

Kwasy omega-3 – znaczenie, źródła i rola suplementacji

Kwasy tłuszczowe omega-3 należą do grupy niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), które pełnią kluczową rolę w funkcjonowaniu organizmu człowieka. Organizm nie jest zdolny do ich samodzielnej syntezy, dlatego muszą być dostarczane wraz z dietą lub w formie suplementów. Ich znaczenie wynika z szerokiego wpływu na zdrowie.

Wykazują m.in. działanie przeciwnowotworowe, pomagają obniżyć poziom „złego” cholesterolu, wspierają prawidłową pracę serca oraz jego rytm, a także spowalniają procesy starzenia komórek. Przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka zawału serca, obniżenia ciśnienia tętniczego oraz ograniczenia występowania wielu innych chorób. Dodatkowo działają przeciwzapalnie, dzięki czemu mogą być pomocne w łagodzeniu objawów reumatoidalnego zapalenia stawów.

Współczesna dieta często nie dostarcza wystarczających ilości tych kwasów, co sprawia, że temat ich odpowiedniego spożycia i ewentualnej suplementacji zyskuje coraz większe znaczenie.

Rodzaje i źródła kwasów omega-3

W rodzinie kwasów omega-3 wyróżnia się trzy podstawowe związki:

- ALA (kwas alfa-linolenowy)
- EPA (kwas eikozapentaenowy)
- DHA (kwas dokozaheksaenowy)

ALA występuje głównie w siemieniu lnianym, oleju lnianym, orzechach włoskich, nasionach chia i oleju rzepakowym i może być przekształcany w organizmie do EPA i DHA, jednak proces ten jest mało efektywny. Z tego powodu szczególne znaczenie mają źródła dostarczające bezpośrednio EPA i DHA, czyli przede wszystkim tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, makrela, sardynki czy śledź oraz olej rybi.

Właściwości i znaczenie zdrowotne

Kwasy omega-3 wywierają wielokierunkowy wpływ na organizm człowieka. Do najważniejszych efektów ich działania należy aktywność przeciwzapalna i immunomodulująca, poprawa profilu lipidowego poprzez obniżenie poziomu trójglicerydów, redukcja agregacji płytek krwi oraz zmniejszenie stresu oksydacyjnego.

Regularne spożycie tych kwasów wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka wielu chorób, w tym chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżycy i nadciśnienie, a także cukrzycy typu 2, chorób zapalnych i autoimmunologicznych, chorób neurodegeneracyjnych, w tym demencji i choroby Alzheimera, oraz zaburzeń nastroju, takich jak depresja.

Ponadto kwasy omega-3 korzystnie wpływają na funkcjonowanie mózgu, wspierając pamięć i koncentrację, a także odgrywają istotną rolę w prawidłowym widzeniu dzięki obecności DHA.

Zapotrzebowanie na omega-3

Zgodnie z najnowszymi Normami Żywienia dzienne zapotrzebowanie dla dorosłych wynosi:

- ALA – około 0,5% energii z diety
- EPA + DHA – około 250 mg dziennie

Jednocześnie rekomenduje się spożywanie ryb co najmniej dwa razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz ryb tłustych. W praktyce jednak wiele osób nie osiąga tych wartości, co prowadzi do powszechnych niedoborów.

Suplementacja omega-3

Suplementacja kwasów omega-3 może być szczególnie wskazana w sytuacjach, gdy dieta nie dostarcza ich wystarczającej ilości. Dotyczy to m.in. osób spożywających mało ryb, wegetarian i wegan, kobiet w ciąży i karmiących, osób starszych oraz osób z chorobami przewlekłymi lub stanami zapalnymi.

W okresie ciąży odpowiednia podaż DHA ma kluczowe znaczenie dla rozwoju mózgu i wzroku dziecka.

Jednocześnie należy pamiętać, że suplementy diety nie zastępują zbilansowanej diety i przed ich stosowaniem warto skonsultować się ze specjalistą.

Niedobór i jego konsekwencje

Niedobór kwasów omega-3 jest zjawiskiem powszechnym na świecie, głównie ze względu na niskie spożycie ryb. Może on prowadzić do zaburzeń funkcjonowania wielu układów organizmu, w tym zwiększonego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych oraz zaburzeń zapalnych.

Podsumowanie

Kwasy omega-3 są niezbędnym elementem zdrowej diety i pełnią kluczowe funkcje w organizmie. Wpływają korzystnie na układ sercowo-naczyniowy, mózg, odporność oraz procesy zapalne. Najlepszym ich źródłem są tłuste ryby morskie, jednak w przypadku niedoborów warto rozważyć suplementację.

Ze względu na powszechne niedostateczne spożycie tych kwasów, szczególnie istotne jest świadome planowanie diety oraz ewentualne uzupełnianie jej odpowiednimi preparatami.

Opracowanie: mgr Sonia Jakubiak

Źródła

1. *Normy żywienia dla populacji polskiej i ich zastosowania*, Warszawa, 2024
2. *Wielonienasycone kwasy tłuszczowe czynnikiem poprawy stanu zdrowia człowieka*. Achremowicz K., Szary-Sworst K. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*. 2005,3(44),23-25
3. *Kliniczne efekty suplementacji wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi ω-3*. Jończyk W., Socha P. *Standardy Medyczne/Pediatrica* 2009.T-6: 10-17