



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 organismus. Nové rozsáhlé longitudinální epidemiologické studie na desetisících respondentů v kohortách (VITAL, REACT-IT, USA) přinášejí nové pochopení vlivu omega-3 MK na zdraví.

Jaké výsledky máme v rámci monitoringu omega-3 indexu v ČR

V současnosti máme něco přes 400 výsledků na dospělých osobách. Sumární omega-3 index se pohybuje mezi 4 - 5 %. Cílová hodnota je 8 % vyšší, optimum 10 %. Jenomže nejde jen o sumu MK EPA a DHA, potažmo DPA, jde také o jejich poměry. Monitoring ukazuje, že průměrný obsah v buněčných membránách, měřených v erytrocytech, jako biomarker ostatních buněk organismu, ukazuje, že měřená populace (nerandomizovaná) má zhruba 18-20 % EPA a zbytek je DHA. Podíl by se ještě snížil, pokud by se započítala DPA.

Po narození je potřeba DHA k rozvoji mozku a očí u dětí

Je známe, že se doporučuje 250 mg DHA na den. Pediatři to matkám doporučují a docela se to ujalo. To je dobrý krok. Mozek se bouřlivě rozvíjí a potřebuje materiál na rozvoj. DHA je v mozku zhruba 25%. O EPA se moc nemluví. Je to zajímavé. Populace má na rozjezd dostatek vhodných omega-3, tedy hlavně DHA. Bohužel to není úplně pravda - viz naše dřívější měření v mateřském mléce. Většina dietárních zdrojů, včetně obvyklých ryb má tento poměr (20 % EPA / 80 % DHA). Jsou ale výjimky. Také doplňky stravy se ve složení hodně liší.

Kdy potřebuje organismus větší množství EPA

Eikosanoidy, které vznikají z EPA, jsou většinou silně protizánětlivé. S pokračujícím životem se v organismu rozvíjí řada chronických zánětů. Pokud je množství EPA nízké, nejsou záněty úplně pod kontrolou. Typická funkce EPA je spojena s prevencí kardiovaskulárního aparátu a kloubů. Je zajímavé, že existuje statisíce publikací, ale poměr EPA / DHA se často nediskutuje. Řada publikací studující CVD nevychází úplně dobře, jiné ano. Možná je problém právě v poměru obou omega-3. Poslední výsledky podporují hypotézu, že pro efekt na CVD musí být převaha, či dostatek EPA. Tě je ale v dietě opravdu málo, s výjimkou některých potravin nebo doplňků stravy.

Individuální přístup je novou cestou?

Běžné potraviny (ryby) mají nadbytek DHA. Platí to i pro doplňky stravy. Takové se hodí především pro děti. Pro dospělé osoby, ale hlavně pro starší osoby je asi výhodnější daleko vyšší zastoupení EPA. Alespoň 40 % a více. Při každodenní dávce 1000 nebo lépe 2000 mg omega-3 s poměrem 40 / 60 se mění poměry v buněčných membránách. V současnosti analyzujeme data z intervenční studie na zdravotnících v SZÚ, abychom zákonitosti lépe pochopili.

Jaké zdroje EPA jsou k dispozici v potravinách - sardinky a sledě (zavináče)



Samozřejmě si můžete přecíst složení poměru EPA a DHA v doplňcích stravy. Nás ale zajímá i jaké levné a dostupné zdroje máme v ČR běžně na trhu. Podle tabulek složení potravin (USA), jsou výborným zdrojem EPA především sled 82 EPA / 100 DHA, který znáte jako zavináče nebo obyčejné sardinky 93 EPA / 100 DHA. To farmový losos má poměr 47 EPA / 100 DHA. Obyčejná treska má pouze 2 EPA / 100 DHA, makrela 55 EPA / 100 DHA, atd.

Závěrem

Zamyslete se nad svým věkem, zdravotním stavem a upravte výběr potravin tak, aby odpovídaly realitě. Jde to...

prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ, 23.7.2021