

Nové trendy v oblasti výživy a doplňků stravy



Pod stejným názvem probíhal dvoudenní vzdělávací kongres pro farmaceuty, lékárníky a laboranty, který pro ně 9.–10. 11. 2007 připravili organizátoři z partnerských firem a společností

(Pharma Nord, Fromin, Asociace medicíny proti stárnutí, Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra ČR). Byla to první akce nového vzdělávacího programu Pharma Nord Academy, což je dlouhodobý program pro vzdělávání lékařů a lékárníků v oblasti preventivní medicíny, výživy a doplňků stravy. Účast na kongresu a navazujících seminářích byla pro odborníky bodovaná, stala se tak součástí systému vzdělávání odborného personálu v lékárnách. Ukázalo se, že tento typ vzdělávání je velice žádaný, protože všechna místa na kongresu byla obsazena dlouho před jeho konáním.

Na kongresu přednášeli specialisté z oblasti medicíny (prof. MUDr. Daniel Pella, PhD. – koenzym Q10 v kardiologii, prim. MUDr. Hana Zelenková, PhD. – výživa pleti, MUDr. Kateřina Cajthamlová – Kazuistiky z praxe internisty, MUDr. Monika Golková – Anti-Aging v lékařské praxi), nutriční specialisté (Dr. Benedicte Reul, Belgie – Správná výrobní praxe u doplňků stravy, RNDr. Jan Kvičala, CSc. – Rizika nedostatku selenu ve výživě, Jaroslava Kreuzbergová – Výživová doporučení v geriiatrii) a farmaceuti (PharmDr. Jana Matušková – Antioxidanty v péči o kůži, Mgr. Tomáš Volný – Význam omega-3 mastných kyselin ve výživě).

Z přednášek a seminářů

Prof. MUDr. Daniel Pella, Ph.D.: V patogenezi srdečního selhání se uplatňuje oxidační stres, nedostatečná funkce a aktivita mitochondrií vedoucí k energetickému deficitu. To může napravit substituce koenzymem Q10. Při použití statinové léčby hypercholesterolemie dochází nejen k bloádě tvorby cholesterolu, ale i koenzymu Q10 a některých selenoproteinů.

RNDr. Jan Kvičala, CSc.: Ze získaných výsledků epidemiologických studií je zřejmé, že populace České republiky má selenu nedostatek. Zvýšení stavu selenu v organizmu suple-

mentací působí kladně na imunitní reakce a na hormonální řízení organismu. Snížením oxidačního zatížení působí selen příznivě zejména na celkový zdravotní stav a prevenci tzv. civilizačních nemocí, jako jsou kardiovaskulární, neurodegenerativní a některá maligní onemocnění.

Prim. MUDr. Hana Zelenková, Ph.D.: Z hlediska zdraví kůže je mnohdy potřebná saturace doplňky stravy, jako jsou antioxidanty a vitaminy s vysokou biologickou dostupností. Adekvátní indikace těchto doplňků, spolupráce dermatologa a jeho pacienta, vedou v konečném důsledku k finálnímu benefitu a zlepšení kvality a estetických parametrů kůže.

Dr. Benedicte Reul: GMP zahrnuje zdokumentování každého výrobního kroku a dalších výrobních aktivit nejen při výrobě léků, ale i doplňků stravy a potravin. Kvalita doplňků by měla být zacílena na jejich biologickou dostupnost a na to, aby byly schopny efektivně nahradit případný nedostatek určité látky ve stravě, popřípadě aby byly schopny uspokojit její zvýšenou potřebu s cílem prevence a podpory zdraví.

MUDr. Kateřina Cajthamlová: Odborná doporučení směřující k redukci nadměrné hmotnosti pacienta nezahrnují jen prosté snížení příjmu energie. Je třeba cílená úprava celkové životosprávy, režimu výdeje energie, a také léčebného režimu zahrnujícího podporu léky i doplňky stravy.

MUDr. Monika Golková: Charakteristikou nedávno vzniklého lékařského oboru Anti-Aging medicíny je snaha o cílené, individuální lékařské poradenství, šité na míru každému jednotlivci. Obor využívá originální test potravinové intolerance, který je schopen prověřit 217 druhů potravin a díky jemuž lze upravovat jídelníček individuálně podle vhodnosti jednotlivých potravin pro daného klienta.

Jaroslava Kreuzbergová, DiS: Mnoha výzkumy, dřívějšími i současně proběhlými, je prokázáno, že velmi dobrý vliv má v geriiatrii strava se sníženým energetickým příjmem biologicky vysoce hodnotná. Současně je žádoucí, aby takto specifikovaná strava byla individualizovaná k osobě klienta dle jeho genetických a životních podmínek.

PharmDr. Jana Matušková zaměřila svůj seminář na dispenzační práci lékárníků a farmaceutických asistentů v oblasti doplňků stravy určených k výživě pleti.

Mgr. Tomáš Volný: Bylo dostatečně prokázáno, že pravidelná konzumace rybího oleje snižuje koncentrace celkového cholesterolu a triglyceridů. Přestože žádná oficiální doporučení k příjmu omega-3 PUFA neexistují, lze z probíhajících odborných diskuzí učinit závěr, že denní doporučený příjem ALA (kyseliny alfa-linolenové, rostlinné oleje) by měl dosáhnout 2,2–2,4 g a denní příjem EPA (kyseliny eikosapentaenové, rybí olej) a DHA (kyseliny dokosahexaenové, rybí olej) by se měl pohybovat v rozmezí 0,65–1,2 g, tj. celkem u těchto vybraných PUFA asi 2,85–3,6 g denně.

Kongres probudil nebývalý zájem i ohlas v odborných kruzích, o čemž svědčí bohatá plenární odborná diskuze i nesčetné podněty na pokračování tohoto typu vzdělávání, přibližující nejen moderní lékárenskou praxi novým trendům ve výživě. Souhrn přednášek si můžete vyžádat na e-mailu academy@pharmanord.com či na adrese Pharma Nord Praha s. r. o., Valčíkova 14, 182 00 Praha 8.

Pharma Nord Praha
Valčíkova 14, 182 00 Praha 8
e-mail: academy@pharmanord.com

