



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Omega-3 mastné kyseliny mohou zachránit život pacientům s covid-19, prokázala česká studie COMED

Za onemocnění covid-19 je odpovědný těžký akutní respirační syndrom vyvolaný koronavirem SARS-CoV-2. Vážnou komplikací covidu-19 je obvykle pneumonie, pozorovaná až u 30 % případů středně a těžce nemocných. Dostatek omega-3 mastných kyselin s dlouhým řetězcem (EPA, DHA, DPA) dokáže v těle pacienta zvýšit schopnost buněčných membrán bránit se zánětu. Rozdíl v reakci organismu vybaveného dostatkem omega-3 mastných kyselin na napadení virem SRAS-CoV-2 může i zachránit život pacienta. [Prokázala to studie COMED](#) cílená na prevenci chronických zánětů.

Studii realizovalo Centrum zdraví, výživy a potravin Státního zdravotního ústavu (SZÚ-CPVZ) ve spolupráci s Fakultní nemocnicí Brno. Reagovala na kampaň Ministerstva zdravotnictví zaměřenou na zlepšení životního stylu. Víme, že strava většiny české populace má nedostatek protizánětlivých živin, tedy má nízký [obsah omega-3 a vysoký obsah omega-6 nenasycených mastných kyselin](#).

"Pokud v ČR zemřelo na covid-19 asi 30 000 lidí, mohlo teoreticky těžkou pneumonií přežít přes 5 000 z nich, kdyby dodržovali nutriční doporučení a jejich těla netrpěla nedostatkem omega-3 mastných kyselin. Početně je to třeba celá populace lázeňského města Luhačovice. Je potřeba se nad touto realitou zamyslet," přirovnal zjištění studie k reálné situaci vedoucí projektu a vedoucí Centra zdraví, výživy a potravin Státního zdravotního ústavu prof. MVDr. Jiří Ruprich, CSc.

Pacienti s infekcí covid-19 byli v rámci studie na počátku hospitalizace rutinně analyzováni nejen na řadu více než 15 laboratorních parametrů, ale navíc i prošli detailní diagnostikou celkem 20 mastných kyselin, které jsou nejvíce obsaženy v buněčných membránách. Ty hrají zásadní roli v rozvoji primárních zánětů. Ve spolupráci SZÚ-CZVP a FN Brno se podařilo shromáždit a analyzovat 217 vzorků krve covid pozitivních pacientů, z nichž nakonec podmínkám praktického výzkumu vyhovělo 160 osob.

Dostatek omega-3 mastných kyselin (EPA, DHA, DPA), zjednodušeně řečeno, pomáhá membránám buněk v lidském těle, aby byly odolnější vůči zánětu, který vyvolá útok viru, a to především na úrovni [plic](#). Studie prokázala zásadní rozdíl mezi odolností buněk v těle osob s dostatkem a naopak nedostatkem omega-3.

Počáteční stav mastných kyselin v pacientových membránách na začátku hospitalizace, (konkrétně rovnováha mezi pro a protizánětlivými mastnými kyselinami) byl následně srovnán se zdravotním vývojem pacienta (přeživší vs. zemřelí). Mastné kyseliny odrážejí nutriční stav za poslední 2-4 měsíce. Lidé, jejichž tělo bylo na tom lépe s obsahem omega-3 mastných kyselin s dlouhým řetězcem (EPA, DHA a DPA) v membránách, měli větší šanci přežít.

"Studie statisticky potvrdila hypotézu, že vyšší procentuální hodnota omega-3 (tzv. omega-3 index) vedla k nižší mortalitě u pacientů s covid-19, kteří obvykle podléhají pneumonii. Potřebný příjem omega-3 však nemá skoro nikdo v české populaci. Dá se ho dosáhnout, pokud má člověk v potravě vysoké dávky tučných ryb, jako jsou třeba losos, makrela a sardinky. Jinak nezbyvá nic jiného, než konzumovat rybí olej, který se ale našťástí prodává v mnoha variantách a je běžně dostupný v potravinových doplňcích v lékárnách. Doporučená denní dávka je pak uvedena na každém konkrétním potravinovém doplňku," vysvětluje profesor Jiří Ruprich.



Česká studie tedy přinesla potvrzení významu dostatku omega-3 mastných kyselin pro schopnost lidského těla bojovat se záněty. Studie byla pilotní, tedy na relativně malém vzorku pacientů, ale její výsledky jsou zcela zřejmé. Obdobné výsledky již ohlásila i dvě zahraniční pracoviště - v USA a ve Španělsku. Také tam se potvrdilo, že vyšší obsah omega-3 mastných kyselin v membránách buněk může průkazně předcházet kritickým stavům i úmrtí u pacientů s covid-19.

Nejde přitom jen o covid-19. Věda ukazuje, že vyšší hodnoty omega-3 mastných kyselin v těle mají celkově pozitivní dalekosáhlé dopady na zdraví organismu, od prevence kardiovaskulárních onemocnění až třeba po deprese.