



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## OMEGA 3 a ZDRAVÍ

Význam omega 3 mastných kyselin je zásadní pro naše zdraví. Hlavně ty s dlouhým řetězcem, známé pod zkratkou EPA a DHA. Jsou převážně v tuku ryb ze studených vod. Ovlivňují desítky procesů v našem organismu na úrovni buněk. Potřebujeme je od narození až do stáří. Je zřejmé, že mohou být součástí prevence řady civilizačních onemocnění. Uplatňují se například při rozvoji a regulaci chronických zánětů. Bohužel jimi trpí většina populace. Správná dieta může předcházet poškození či dokonce může zlepšit stav organismu. Např. od depresí až po ozdravující spánek. Existuje laboratorní diagnostika z malé kapky kapilární krve z prstu. Z té se dá zjistit, jak na tom tělo je, jaké je složení buněčných membrán a jak se tělo chová. Zda má tendenci k rozvoji prozánětlivých procesů, které vedou k zdravotním problémům. Vhodnou dietou a životosprávou je pak možné stav těla postupně zlepšovat. Zlepšení se obvykle dostaví asi za půl roku. Stojí za to o své tělo pečovat. Léčení bolí víc ....., jestli vůbec zabere.

### Upozornění

*I když nás těší zájem veřejnosti, CZVP SZÚ, bohužel, z technických důvodů, nenabízí rozbor mastných kyselin v krvi ani interpretaci výsledků pro individuální zájemce, pacienty. Rozbory provádí experimentálně v rámci výzkumu veřejného zdraví na předem určených skupinách osob. Jednotlivec si může rozbor objednat např. u komerčních laboratoří (viz internet). Interpretaci výsledků umožňuje síť komerčních nutričních poraden v ČR, případně se lze poradit s praktickým lékařem.*

Navštivte naši facebookovou stránku k intervenční studii omega 3:

[www.facebook.com/omega3indexintervencnistudieszu](https://www.facebook.com/omega3indexintervencnistudieszu) (22.1.2020)

Co je to omega 3 index? Prohlédněte si grafiku a lépe pochopíte souvislosti ... [omega3index.jpg](#) (99.03 KB 02.09.2019 14:55)

Omega 3 a ryby - často se lidé obávají vysokého obsahu rtuti. Jak to je ve skutečnosti? [Nebojte se rtuti v rybách výrobcích na trhu v ČR.](#) (22.1.2020)

Pohled na problematiku: [Záněty a životní styl](#)

*"Prozánětlivý stav organismu je charakterizovaný zvýšenou hodnotou CRP, která ukazuje na přítomnost zánětu a zánětlivého procesu v organismu. Znáte ho třeba ze situací, kdy praktický lékař z malé kapky krve dokáže pomocí vyšetření v ordinaci zjistit, zda vaše onemocnění vyžaduje léčbu antibiotiky. V případě hodnocení rizikovosti nemocí srdce a cév jde ale o jiný zánět....," vysvětluje Rudolf Poledne z IKEM.*

[Správný poměr tuků \(omega 6/omega3\) v dietě omezuje záněty v těle - "podobně jako aspirin nebo ibuprofen".](#)

[Může řepka nahradit zdravý omega 3 rybí tuk - bude Česko velkoproducent EPA - DPA - DHA?](#)



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Stárnutí nemusí znamenat propad fyzickou schopnost - sarkopenie a omega-3

Stárnutí vypadá u každého jinak. S rostoucím věkem stárnutí si stále více lidí začíná uvědomovat, že stárneme. Má to hodně společného s naším životním stylem. Dříve se považovalo za "normální", že s přibývajícím věkem dochází k výraznému poklesu fyzických schopností. V minulosti se mnozí vzdali myšlenky na chození do schodů a ze schodů, sbírání věcí z podlahy při pádu nebo samostatného života v pozdějším věku. V poslední době se však stále více uznává, že stárnutí nemusí vypadat právě takto smutně.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 2. duben 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Omega-3 z tučných ryb snižují zánětlivý C-reaktivní protein v krvi

