

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.

Hodnota CRP a antibiotika

Studie ukázaly, že konzumace tučných ryb je spojeno s nižšími hladinami C-reaktivního proteinu (CRP), což je protein, které se nachází v krvi. Tvoří se v játrech a je přímo spojen s cytokiny (interleukin IL-6). Obvykle se CRP měří při infekci u lékaře, často ve spojení s nasazením antibiotik. V ambulanci se pak akutně hodnotí CRP. Méně než 5 mg/l se pak obecně nepovažuje pro nasazení antibiotik.

Chronický zánět nízkého stupně a CRP

Chronický zánět je běžný u mnoha nemocí, zejména u bakteriálních infekcí, méně u virových infekcí. Zdravý člověk by měl mít hodnotu CRP menší než 1 mg/l. Pokud máte hodnoty CRP delší dobu (týdny) v hladinách 1 - 3 mg/l, probíhá v organismu skrytý chronický zánět, který může skončit chronickým onemocněním, mezi které patří kardiovaskulární onemocnění, diabetes, záněty kloubů, i nádorová onemocnění.

Omega-3 mohou pomáhat

Omega-3 mastné kyseliny (EPA, DHA, DPA) jsou prevencí zánětlivých procesů nízkého stupně v organismu. Tučné ryby je třeba konzumovat 2-3x týdně. Pokud ryby nekonzumujete, řešením může být např. tresčí olej nebo řada doplňků stravy. Prevence se vyplácí.

prof.J.Ruprich, CZVP SZÚ, 16.3.2022