



Optimální nutriční stav pro dobrou funkci imunitního systému je důležitým faktorem ochrany proti virovým infekcím - měl by být součástí strategie veřejného zdraví

CZVP SZÚ v rámci primární prevence řadu roků upozorňuje na význam primární prevence, do které patří i optimální nutriční status. Media často zkreslují význam prevence a pletou si ji s léčbou specifických onemocnění, včetně virových onemocnění, jako je COVID-19. I v rámci současné pandemie jsme upozornili na potřebu "připravit tělo na obranu proti virovým onemocněním". Upozornili jsme zejména na nízký status přívodu omega 3 mastných kyselin (EPA a DHA) a vitamínu D. Mezinárodní tým odborníků nyní zveřejnil pěkný článek o ochraně proti virovým infekcím. Doporučujeme ke studiu. Jeden závěr je docela důležitý. Pro dostatečný efekt jsou často potřebné vyšší dávky, než se obvykle doporučují ve výživových doporučeních. To jsme také demonstrovali v intervenční studii SZÚ, kde jsme měřili hodnoty tzv. omega 3 indexu.

"Praxe v oblasti veřejného zdraví, včetně mytí rukou a očkování, pomáhají omezit šíření a dopad infekcí. Globální břemeno infekce je nicméně vysoké a další opatření jsou nezbytné. Například na akutní infekce dýchacích cest zemřelo na světě v roce 2016 2.38 milionů osob. Role výživy hraje při podpoře imunitního systému je dobře známá. Velké množství mechanistických i klinických údajů ukazuje, že vitamíny, včetně vitaminů A, B6, B12, C, D, E a foláty, stopové prvky, včetně zinku, železa, selenu, hořčíku a mědi, a také omega-3 mastné kyseliny, kyselina eikosapentaenová a kyselina dokosaheptaenová hrají důležitou roli doplňkovou roli v podpoře imunitního systému. Nedostatečný přívod a status těchto živin je rozšířený, což vede ke snížení odolnosti vůči infekcím a v důsledku toho ke zvýšení počtu onemocnění. Na základě těchto skutečností vyplývají následující závěry: (1) suplementace s výše uvedenými mikroživinami a omega-3 mastnými kyselinami je bezpečná, efektivní a nízkonákladová strategie, která pomáhá podporovat optimální imunitní funkci; (2) suplementace nad doporučený dietní příspěvek (RDA), ale v rámci doporučených horních bezpečnostních limitů (UL), pro specifické živiny, jako jsou vitamíny C a D je zaručena; a (3) doporučuje se, aby tato zjištění byla zahrnuta do nutriční strategie ke zlepšení veřejného zdraví."

Philip C. Calder, Anitra C. Carr, Adrian F. Gombart and Manfred Eggersdorfer

Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System Is an Important Factor to Protect against Viral Infections. *Nutrients* 2020, 12, 1181; doi:10.3390/nu12041181, published 23.4.2020

Článek je v EN

[Calder_nutrients_12_01181.pdf](#) (246.51 KB)

prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