

Tytuł: Kliniczne efekty suplementacji wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi ω -3. / Clinical implication of ω -3 polyunsaturated fatty acids supplementation.

Słowa kluczowe: kwas dokozaheksaenowy kwas eikozapentaenowy żywienie kwasy tłuszczowe

Keywords: docosahexenoic acid eicosapentaenoic acid nutrition fatty acids

Autorzy:

dr hab. Piotr Socha - Klinika Gastroenterologii, Hepatologii i Immunologii IP-CZD

lek. med. Wojciech Jańczyk - Klinika Gastroenterologii, Hepatologii i Immunologii, Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, Warszawa

Streszczenie:

Długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe (LC-PUFA) są niezbędnymi składnikami diety, które nie mogą zostać zsyntetyzowane przez organizm ludzki. Podstawowym ich źródłem są ryby morskie oraz owoce morza. LC-PUFA posiadają właściwości przeciwzapalne, zapobiegają miażdżycy naczyń krwionośnych oraz wpływają na prawidłowy rozwój ośrodkowego układu nerwowego i wzroku. Dzięki temu znalazły ugruntowane zastosowanie w prewencji chorób sercowo-naczyniowych, zespołu metabolicznego oraz przewlekłych chorobach zapalnych. Zasadnicze znaczenie ma również ich suplementacja w okresie ciąży, laktacji, a także w wieku rozwojowym. W polskiej populacji niedobory LC-PUFA w diecie są szczególnie silnie wyrażone z uwagi na utrwalone nawyki żywieniowe. Przy niskim spożyciu ryb sposobem na realizowanie zapotrzebowania na LC-PUFA mogą być dostępne na rynku suplementy.

Abstract:

Long-chain polyunsaturated fatty acids (LC-PUFA) are essential dietary nutrients which can not be synthesized in human. Their main source is fish and seafood. LC-PUFAs have anti-inflammatory properties, reduce the risk of atherosclerosis and have been associated with infant neurodevelopment and visual function. LC-PUFA supplementation is recommended in prevention of cardiovascular diseases, metabolic syndrome and chronic inflammatory diseases. Fish oil consumption plays also a crucial role in pregnancy, lactation and infancy. In the Polish population LC-PUFA deficits are strongly linked with food habits. In case of low fish dietary intake the LC-PUFA supplements may be required.