 9. listopad 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Zdravější školní obědy pro naše děti - s přídavkem omega-3 a vitaminů A, D, E - receptury

Z historie stravování na školách, rybí tuk/olej, vitaminy, omega-3 mastné kyseliny...

_MARWEL_ALL_ARTICLE 23. červen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Školní obědy se dají zdravotně obohatit omega-3 mastnými kyselinami a vitaminy A, D, E

Zjistěte, jak se dají použít omega-3 mastné kyseliny ve školních obědech. Mají zásadní význam pro zdraví dětí.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 10. červen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Stárnutí nemusí znamenat propad fyzickou schopnost - sarkopenie a omega-3

Stárnutí vypadá u každého jinak. S rostoucím výzkumem stárnutí si stále více lidí začíná uvědomovat, že stárneme. Má to hodně společného s naším životním stylem. Dříve se považovalo za "normální", že s

přibývajícím věkem dochází k výraznému poklesu fyzických schopností. V minulosti se mnozí vzdali myšlenky na chození do schodů a ze schodů, sbírání věcí z podlahy při pádu nebo samostatného života v pozdějším věku. V poslední době se však stále více uznává, že stárnutí nemusí vypadat právě takto smutně.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 2. duben 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Omega-3 z tučných ryb snižují zánětlivý C-reaktivní protein v krvi

Tučné ryby, jako jsou losos, tuňák nebo sardinky - jsou bohatým zdrojem omega-3 mastných kyselin, které prokazatelně snižují riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Mechanizmus může být způsoben snížením zánětu v těle, zejména v cévách (ochrana proti hromadění plaku). Plak není jen cholesterol, ale je to komplexní proces, ve kterém se účastní i imunitní systém těla. Jednoduchý ukazatel může být také hladina C-reaktivního proteinu v krvi.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 16. březen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Ryby snižovaly riziko cévního onemocnění mozku

Mrtvice zabije v ČR více než 8000 lidí. Ryby mohou být vybornou prevencí. Bohužel ryby se v ČR moc nekozumují. Asi 6-8 kg. To je opravdu málo. V dalších zemích na západ je spotřeba daleko vyšší (násobně). Minimální doporučení je alespoň tučné ryby (porce) 2x týdně. Studie z USA potvrzuje, že ryby jsou jasnou prevencí cerebrovaskulárních onemocněních.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 11. březen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Autoimunitní onemocnění sníží vitamin D a omega 3 mastné kyseliny

Studie VITAL (USA) zjišťovala, zda vitamin D a omega 3 mastné kyseliny snižují riziko autoimunitní onemocnění . Celostátní, randomizovaná, dvojitě zaslepená, placebem kontrolovaná studie s dvou faktorovým designem se účastnilo 25 871 účastníků, z toho 12 786 mužů >= 50 let a 13 085 žen >= 55 let při zařazení do studie. Oba kombinované faktory vykazovaly vyšší účinky ve srovnáních s placebem.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 3. únor 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Škola za dveřmi - chcete zlepšit koncentraci vašich dětí?

Zlepšení pozornosti, čtení, psaní, snížení hyperaktivity, zlepšení slovní zásoby. To vše mohou pro děti udělat omega-3 mastné kyseliny. Věda potvrzuje, že se naši předkové nemýlili, když tvrdili, že ryby jsou potravou pro mozek. Studie Státního zdravotního ústavu i rozsáhlé studie ze zahraničí potvrzují, že správný poměr

omega-3 mastných kyselin v organismu působí jako prevence zánětů a přináší benefity z hlediska řady chronických onemocnění, včetně například revmatické artritidy, diabetu, obezity a selhávání srdce.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 27. srpen 2021 | Tisková zpráva

Škola za dveřmi - chcete zlepšit koncentraci vašich dětí?

