

KWASY OMEGA-3 – CZY WARTO SUPLEMENTOWAĆ?



Tłuszcze stanowią bardzo istotny składnik odżywczy, który spełnia w naszym organizmie wiele ważnych funkcji. Przede wszystkim są materiałem, z którego wszystkie tkanki

i narządy czerpią energię. Ponadto są odpowiedzialne za wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, do których należą witaminy A, E, D i K czy produkcję niektórych hormo-

nów. Spośród kwasów tłuszczowych podstawowe znaczenie mają kwasy omega-3, które nie bez przyczyny należą do grupy niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych

Czym są kwasy omega-3? Jak zadbać o ich prawidłową zawartość w organizmie? Kto szczególnie powinien sięgnąć po suplement zawierający kwasy EPA i DHA?

(NNKT). Ich nazwa jest związana z budową chemiczną. Kwasy te spełniają wiele prozdrowotnych, ważnych funkcji życiowych. Przedstawicielami tej grupy jest kwas eikozapentaenowy, określane jako EPA i kwas dokozaheksaenowy - w skrócie DHA. Kwasy te są prekursorami substancji zwanych

ROLA KWASÓW OMEGA-3

Kwasy EPA i DHA dostarczane w odpowiedniej ilości zmniejszają ryzyko zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Mechanizm działania nie został jeszcze szczegółowo poznany, ale wyniki badań jednoznacznie wskazują na zależność między niską

stężenia triglicerydów i cholesterolu we krwi, a także ograniczeniu przylegania złożeń cholesterolowych do ścian naczyń krwionośnych, co chroni przed rozwojem miażdżycy. Kwasy omega-3 wykazują działanie hipotensyjne, czyli obniżające ciśnienie krwi. Zwiększają przepływ krwi przez serce i tym samym regulują siłę jego skurczu. Ponadto hamują tworzenie się czynników, które mogą powodować zakrzepy krwi.

W ostatnim czasie dużo mówi się o właściwościach kwasów omega-3 w kontekście insulinooporności i cukrzycy. Wykazano, że ich zbyt niskie stężenie w błonach komórek mięśni szkieletowych koreluje ze zwiększeniem oporności na insulinę. Ponadto spełniają także funkcję ochronną układu immunologicznego. Hamują jego nadmierną odpowiedź, co jest korzystne w przypadku stanów zapalnych, alergii czy atopowych zmian skórnych. Nadal trwają badania nad działaniem przeciwnowotworowym, a także przeciwdepresyjnym kwasów EPA i DHA. W przyszłości mogą one stać się jednym z kluczowych składników terapii tych chorób.

Niezwykle ważnym zagadnieniem jest odpowiednia podaż kwasów omega-3, zwłaszcza DHA w czasie ciąży i karmienia piersią. Stanowią one w ok. 60% składnik budulcowy suchej masy kory mózgowej, są więc niezbędne do prawidłowego przebiegu procesu tworzenia układu nerwowego już w życiu płodowym. Ponadto biorą udział w rozwoju narządu wzroku, wchodząc w skład błon komórkowych czopków i pręcików siatkówki oka kształtujących się już od pierwszego trymestru ciąży. Dodatkowo mogą zapobiegać przedwczesnym porodom oraz alergii u dzieci w przyszłości. Od- >>



eikozanoidami, do których należą: prostaglandyny, tromboksany i leukotrieny. Działanie tych substancji jest wielokierunkowe i bardzo złożone.

zachorowalnością na choroby układu krążenia a zwiększonym spożyciem kwasów omega-3. Dowiedziono, że za ich przyczyną dochodzi do obniżenia

NASOMETIN[®] CONTROL

PRZEJMIJ KONTROLĘ NAD ALERGIĄ!

Mometasoni furaoas 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawiesina

Mometasoni furaoas 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawiesina

1 butelka z 10 g zawiesiny 60 dawek

1 butelka z 17 g zawiesiny 120 dawek

120 DAWEK

JEDYNY MOMETAZON BEZ RECEPTY W OPAKOWANIU 120 DAWEK*

WYSTARCZA NA 2 MIESIĄCE TERAPII

SANDOZ A Novartis Division

NASC/065/05-2021/6

*dostępny w sprzedaży na rynku Polskim według danych sprzedażowych IQVIA, 04/2021

Nasometin Control, 50 mikrogramów/dawkę, aerozol do nosa, zawiesina. Skład: Każde rozpylenie zawiera odmierzoną dawkę 50 mikrogramów [µg] mometazonu furoinianu (w postaci mometazonu furoinianu jednowodnego). Lek zawiera 0,02 mg/dawkę chlorku benzalkoniowego. **Wskazania:** leczenie objawów zdiagnozowanego przez lekarza sezonowego alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa u dorosłych w wieku od 18 lat. **Przeciwwskazania:** nadwrażliwość na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; nielezione miejscowe zakażenie błony śluzowej nosa (tj. opryszczka); niedawno przeżyta operacja nosa lub uraz nosa (do czasu wyleczenia, gdyż kortykosteroidy hamują gojenie się ran). **Podmiot odpowiedzialny:** Sandoz GmbH, Biochemiestrasse 10, A-6250 Kundl, Austria. Podmiot promujący: Sandoz Polska Sp. z o.o., ul. Domaniewska 50C, 02-672 Warszawa, tel. 22 209 70 00, www.sandoz.pl. Nasometin Control pacj. 09/19

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

powiednia podaż kwasów omega-3 może przynieść korzyść również kobietom, które mogą zostać uchronione przed rozwojem depresji poporodowej. Polskie Towarzystwo Ginekologiczne rekomenduje suplementację kwasem DHA w dawce 500 mg w przypadku niskiej konsumpcji ryb morskich już od pierwszego miesiąca ciąży. Przeprowadzono badanie na terenie województwa dolnośląskiego, w którym wykazano, że podaż kwasów omega-3 wśród ciężarnych kobiet nie była na wystarczającym poziomie.