Tučné ryby, jako jsou losos, tuňák nebo sardinky - jsou bohatým zdrojem omega-3 mastných kyselin, které prokazatelně snižují riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Mechanismus může být způsoben snížením zánětu v těle, zejména v cévách (ochrana proti hromadění plaku). Plak není jen cholesterol, ale je to komplexní proces, ve kterém se účastní i imunitní systém těla. Jednoduchý ukazatel může být také hladina C-reaktivního proteinu v krvi.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 16. březen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Ryby snižovaly riziko cévního onemocnění mozku

Mrtvice zabije v ČR více než 8000 lidí. Ryby mohou být vybornou prevencí. Bohužel ryby se v ČR moc nekozumují. Asi 6-8 kg. To je opravdu málo. V dalších zemích na západ je spotřeba daleko vyšší (násobně). Minimální doporučení je alespoň tučné ryby (porce) 2x týdně. Studie z USA potvrzuje, že ryby jsou jasnou prevencí cerebrovaskulárních onemocnění.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 11. březen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Autoimunitní onemocnění snižuje 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.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 3. únor 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Škola za dveřmi - chcete zlepšit koncentraci vašich dětí?

Zlepšení pozornosti, čtení, psaní, snížení hyperaktivity, zlepšení slovní zásoby. To vše mohou pro děti udělat omega-3 mastné kyseliny. Věda potvrzuje, že se naši předkové nemýlili, když tvrdili, že ryby jsou potravou pro mozek. Studie Státního zdravotního ústavu i rozsáhlé studie ze zahraničí potvrzují, že správný poměr omega-3 mastných kyselin v organismu působí jako prevence zánětů a přináší benefity z hlediska řady chronických onemocnění, včetně například revmatické artritidy, diabetu, obezity a selhávání srdce.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 27. srpen 2021 | Tisková zpráva

## Škola za dveřmi - chcete zlepšit koncentraci vašich dětí?

Mozek je tělesný orgán, stejně jako srdce, játra, ledviny a plíce. Potřebuje ke správné činnosti omega-3 mastné kyseliny.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 25. srpen 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Tuňák v konzervě má zdravotní výhody a nevýhody z hlediska omega-3 mastných kyselin

Rybí konzervy patří k oblíbeným výrobkům, když chceme připravit třeba rychlou, zdravou, letní večeři a zrovna nemáme po ruce čerstvou rybu. Už se Vám stalo, že jste se zastavili před regálem a váhali jste, kterou si vybrat? Jaká je "lepší" nejen chuťově, ale i z pohledu zdraví - jestli ta ve vlastní šňávě, či ve slunečnicovém, olivovém, řepkovém nebo jiném oleji? Pokusili jsme se shrnout, která je vhodnější z pohledu poměru omega-6 a omega-3 mastných kyselin (MK). Tuňák sám o sobě je dobrým zdrojem omega-3 MK a má i žádoucí poměr zmíněných kyselin. Rostlinný olej v konzervě, pokud jste zvyklí ho konzumovat, může optimální poměr MK i změnit. Článek Vám usnadní "nákupní" volbu.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 28. červenec 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## 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.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 22. červenec 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Omega-3 mastné kyseliny v lidské krvi: omega-3 index - intervenční studie SZÚ zlepšila parametry účastníků