Mozek je tělesný orgán, stejně jako srdce, játra, ledviny a plíce. Potřebuje ke správné činnosti omega-3 mastné kyseliny.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 25. srpen 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Tuňák v konzervě má zdravotní výhody a nevýhody z hlediska omega-3 mastných kyselin

Rybí konzervy patří k oblíbeným výrobkům, když chceme připravit třeba rychlou, zdravou, letní večeři a zrovna nemáme po ruce čerstvou rybu. Už se Vám stalo, že jste se zastavili před regálem a váhali jste, kterou si vybrat? Jaká je "lepší" nejen chuťově, ale i z pohledu zdraví - jestli ta ve vlastní šťávě, či ve slunečnicovém, olivovém, řepkovém nebo jiném oleji? Pokusili jsme se shrnout, která je vhodnější z pohledu poměru omega-6 a omega-3 mastných kyselin (MK). Tuňák sám o sobě je dobrým zdrojem omega-3 MK a má i žádoucí poměr zmíněných kyselin. Rostlinný olej v konzervě, pokud jste zvyklí ho konzumovat, může optimální poměr MK i změnit. Článek Vám usnadní "nákupní" volbu.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 28. červenec 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Zajímavé zdravotní důsledky směsí omega-3 mastných kyselin

Obvykle se veřejnost moc nezajímá o složení směsí omega-3 mastných kyselin (MK). Jenomže se ukazuje, že poměry EPA, DHA, DPA a konečně i ALA mají různý vliv na organizmus. Nové rozsáhlé longitudinální epidemiologické studie na desetisících respondentů v kohortách (VITAL, REACT-IT, USA) přinášejí nové pochopení vlivu omega-3 MK na zdraví.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 22. červenec 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Omega-3 mastné kyseliny v lidské krvi: omega-3 index - intervenční studie SZÚ zlepšila parametry účastníků

SZÚ zveřejnila monografii popisující pilotní intervenční studii. Studie sledovala změny obsahu omega-3 mastných kyselin (MK) v kapilární krvi dospělých osob při konzumaci rybího oleje z trescích jater s

obsahem cca 2000 mg EPA+DHA. Omega-3 mastné kyseliny, především ty s dlouhým řetězcem, patří mezi klíčové složky buněčných membrán všech orgánů a struktur v těle. Pokud je jich ve stravě nedostatek a jsou-li ve špatném poměru s jinými MK, může tento stav vést k řadě zdravotních problémů založených na chronických zánětech. Cílem intervenční studie bylo zjistit, zda podáváním kontrolované dávky 10 ml rybího oleje bude dosaženo doporučených hodnot omega-3 index (o3i - EPA, DHA, DPA), poměru omega-6 a omega3 (o6/o3) MK a dalších parametrů stanovovaných z MK. Skupinu účastníků studie představovalo 28 participantů. Na začátku intervenční studie mělo souběžně oba parametry (tj. o3i >= 8 % a poměr o6/o3 MK < 5) v optimálním rozmezí jen 7 % respondentů; na konci studie se v optimu obou parametrů nacházelo již 82 % osob. Vedlejším cílem bylo sledovat i změny na úrovni parametrů lipidového spektra. Tyto parametry se u většiny účastníků studie nacházely ve fyziologických hodnotách už na začátku studie. Rozdíly v hodnotách lipidových parametrů na začátku a na konci studie nebyly statisticky významné. Subjektivně uváděla menší počet onemocnění v době intervenční studie téměř polovina všech respondentů.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 19. červenec 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Mastné kyseliny omega-3 chrání před zánětem prostřednictvím lipidových mediátorů LOX a CYP450: mají význam pro těžkou depresi a neurogenezi lidského hipokampu

Kyselina eikosapentaenová (EPA) a kyselina dokosahexaenová (DHA) mohou působit antidepresivně, protizánětlivě a neuroprotektivně, ale přesný molekulární mechanismus jejich účinků není dosud zcela objasněn. Vědci provedli studie s cílem ověřit, které metabolity EPA nebo DHA se na těchto protizánětlivých, neuroprotektivních a antidepresivních účincích podílejí. A fungovalo to i v klinické studii na pacientech...

_MARWEL_ALL_ARTICLE 18. červen 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Nová obrana proti super-bakteriím: omega-3 MK mohou zvýšit účinek antibiotik.

Australští vědci poprvé potvrdili souvislost mezi pravidelným užíváním rybího oleje a schopnostem "super-bakteriím" stát se méně odolnými vůči antibiotikům. Objev, který uvedla Flinders University a který byl právě publikován v mezinárodním časopise mBio , ukázal, že mastné kyseliny rybího oleje se mohou ukázat jako jednoduchý a bezpečný doplněk stravy, který by lidé mohli užívat spolu s antibiotiky, aby byla efektivita proti infekcím účinnější.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 10. červen 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.