



v nich, ovlivnit molekulární kaskády a „cytokinovou bouři“ vyvolanou SARS-CoV-2 a předcházet zánětlivému poškození orgánů etc. (shrnutí v citaci 15). Z výše uvedených důvodů lze tedy tuto látku izolovanou z rostliny považovat za minimálně nadějnou.

Bezpečnost, biodostupnost a dávkování kurkuminu

Dosavadní studie, provedené na preklinické i klinické úrovni, prokázaly dobrou účinnost, snášenlivost a bezpečnost kurkuminu (5). Již bylo dokončeno cca 120 klinických studií a další stále probíhají (18).

Dle Evropského úřadu pro bezpečnost potravin (EFSA) je hodnota přípustného (tolerovaného) denního příjmu („acceptable daily intake“, ADI) kurkuminu jakožto přísady do potravin 0–3 mg/kg hmotnosti těla denně. Studie na zdravých dobrovolnících potvrdily dobrou snášenlivost kurkuminu organismem i při relativně vysokých dávkách – byl dobře tolerován i v dávkách až 6–12 g za den. Nicméně u takto vysokých dávek je na místě vždy opatrnost a rozvaha. Na základě provedené rešerše lze konstatovat, že pozitivní zdravotní efekt se v klinických studiích obvykle dostavil při dávkách řádově v nižších jednotkách gramů či stovek miligramů kurkuminu denně na osobu (týká se např. snížení oxidativního stresu, zvládání symptomů revmatoidní artritidy, ulcerativní kolitidy, deprese, diabetes etc.). Užívání probíhalo v řádu dnů či měsíců. Dodejme, že doporučené dávkování podle EMA pro práškovanou drogu je 0,5–1 g 2–3x denně (19).

Využití lipofilního kurkuminu organismem brání nedostatečná rozpustnost ve vodě a nízká biologická dostupnost (shrnutí v citaci 20). Tento problém výrobci přípravků řeší např. přidáním různých látek, které působí s kurkuminem synergicky (bromelain, piperin, resveratrol,

kvercetin, genistein), dále je dostupný např. lipozomální kurkumin a řada firem pracuje na podání kurkuminu v podobě mikro- a nanočástic či se snaží syntetizovat analoga kurkuminu, která budou v organismu lépe využitelná.

Opletal (7) uvádí jako kontraindikace těhotenství, což lze stále i s ohledem na pokroky ve výzkumu považovat za platné. Další kontraindikací je kojení a přecitlivělost na látku. Přípravky z kurkumy by neměly být podávány dětem. Dle Opletala (7) je také s kurkuminem spojeno riziko krvácení, současné podávání s antitrombotickými přípravky proto není vhodné. Jak dále shrnuje Hewlings a kol. (4), u citlivějších subjektů nebo při podávání vyšších dávek kurkuminu v řádu gramů denně se mohou vyskytnout potíže typu bolesti hlavy, vyrážka, nauzea, průjem. Kurkumin také povzbuzuje kontrakce žlučníku (21), což může mít pozitivní cholekinetický efekt, ale může působit potíže jedincům se žlučovými kameny.

Závěr

Oddenek kurkumy dlouhé obsahuje četné biologicky aktivní látky. Hlavním nositelem této aktivity je hydrofobní polyfenol kurkumin. Preklinické i klinické studie potvrzují jeho mnohočetné pozitivní zdravotní účinky, proto někdy bývá v anglické literatuře označován namísto konvenčního názvu „curcumin“ (kurkumin) jako „curecumin“ (jedná se o slovní hříčku, „curecumin“ = „léčivý kumin“). Jsou zdůrazňovány zejména antioxidační a protizánětlivé účinky. Jeho systematické podávání těhotným v nutraceutických dávkách se ale zatím nejeví jako vhodné. Naopak nadějně je jeho využití v prevenci a zvládání symptomů onemocnění covid-19.