ŹRÓDŁA KWASÓW OMEGA-3

Organizm człowieka nie potrafi syntetyzować kwasów omega-3. Aby pokryć dzienne zapotrzebowanie na te składniki można dostarczać je z wraz z pożywieniem lub stosować dodatkową suplementację. Niestety samodzielne zbilansowanie diety z odpowiednią zawartością EPA i DHA jest niezwykle trudne. Głównie z tego powodu, że jedynym ich istotnym źródłem pokarmowym są algi morskie oraz ryby m.in. łosoś, makrela, śledź, sardynka, tuńczyk. Źródłem kwasów omega-3 jest także tran, czyli olej uzyskiwany z wątroby dorsza. Warto rozważyć podawanie go zwłaszcza dzieciom, które zwykle niechętnie spożywają potrawy zawierające ryby.

Zgodnie z zaleceniami Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego (AHA, American Heart Association) zdrowa, dorosła osoba powinna spożywać ryby dwa razy w tygodniu. Porcja powinna zawierać ok. 100 g mięsa ryb. Taka racja żywieniowa dostarcza ok. 200 mg EPA i DHA. Pacjenci ze stwierdzoną niedokrwinną chorobą serca powinni dostarczać ok. 1 mg EPA i DHA w ciągu dnia. Natomiast pacjenci z wysokim stężeniem triglicerydów we krwi powinni zwiększyć dawkę nawet do 4 mg. U osób, których codzienny jadłospis nie zawiera ryb lub mają na nie alergię, niezbędna jest suplementacja preparatami dostępnymi w aptekach.

Podsumowując, kwasy omega-3 wykazują wszechstronne działanie w organizmie człowieka. Przede wszystkim chronią przed rozwojem chorób układu krążenia, jak również pełnią kluczową rolę w rozwoju układu nerwowego i oczu podczas życia płodowego oraz we wczesnym dzieciństwie. Wśród kobiet w ciąży i karmiących piersią istnieje ogromna potrzeba zwiększonej edukacji żywieniowej oraz doradztwa w zakresie suplementacji kwasami omega-3, zwłaszcza DHA. Natomiast każdy, zarówno dziecko, jak i osoba dorosła, która nie preferuje ryb i przetworów rybnych powinna wprowadzić suplementację w dawce odpowiedniej do swoich potrzeb.



JUSTYNA NAWROCKA

Pracownik Apteki

REKLAMA

ODBUDUJ WĄTROBĘ I ODZYSKAJ ENERGIĘ¹

ESSENTIALE®
Max 600 mg, kapsułki, twarde

Phospholipidum essentielle

Lek bez recepty

ESSENTIALE®
Forte 300 mg, kapsułki

Phospholipidum essentielle

Lek bez recepty

50 KAPSULEK
2 KAPSUŁKI
X3 / DOBĘ

Dolegliwości wątroby:
- spowodowane
łaniem substancji
toksycznych
- przebiegu zapalenia
wątroby

Dolegliwości wątroby:
- spowodowane
nieprawidłową dietą

Essentiale® Forte, kapsułki 300 mg fosfolipidów z nasion soiowych zawierających (3-sn-4-fosfatydylocholiny). Wskazania: roślinny produkt leczniczy stosowany w chorobach wątroby. Zmniejsza dolegliwości, jak: brak apetytu, uczucie ucisku w prawym nadbrzuszu spowodowane uszkodzeniem wątroby w wyniku nieprawidłowej diety, działania substancji toksycznych lub zapalenia wątroby. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną, soję, orzeszki ziemne lub substancje pomocnicze. (ChPL 04.2022) Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o. Essentiale® Max, kapsułki twarde, 600 mg fosfolipidów z nasion soiowych zawierających (3-sn-4-fosfatydylocholiny). Wskazania: roślinny produkt leczniczy stosowany w chorobach wątroby. Zmniejsza dolegliwości, jak: brak apetytu, uczucie ucisku w prawym nadbrzuszu spowodowane uszkodzeniem wątroby w wyniku nieprawidłowej diety, działania substancji toksycznych lub zapalenia wątroby. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancję czynną, soję, orzeszki ziemne lub substancje pomocnicze. (ChPL 04.2022) Podmiot odpowiedzialny: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o.

¹ Swain MG. Fatigue in liver disease: pathophysiology and clinical management. *Curr J Gastroenterol*. 2006; 20(3): 181-188. MA-PL-2103141-2-05-2022

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.