



Konzumace omega-3 mastných kyselin z ryb by mohla bránit astmatu

Výzkum naznačuje, že vyšší dietární příjem omega-3 mastných kyselin s dlouhým řetězcem v dětství může snížit riziko vzniku astmatu, ale pouze u dětí nesoucích společnou genovou variantu. [V ČR trpí astmatem asi 6 - 10 % dětí](#) (až 1 z 10). Výsledek se ale ještě musí znovu potvrdit.

Výzkum naznačuje, že vyšší dietární příjem omega-3 mastných kyselin s dlouhým řetězcem v dětství může snížit riziko vzniku astmatu, ale pouze u dětí nesoucích společnou genovou variantu. Studii provedla londýnská univerzita Queen Mary ve spolupráci s univerzitou v Bristolu, univerzitou Southampton ve Velké Británii. Spolupracoval také Karolinska Institut ve Švédsku. Např. ve Velké Británii se v současné době léčí na astma 1,1 milionu dětí (1 z 11). Většinou astma začíná v dětství. Léčba v UK ročně stojí v přepočtu asi 30 miliard Kč. [V ČR trpí astmatem asi 6 - 10 % dětí](#) (až 1 z 10).

Astma a výživa u dětí

[Astma](#) je nejčastější chronický stav v dětství a v současné době nevíme, jak mu zabránit, říkají vědci. Je možné, že špatná výživa může zvýšit riziko vzniku astmatu. Sledovali jsme výživu a sledovali děti mnoho let, abychom zjistili, u kterých se vyvinulo astma a u kterých ne.

Vyšší konzumace ryb je rozumný požadavek z hlediska mastných kyselin EPA a DHA

I když nemůžeme s jistotou říci, že konzumace většího množství ryb v dietě zabránila astmatu u dětí, na základě zjištění by bylo rozumné, aby děti ve Velké Británii konzumovaly více ryb, protože jen málo z nich v současné době dosahuje doporučeného příjmu. Ryby jsou bohatým zdrojem omega-3 mastných kyselin s dlouhým řetězcem, kyseliny eikosapentaenové (EPA) a kyseliny dokosaheksaenové (DHA), které mají protizánětlivé vlastnosti.

Jaká je spotřeba ryb v UK a v ČR - ČR má spotřebu zhruba 3x nižší

V UK je spotřeba ryb a produkce z akvakultur na osobu a rok 22,4 kg. Pro srovnání, v ČR je to 8,2 kg! (https://ec.europa.eu/fisheries/6-consumption_en)

Metoda práce

Studie publikovaná v *European Respiratory Journal* použila údaje z rozsáhlé britské porodní kohorty "Children of the 90s". Zahrnula matky, které byly těhotné počátkem 90. let. Od té doby se sledují jejich potomstvo. Vědci analyzovali souvislost mezi příjmem EPA a DHA z ryb ve věku 7 let. Odhad byl proveden pomocí frekvenčních dotazníků o stravování a výskytu nových případů astmatu diagnostikovaného lékařem ve věku 11-14 let.

Děti s běžným genem desaturázy mastných kyselin (FADS) měly nižší riziko astmatu



Příjem omega-3 mastných kyselin s dlouhým řetězcem z ryb nebyl spojen s astmatem v kohortě jako celku (4543 lidí). Tým se podrobněji podíval na děti s konkrétním genetickým složením. Více než polovina dětí měla běžnou variantu v genu pro [desaturázu mastných kyselin \(FADS\)](#), která je spojena s nižšími hladinami omega-3 mastných kyselin s dlouhým řetězcem v krvi. U těchto dětí byl vyšší dietní příjem omega-3 mastných kyselin s dlouhým řetězcem spojen s nižším rizikem astmatu. Riziko bylo o 51 procent nižší ve srovnání s těmi v horním kvartilu příjmu omega-3 s dlouhým řetězcem s těmi ve spodním kvartilu. Toto zjištění bylo zjištěno i v nezávislé kohortové studii narozených dětí ve Švédsku (BAMSE).

Výsledek se ještě musí potvrdit

Vědci ale varují. Našli pouze asociaci a nemohou s jistotou říci, že vyšší příjem omega-3 mastných kyselin s dlouhým řetězcem v dětství může zabránit následnému rozvoji astmatu. Dalším krokem je zjistit, zda je vyšší příjem také spojen s nižším rizikem exacerbací u dětí, které již mají astma.

Prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ, 29.1.2021

Zdroj:

TALAEI, M. et al. *European Respiratory Journal* 2021; DOI: 10.1183/13993003.03633-2020
<https://erj.ersjournals.com/content/early/2021/01/21/13993003.03633-2020>