

VPLYV MULTIVITAMÍNOVÉHO DOPLNKU VÝŽIVY NA IMUNITNÚ ODPOVEĎ A CHOROBNOSŤ ZAPRÍČINENÚ INFEKCIAMI U OSÔB VO VEKU 50 AŽ 65 ROKOV

Karel Urbánek

Ústav farmakológie LF UP, Olomouc, Česká republika

Via pract., 2008, roč. 5 (9): 370

Štúdia, publikovaná v časopise Nutrition Research (1), hodnotila vplyv multivitaminového doplnku výživy s obsahom fyziologických množstiev stopových prvkov a vitamínov na vybrané parametre imunity a chorobnosť na infekčné choroby.

Práca vychádzala z poznatkov, že v mnohých predchádzajúcich štúdiách sa preukázal pokles imunitných funkcií a nárast incidencie infekčných ochorení súbežne sa zvyšujúcim sa vekom. Je aj známe, že stav výživy je kritickým determinantom imunity vo všetkých vekových skupinách.

Do placebo kontrolovanej štúdie bolo zaradených 44 zdravých subjektov vo veku od 50 do 65 rokov, z toho bolo 22 mužov a 22 žien, dvaja muži a jedna žena (všetci z placebovej skupiny) štúdiu nedokončili.

Zloženie použitého multivitaminového doplnku výživy, užívaného raz denne, bolo nasledujúce: vitamín A 400 IU, beta-karotén 16 mg, tiamín 2,2 mg, riboflavin 1,5 mg, niacín 16 mg, vitamín B6 3 mg, kyselina listová 400 µg, vitamín B12 4 µg, vitamín C 80 mg, vitamín D 4 µg, vitamín E 44 mg, železo 16 mg, zinok 14 mg, meď 1,4 mg, selén 20 µg, jód 200 µg, kalcium 200 mg, magnézium 100 mg. Placebo obsahovalo kalcium 200 mg a magnézium 100 mg. Doplnok výživy alebo placebo sa podávali počas jedného roku, parametre imunity a chorobnosti na infekčné choroby sa hodnotili pred začiatkom štúdie, po 6 mesiacoch a po 12 mesiacoch trvania štúdia.

Na začiatku štúdie bol u 43 % jedincov zistený deficit jedného, alebo viacerých nutrientov (výživo-

vých zložiek), pričom medzi hodnotenou a placebovou skupinou nebol význačný rozdiel. Po 6 mesiacoch došlo u jedincov, ktorým sa podával doplnok výživy, k signifikantnému vzostupu sérových koncentrácií deficientných nutrientov, zatiaľ čo v placebovej skupine ku zmene nedošlo.

V skupine osôb, ktorým sa podával doplnok výživy, došlo k signifikantnému vzostupu počtu T-lymfocytov, CD4 lymfocytov a produkcie interleukínu 2 ako v 6., tak 12. mesiaci štúdie. Hladina protilátok proti chrípkovému vírusu typu A po očkovaní, uskutočnenom vo 3. mesiaci štúdie, bola v priemere o 128 % vyššia v skupine užívajúcich skúšaný doplnok výživy, čo je štatisticky významný rozdiel.

V skupine osôb, užívajúcich multivitaminový doplnok výživy, bola tiež štatisticky významne nižšia chorobnosť na infekčné choroby, a to ako v prvej, tak aj v druhej polovici rok trvajúcej štúdie. V porovnaní s placebovou skupinou bolo vo skupine osôb, užívajúcich doplnok výživy, o 53 % menej dní choroby zapríčinených infekciami. Rozdiel medzi suplementovanou a placebovou skupinou bol väčší v druhom šesťmesačnom období štúdie.

Regresnou analýzou sa preukázalo, že za účinky doplnkov výživy nie je zodpovedný jediný nutrient, ale celý komplex obsiahnutých látok. Priaznivá odpoveď imunitného systému sa preukázala u všetkých jedincov v suplementovanej skupine, väčší efekt bol

u tých, ktorí mali pri zaradení do štúdie preukázaný deficit jedného alebo viacerých nutrientov. Počas štúdie sa nepozorovali žiadne nežiaduce účinky podávaného multivitaminového doplnku výživy.

V diskusii o uvedených výsledkoch autor zdôrazňuje, že podľa súčasných poznatkov trpí viac ako 40 % osôb vyššieho veku deficitom niektorého vitamínu alebo stopového prvku (veľmi často však niekoľkých takýchto látok súčasne), čo vede k zníženiu imunity a zvýšenej náchylnosti na infekcie. Nie je však reálne vyšetrovať biochemicky celú populáciu na odhalenie deficitných sérových koncentrácií týchto látok, preto sa javí ako logické riešenie podávanie zložených multivitaminových doplnkov výživy, v ktorých sú obsiahnuté základné nutrienty vo fyziologickom alebo iba mierne vyššom množstve. Táto suplementácia sa súčasne považuje za nákladovo efektívny spôsob redukcie morbidít na infekčné choroby a s ňou spojených zdravotníckych výdavkov.

Prezvané z Med. Pro Praxi 2008; 5 (9): v tlači

doc. MUDr. Karel Urbánek, PhD.

Ústav farmakológie LF UP
Olomouc, Česká republika
e-mail: karel.urbanek@fnol.cz

Literatúra

1. Chandra RK. Influence of multinutrient supplement on immune responses and infection-related illness in 50–65 year old individuals. Nutrition Research 2002; 22: 5–11.