

# Milyen állapotokban, kórképekben alkalmazható a halolaj?



DR. BUDAI MARIANNA PHD  
SZAKGYÓGYSZERÉSZ



DR. BUDAI LÍVIA PHD  
SZAKGYÓGYSZERÉSZ

**A halolaj és az ómega-3 zsírsavak fogyasztásának kedvező hatását intenzíven kutatják és egyre több területen igazolják.**

A szakirodalom a szív- és érrendszeri prevencióban és a pszichés kórképek kezelésében éppúgy kedvező hatásokról számol be, mint az Alzheimer-kór vagy a gyermekkori allergiás megbetegedések megelőzése vagy az epilepsziás rohamok gyakoriságának csökkentése terén.

Érdeemes lenne hangsúlyt fektetni az ómega-3 zsírsavbevitelre – különösen annak tudatában, hogy Magyarország a halfogyasztást illetően nemzetközi viszonylatban az utolsók között van.

A halolaj az ómega-3 zsírsavak egyedülállóan gazdag forrása. Az ómega-3 zsírsavak közül kiemelendő az eikozapentaénsav (EPA) és a dokozahexaénsav (DHA). Míg ez EPA a vérárvadásban és a gyulladásos folyamatokban szerepet játszó vegyületek szintézisében kulcsfontosságú, addig a DHA az agy, a retina és a spermiumok alapvető építőköve [1–3].

## Milyen állapotoknál és kórképeknel kaphat szerepet a halolaj?

### 1. Szív- és érrendszeri kórképek megelőzése és kezelése

Az Amerikai Szív Társaság (AHA) heti kétszeri halfogyasztást javasol, a zsíros halak étrendi szerepeltetését kiemelten támogatva. Azoknál a betegeknél, akik korábban már elszenvedtek valamilyen cardiovascularis eseményt (pl. szívinfarktus), az ómega-6, illetve az ómega-3 zsírsavak bevitelének ideális aránya, ami az öszmortalitást egy vizsgálat alapján akár 70%-kal is redukálhatná, 4:1 lenne. Ezzel szemben a nyugati táplálkozásban az ómega-6 zsírsavak nagy hányada, és a 15-16,1:1 ómega-6:ómega-3 zsírsavarány a jellemző!

A halolaj, különösen a benne található EPA, jelentős mértékben képes a hypertriglyceridaemiás egyéneknél a trigliceridszintet csökkenteni. A kiindulási trigliceridszinttől függően akár 15-30%-os laborparaméterszint-beli csökkenés is elérhető, ha a betegek több héten keresztül rendszeresen szedik az ómega-3 zsírsavas készítményeket. A magasabb kiindulási trigliceridszint, illetve a nagyobb dózisú EPA-adagok (kb. 4 g EPA-etil-észter) esetén érhető el a legkedvezőbb eredmények [1].

Bár az öszkoleszterinszint csökkenése nem rendelhető egyértelműen a halolaj fogyasztásához, úgy tűnik, hogy amennyiben a halolajos készítményeket a sztatí-

nokkal (pl. atorvasztatin) együtt szedik a betegek, szinergista hatás tapasztalható az LDL-koleszterin-szint csökkenését illetően [1, 3].

Egy vizsgálat alapján azok a személyek, akik legalább egy hónapon keresztül halolajos étrend-kiegészítőket szednek, a mentálisan stresszes helyzeteket kedvezőbb cardiovascularis paraméterekkel élik meg, mint a kontrollegyenek.

Több vizsgálat alapján a halolaj és komponensei vérnyomáscsökkentő hatásúak lehetnek, különösen azoknál, akiknek nagyon magas a vérnyomásuk [3].

A halolajból kinyert ómega-3 zsírsavak – gyulladás-csökkentő tulajdonságuk miatt – szerepet kapnak az érlelmeszesedéses léziók stabilizálásában [1]. Több vizsgálat alapján a halolaj mérsékelheti a vérlemezkék aggregációját, és kismértékben hozzájárulhat a véráramlás javításához [3].

Ugyan további, nagy esetszámú vizsgálatokra van szükség, feltételezhető, hogy a halolajnak szerepe van a stroke és egyéb súlyos cardiovascularis kórképek primer prevenciójában [1].

### 2. A mentális egészség biztosítása és a pszichés kórképek megelőzése, kezelése

A memória és a tanulási képességek befolyásolása elsősorban a DHA-hoz kapcsolható.

