

MÉRLEGEN A HALOLAJ

ÉS AZ ÓMEGA-3 ZSÍRSAVAK HATÁSAI

A halolaj és az ómega-3 zsírsavak fogyasztásának kedvező hatását egyre több területen igazolják. A szakirodalom a cardiovascularis 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.



DR. BUDAI MARIANNA PHD
szakgyógyszerész

DR. BUDAI LÍVIA PHD
szakgyógyszerész

Érdemes lenne hangsúlyt fektetni az ómega-3 zsírsavbevitelre – különösen annak tudatában, hogy Magyarország a hal-fogyasztást 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 véralvadásban és a gyulladáshoz vezető folyamatokban szerepet játszó vegyületek szintézisében kulcsfontosságú, addig a DHA az agy, a retina és a spermiumok alapvető építőköve [1–3].

MILYEN ÁLLAPOTOKNÁL ÉS KÓRKÉPEKNÉL KAPHAT SZEREPET A HALOLAJ?

1. CARDIOVASCULARIS 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 elszennvedtek valamilyen cardiovascularis eseményt (pl. szívinfarktus), az ómega-6, illetve az ómega-3 zsírsavak bevitelének ideális aránya, ami az ösztörtalálást egy prospektív 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 egyénekben 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 érhetőek el a legkedvezőbb eredmények [1].

Bár az összkoleszterinszint csökkenése nem rendelhető egyértelműen a halolaj fogyasztásához, úgy tűnik, hogy amennyiben a halolajos készítményeket a sztatinnal 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 kontrollegyének.

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

A halolajból kinyert ómega-3 zsírsavak – gyulladáscsökkentő tulajdonságuk miatt – szerepet kapnak az érlelmeszedéses 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. MENTÁLIS EGÉSZSÉG BIZTOSÍTÁSA ÉS 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 hiperaktivitás zavaros (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 szérumban DHA-szint jobb verbális képességekkel korrelál, illetve a plazmában keringő foszfatidilkolinhoz kapcsolt DHA mennyisége negatívan korrelál a demencia rizikójával. A magasabb DHA-adagok (900 mg) alkalmazása csökkentheti időskorú, egyébként egészséges egyéneknél a kognitív hanyatlást; az alacsonyabb dózisok erre nem képesek [3]. Valószínűsíthető, hogy a DHA-adagolás elsősorban azoknál előnyös, akiknél alacsony a táplálkozással való DHA-bevitel [1, 3].

A halolaj, elsősorban EPA-tartalmára visszavezethetően, szerepet kaphat a depresszió kezelésében. A halolaj és összetevői elsősorban a depresszió súlyosabb formái esetén, gyógyszeres hatóanyagokkal kombináltan képes számottevő antidepresszáns hatás kifejtésére. A depresszió enyhébb formáinál alkal-

mazásuk nem kellőképpen alátámasztott, bár például a szülést követően tapasztalható post partum depresszió megelőzésében hatásos lehet a heti háromszori halfogyasztás [1]. Egyes hipotézisek 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. EGÉSZSÉGES MAGZATI FEJLŐDÉS ÉS ALLERGIAPREVENCIÓN

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 vezethet, 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 betegek-nél a reggeli indítási merevség és fájdalom csökkenését, napsugárzás esetén pedig fotoprotektív hatást ígér a halolaj [2, 3].

...

HIVATKOZÁSOK

1. Can fish oils and omega-3 oils benefit our health? www.medicalnewstoday.com; 2018. április 16.
2. Omega-3 supplements: In depth. <https://nc.nih.gov/health/omega3/introduction.htm>; 2018. április 14.
3. Summary of fish oil. <https://examine.com/supplements/fish-oil/>; 2018. április 15.
4. Garcia-Larsen, V. et al.: Diet during pregnancy and infancy and risk of allergic or autoimmune disease: A systematic review and meta-analysis. *PLoS Med*, 2018, 15(2): e1002507.

TESZTKÉRDÉSEK

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) Foszfatidilkolin 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 legkülönfélébb formáinál
- c) A Parkinson-kór prevenciójában