



Autoimunitní onemocnění sníží vitamin D a omega 3 mastné kyseliny

Studie VITAL (USA) zjišťovala, zda vitamin D a omega 3 mastné kyseliny snižují riziko [autoimunitní onemocnění](#). Celostátní, randomizovaná, dvojitě zaslepená, placebem kontrolovaná studie s dvou faktorovým designem se účastnilo 25 871 účastníků, z toho 12 786 mužů ≥ 50 let a 13 085 žen ≥ 55 let při zařazení do studie. Oba kombinované faktory vykazovaly vyšší účinky ve srovnání s placebem.

Jaké dávky vitaminu D a omega 3 byly použity

Intervence vitaminu D (2000 IU/den) a omega 3 mastné kyseliny (1000 mg/den) bylo srovnáno s placebem. Účastníci sami uváděli všechna incidentní autoimunitní onemocnění od počátku až do mediánu 5,3 roku sledování. Onemocnění byla potvrzena rozsáhlým přezkoumáním lékařské dokumentace. K testování vlivu vitaminu D a omega 3 mastných kyselin na výskyt autoimunitních onemocnění byly použity Coxovy modely proporcionálního rizika.

Jaké autoimunitní onemocnění zjišťovali

Hlavní cílová autoimunitní onemocnění potvrzené na základě přezkumu zdravotnické dokumentace zahrnují: revmatoidní artritida, [polymyalgia rheumatica](#), autoimunitní onemocnění štítné žlázy, psoriáza a některá další.

Respondenti

Průměrný věk byl 67,1 roku různých etnických skupin. V případě vitaminu D mělo 123 účastníků v léčebné skupině a 155 ve skupině s placebem potvrzené autoimunitní onemocnění (poměr rizika 0,78; CI 95% byl 0,61 až 0,99, $P=0,05$). V případě omega 3 mělo potvrzené autoimunitní onemocnění 130 účastníků v léčebné skupině a 148 účastníků ve skupině s placebem (poměr rizik 0,85, 0,67 až 1,08, $P=0,19$).

Co studie říká pro praxi

Suplementace vitaminem D po dobu pěti let s omega 3 mastnými kyselinami nebo bez nich, snížila výskyt autoimunitních onemocnění o 22 %. Suplementace omega 3 mastnými kyselinami s vitaminem D nebo bez něj snížila výskyt autoimunitních onemocnění o 15 % (není statisticky významné). Obě léčebné kombinace vykazovaly větší účinky. Není to sice mnoho, ale určitý efekt se prokázal.

prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ, 3.2.2022

Zdroj: Vitamin D and marine omega 3 fatty acid supplementation and incident autoimmune disease: VITAL randomized controlled trial; *BMJ* 2022; 376 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-066452> (Published 26 January 2022)