



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

Je poměrně dobře známo, že v naší dietě převládá špatný poměr tuků s mastnými kyselinami (MK) omega 6 a omega 3. Mezi omega 6 MK patří také kys. arachidonová (AA), ze které se tvoří eicosanoidy a cytokiny. Působí přes enzymy cyclooxygenázy (COX1 a COX2). Tyto enzymy např. inhibuje aspirin nebo nesteroidní antiflogistika jako je ibuprofen nebo naproxen, masivně používané proti zánětům a bolesti. Podobný efekt má ale také pokud konzumujete dostatečné množství omega 3 MK (EPA a DHA), které jsou v rybím tuku. Tyto MK působí jako prevence spouštěčů chronických zánětů. Přináší benefit z hlediska řady chronických onemocnění, včetně revmatické artritidy, aterosklerózy, dyslipidemie, diabetu, obezity a selhání srdce. Bohužel, omega 6 MK mají právě opačný efekt. 75% experimentální skupiny zdravotníků mělo hodnoty poměru omega 6 / omega 3 v krvi horší než se maximálně doporučuje (5:1 a méně). A jak jste na tom vy? Zdraví je jen jedno. Dnes již umíme tento poměr změřit a doporučit změny ve stravování.

Detailní informace jsou dostupné v publikaci DiNicolantonio JJ, O'Keefe JH. *Open Heart* 2018;5:e000946. doi:10.1136/openhrt-2018-000946.

Výsledky diagnostiky na zdravotnicích budou zveřejněny po dokončení institucionálního výzkumu na SZÚ (*Tato práce je také podpořena MZ ČR - RVO (Státní zdravotní ústav - SZÚ, 75010330).*

J.Ruprich a kol., CZVP Brno, 9.9.2019