SZÚ zveřejnila monografii popisující pilotní intervenční studii. Studie sledovala změny obsahu omega-3 mastných kyselin (MK) v kapilární krvi dospělých osob při konzumaci rybího oleje z tresčích jater s obsahem cca 2000 mg EPA+DHA. Omega-3 mastné kyseliny, především ty s dlouhým řetězcem, patří mezi klíčové složky buněčných membrán všech orgánů a struktur v těle. Pokud je jich ve stravě nedostatek a jsou-li ve špatném poměru s jinými MK, může tento stav vést k řadě zdravotních problémů založených na chronických zánětech. Cílem intervenční studie bylo zjistit, zda podáváním kontrolované dávky 10 ml rybího oleje bude dosaženo doporučených hodnot omega-3 index (o3i - EPA, DHA, DPA), poměru omega-6 a omega3 (o6/o3) MK a dalších parametrů stanovovaných z MK. Skupinu účastníků studie představovalo 28 participantů. Na začátku intervenční studie mělo souběžně oba parametry (tj. o3i  $\geq$  8 % a poměr o6/o3 MK  $<$  5) v optimálním rozmezí jen 7 % respondentů; na konci studie se v optimu obou parametrů nacházelo již 82 % osob. Vedlejším cílem bylo sledovat i změny na úrovni parametrů lipidového spektra. Tyto parametry se u většiny účastníků studie nacházely ve fyziologických hodnotách už na začátku studie. Rozdíly v hodnotách lipidových parametrů na začátku a na konci studie nebyly statisticky významné. Subjektivně uváděla menší počet onemocnění v době intervenční studie téměř polovina všech respondentů.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 19. červenec 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Mastné kyseliny omega-3 chrání před zánětem prostřednictvím lipidových mediátorů LOX a CYP450: mají význam pro těžkou depresi a neurogenезi lidského hipokampu

Kyselina eikosapentaenová (EPA) a kyselina dokosahexaenová (DHA) mohou působit antidepresivně, protizánětlivě a neuroprotektivně, ale přesný molekulární mechanismus jejich účinků není dosud zcela objasněn. Vědci provedli studie s cílem ověřit, které metabolity EPA nebo DHA se na těchto protizánětlivých, neuroprotektivních a antidepresivních účincích podílejí. A fungovalo to i v klinické studii na pacientech...

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 18. červen 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Nová obrana proti super-bakteriím: omega-3 MK mohou zvýšit účinek antibiotik.

Australští vědci poprvé potvrdili souvislost mezi pravidelným užíváním rybího oleje a schopností "super-bakteriím" stát se méně odolnými vůči antibiotikům. Objev, který uvedla Flinders University a který byl právě publikován v mezinárodním časopise mBio, ukázal, že mastné kyseliny rybího oleje se mohou ukázat jako jednoduchý a bezpečný doplněk stravy, který by lidé mohli užívat spolu s antibiotiky, aby byla efektivita proti infekcím účinnější.



[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 10. červen 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## COMED study: reduced mortality in COVID-19 patients with higher "omega-3 index"

Preliminary information The study statistically confirmed the hypothesis that a higher value of the so-called omega-3 index (sum of EPA+DHA+DPA in cell membranes) leads to lower mortality in COVID-19 patients, who usually succumb to pneumonia. This is an encouragement for further work in the field of nutrition and promotion to include long-chain omega-3 MK sources in the diet (not to be confused with essential ALA, although this is also of great importance).

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 10. červen 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Nízká hladina omega-3 mastných kyselin v krvi a riziko psychózy

Nový výzkum zjistil, že u dospívajících osob s vyšší hladinou omega-3 mastných kyselin (MK) v krvi je menší pravděpodobnost, že se u nich v rané dospělosti vyvine psychotická porucha, což naznačuje, že by mohly mít potenciální preventivní účinek na snížení rizika psychózy.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 7. červen 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Chcete děti s lepším myšlením? Experiment s Omega 3 měl pozitivní výsledky.

Děti narozené matkám, které v těhotenství užívaly rybí olej bohatý na DHA, vykazovaly příznivé účinky s rychlejším zpracováním dat při řešení složitých problémů a lepšími výsledky v testech pozornosti.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 5. červen 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Studie COMED - snížená mortalita u nemocných s COVID-19 při vyšším omega-3 indexu

Studie statisticky potvrdila hypotézu, že při vyšší hodnotě tzv. omega-3 indexu (suma EPA+DHA+DPA) vede k nižší mortalitě u pacientů s COVID-19, kteří obvykle podléhají pneumonii. Je to povzbuzení pro další práci v oblasti výživy a podpory zařazovat v dietě zdroje omega-3 MK s dlouhým řetězcem (nepřepínejte si to s esenciální ALA, i když i ta má velký význam).

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 18. květen 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.



[1 2 3 \\_MA\\_MARWEL\\_NEXT >>](#)