Az ómega-3 zsírsavak kedvező hatását gyermekeknél és fiataloknál is kimutatták. Egy svédországi vizsgálat egészséges 9–10 éves gyermekeknél bizonyította azt, hogy az ómega-3 zsírsavak javítják az olvasási képességet. Egy másik közleményben fiatal felnőtteknél számoltak be az ómega-3-bevitel munkamemóriát javító hatásáról.

Figyelemhiányos hiperaktivitászavaros (ADHD) gyermekeknél a heteken át tartó, különösen a nagy dózisú (napi 8-16 g) ómega-3 zsírsavbevitel szignifikáns viselkedésbeli javuláshoz vezet.

Vannak arra utaló eredmények, hogy időskorúaknál a magasabb szérum DHA-szint jobb verbális képességekkel jár együtt, illetve a vérben található DHA mennyiségének a növekedése az időskori elbutulás, a demencia rizikóját mérsékli. A magasabb DHA-adagok (900 mg) alkalmazása csökkentheti időskorú, egyébként egészséges egyéneknél a szellemi hanyatlást; az alacsonyabb dózisok erre nem képesek [3]. Valószínűsíthető, hogy a DHA-adagolás elsősorban azoknál előnyös, akik-

nél alacsony a táplálkozással való DHA-bevitel, azaz egyfajta hiányállapot jellemző [1, 3].

A halolaj, elsősorban EPA-tartalmára visszavezethetően, szerepet kaphat a depresszió kezelésében. A halolaj és összetevői elsősorban a depresszió súlyosabb formái esetén, gyógyszeres antidepresszáns hatóanyagokkal együtt szedve képesek számottevő antidepresszáns hatás kifejtésére. A depresszió enyhébb formáinál alkalmazásuk nem kellőképpen alátámasztott, bár például a szülést követően tapasztalható (gyermekágyi) depresszió megelőzésében hatásos lehet a heti háromszori halfogyasztás [1].

Egyes feltételezések szerint az agresszió a DHA-hiány egyik jele, így annak enyhítésében a DHA szerepet kaphat. Egy vizsgálat szerint napi 1,5 g DHA jelentősen mérsékli a stresszes periódusokkal összefüggően fellépő agressziót egyébként egészséges fiatal férfiaknál [1]. Emellett a halolaj szerepet kaphat a szorongás enyhítésében, az epilepsziás rohamok gyakoriságának csökkentésében és a skizofréniával összefüggő pszichotikus állapotok súlyosságának tompításában [1].

### 3. Magzati fejlődés és allergiaprevenció

A várandós nők ómega-3-bevitele – különösen a harmadik trimeszterben – hozzájárulhat a magzatok egészséges szenzoros, kognitív és motoros fejlődéséhez.

Az anya halolajbevétele, különösen a terhesség második trimeszterében és a szoptatás alatt, ahhoz is vezet-

het, hogy a gyermeknél mintegy 30 százalékkal csökken a tojásallergia rizikója [4].

### 4. Egyéb hatások

A halolaj további lehetséges alkalmazási lehetőségeit intenzíven tanulmányozzák; például rheumatoid arthritises betegeknel a reggeli indítási merevség és fájdalom csökkenését, napsugárzás esetén pedig fényvédő hatást ígér a halolaj [2, 3].

*A felhasznált szakirodalom megtekinthető a szerkesztőségben.*

#### TESZTKÉRDÉSEK

#### Milyen állapotokban, kórképekben alkalmazható a halolaj?

**Dr. Budai Marianna PhD – Dr. Budai Lívía PhD**

#### 1. Melyik állítás igaz?

- a) A halolaj csökkenti az összkoleszterinszintet
- b) A halolaj csökkenti a trigliceridszintet
- c) Mindkettő

#### 2. A halolaj cardiovascularis szempontból fontos fő összetevői

- a) Lecitin és olajsav
- b) Eikozapentaénsav és dokozahexaénsav
- c) Lecitin és koenzim Q10

#### 3. Melyik állapotnál/kórképnél igazolták a halolaj kedvező hatását?

- a) A terhesség/szoptatás alatti halolajbevitel a gyermekkori tojásallergia rizikóját csökkentheti
- b) A depresszió legkülönbözőbb formáinál
- c) A Parkinson-kór megelőzésében