



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Fakta naznačují, že uživatelé oleje z tresčích jater mohou mít nižší riziko COVID-19

Je to proto, že olej z tresčích jater chrání před COVID-19, nebo ti co berou denní dávku, mají jiný životní styl, který snižuje riziko infekce? Podle tiskové zprávy z Fakultní, univerzitní, nemocnice v Oslu se norští vědci chystají zahájit jednu z největších klinických studií v zemi, aby odpověděli na tuto otázku.

Předběžná data z probíhající studie COVID-19 (Koronastudien) naznačují, že uživatelé oleje z tresčích jater mohou mít snížené riziko COVID-19 a nižší riziko závažných příznaků, pokud jsou nakaženi. Zjištění podporuje existující literatura o omega-3 mastných kyselinách a vitamínu D o infekcích dýchacích cest a COVID-19

### Velká randomizovaná studie v Norsku

Ve studii by mělo být minimálně 70 000 lidí. Polovina z nich bude užívat denní dávku oleje z tresčích jater, druhá polovina dostane placebo (jiný olej). Studie je částečně financována společností Orkla, která vyrábí značku Möllers Cod Liver Oil. Tento rybí olej z tresčích jater bude použit v projektu. Studie bude probíhat od listopadu 2020 do dubna příštího roku. Bude také zkoumat vliv na další virová onemocnění, jako je třeba sezónní chřipka. Zvláštní skupinou, která bude sledována, budou ti, kteří mají nedostatek vitamínu D." Ví se, že lidé s tmavší pletí mají častěji nedostatek. Je důležité, aby studie přijala co nejvíce lidí s nedostatkem vitamínu D nebo s tmavou pokožkou, abychom viděli výsledky jasněji.

### Lidé měli o studii velký zájem

O studii byl velký zájem. Na dotazník odpovědělo 115 000 lidí. Účastníci odpovídají na otázky týkající se od práce, přes životní situace až po cestovní návyky a nakupování. Ptají se, zda je jejich fyzická kondice špatná, střední nebo dobrá, aby popsali možné příznaky, jako je horečka a kašel. Ale i spoustu dalších otázek.

### Lžice rybího oleje bez zdravého životního stylu nikoho nezachrání

V ČR se vlivem oleje z tresčích jater zabýváme. [Už v polovině března 2020 jsme na určité souvislosti s primární prevencí a rizikem Covid-19 upozornili](#) a později informovali [o dalších souvislostech](#). Na CZVP SZÚ již delší dobu testujeme vliv oleje z tresčích jater obsahující cenné omega-3 mastné kyseliny (MK) a vitamíny D, A a přidaný ochranný vitamin E. [Intervenční studie na malé skupině zdravotníků](#) proběhla v termínu listopad 2019 - březen 2020 (4 měsíce). Kohorta 27 osob dostávala dávku mírně přes 2 g EPA+DHA minimálně 5 dnů v týdnu. Životní styl byl hodnocen dotazníkem. Výsledek byl zajímavý. Zvýšil se obsah omega-3 MK, měřený v erytrocytech v podobě omega-3 indexu a dalších 6 parametrů (DBS). Po skončení experimentu byla část kohorty sledována dále. Již neužívala rybí olej. Diagnostické hodnoty rychle klesly. Naznačuje to asociaci s potřebou trvalé péče o přívod omega-3 MK, ale zcela jistě i o dodržování dalších faktorů životního stylu. "Lžice rybího oleje bez zdravého životního stylu nikoho nezachrání". Výsledky jsou prezentovány v dalších článcích a budou zveřejněny v technické zprávě v AHEM SZÚ. V této souvislosti připravuje CZVP materiál, který stručně popíše přístupy k omezení rozvoje chronických zánětů v organismu ("[Zdravá 5ětka](#)", je dále rozpracována), které jsou podstatou řady známých neinfekčních onemocnění. A chronické záněty, "multimorbidity", to je jasná příčina komplikací u většiny infekcí, včetně



Covid-19. Primární prevence je zásadní pro zdraví jedince a tak celé populace.

Norským výzkumníkům držíme palce a těšíme se na výsledky. I my jsme se obrátili na několik klinických pracovišť, ale zaujetí akutní péčí je dnes tak velké, že si budeme muset ještě nějakou dobu počkat. Jde samozřejmě také o dostupné lidské a finanční kapacity. Pokusili jsme se aplikovat grant zaměřený právě směrem na omega-3 a zdraví, ale z triviálních administrativně-právních důvodů nebyl zatím akceptován.

prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ, 14.11.2020