



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 (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

Omega-3 mastné kyseliny EPA a DHA jsou vhodné pro všechny sportovce

Nové hodnocení výzkumu použití rybího oleje u sportovců prokázalo pozitivní účinky pro zdraví srdce, regeneraci svalů a imunity. Je to pozitivní zpráva pro všechny sportovce, ať už jsou to víkendoví nebo profesionální sportovci. Omega-3 mastné kyseliny (MK) podporují účinnost svalů, celkový výkon, stavbu a regeneraci svalů, snižuje tělesný tuk a reakční čas.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 3. červenec 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Stárnutí organismu ovlivňují omega 3 mastné kyseliny

Studie zveřejněná v říjnovém vydání časopisu British Medical Journal z října 2018 zjistila souvislost mezi vyššími hladinami omega-3, tj. EPA, DPA a DHA v krvi a "zdravým stárnutím". Omega-3 mastné kyseliny s dlouhým řetězcem jsou potřeba v průběhu celého života v dostatečném množství. Patří mezi základní komponenty primární prevence ve výživě.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 8. červen 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Děti s vyššími hladinami omega-3 mastných kyselin EPA a DHA v krvi mají menší poškození genetického materiálu (DNK)

Renomovaný časopis Food & Function (IF=3,24) publikoval výzkum, který ukázal, že děti s vyššími hladinami omega-3 mastných kyselin (EPA a DHA) v krvi, měly menší poškození DNK než děti s nižšími hladinami. Vědci se domnívají, že posouzení stavu omega-3 MK by mohlo být způsobem, jak zvýšit ochranu zdraví dětí. Rozhodující jsou dávky omega-3 mastných kyselin.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 4. červen 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Kolik omega 3 mastných kyselin EPA a DHA je v rybích konzervách?

Omega 3 mastné kyseliny EPA a DHA, což jsou benefiční polynenasycené mastné kyseliny, nalzáme téměř výhradně v rybách a některých mořských plodech. V rámci studie přívodu omega 3 pro populaci a v rámci intervenční studie "omega 3" na zdravotnících v SZÚ jsme také zhodnotili zdroje EPA a DHA v běžně dostupných rybích konzervách a některých dalších výrobcích s přísávkem ryb nebo rybího oleje. Výsledky jsou opravdu zajímavé. Prohlédněte si grafiku s výsledky.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 27. květen 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Vyšší omega-3 index je spojený s lepší kontrolou astmatu

Vyšší hladina omega-3 mastných kyselin v krvi může být spojena s lepší kontrolou astmatu a nižšími dávkami léků, naznačuje nová studie. Nález studie ukazuje, že při hodnotách omega 3 indexu 8,0 a více se může zlepšit terapeutický benefit u astmatiků. Pokud máte zájem si prostudovat detaily, přidáváme odkaz na zprávu.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 12. únor 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Intervenční studie SZÚ sleduje zvýšení omega 3 mastných kyselin v těle člověka

V pátek, 15.11.2019 zahájil CZVP SZÚ nerandomizovanou intervenční studii na 28 vlastních zaměstnancích. Studie je schválena nezávislou Etickou komisí SZÚ a respektuje GDPR. Má dokázat možnost zvýšení obsahu omega 3 mastných kyselin (EPA, DHA) v membránách červených krvinek. Jsou indikátorem všech buněk těla. Po dobu 4-6 měsíců budou pokusné osoby přijímat cca 2 g EPA a DHA denně v podobě triglyceridů rybího oleje. Předpokládá se, že selepší parametry tzv. omega 3 indexu (O3I), které byly stanoveny na počátku studie. Omega 3 mastné kyseliny mají významný vztah k řadě civilizačních onemocnění (kardiovaskulární onemocnění, mozkové funkce, včetně některých depresí, kloubů, svalů, kůže, atd.), . V principu se účastní procesů spojených s chronickými záněty. Ty jsou podstatou řady chorobných procesů v těle. Postupně Vás seznámíme s dalšími detaily studie a s výsledky v první polovině roku 2020. Rybí olej z tresek k provedení studie věnovala bezplatně firma Orkla Foods Česko a Slovensko (Mollers, Norsko). Podobné intervence, např. v tomto roce v USA, dokázaly, že se parametry O3I mohou prokazatelně zlepšit a přispět tak k prevenci a ochraně zdraví. Bude to fungovat i v ČR?

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 16. listopad 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Seznamte se se stanovením omega 3 indexu a odvozených parametrů

Zajímá vás, co je to omega 3 index, jak se hodnotí a jaký je vztah ke zdraví? Prohlédněte si naši prezentaci, jako podpůrný studijní materiál pro pochopení výsledků diagnostiky z Vaší kapilární krve.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 24. říjen 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Záněty a životní styl

Povědomí o vztahu mezi zánětem a chronickým onemocněním přineslo nepřeborné množství dietních doporučení, doplňků stravy a programů životního stylu, z nichž mnohé tvrdí, že nabízejí nové způsoby, jak zlepšit vaše zdraví právě potlačením zánětu. I když je pravda, že vědci odkrývají nové souvislosti a rozšiřují své znalosti faktorů, které mohou přispět k rozvoji zánětu nebo mu mohou pomoci čelit, není prakticky nic



převratného ve znalostech o samotném zánětu. Stejně tak se i rozsáhlá medializace "protizánětlivého životního stylu" scvrkává na jednoduché zdravotnické doporučení, které vám mohla dát už vaše babička.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 3. září 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.