

INTEGMED.PL

---



# NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

---

27 września 2022



1. Niniejszy materiał ma wyłącznie charakter informacyjno-edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej

2. Źródła: PMID, np. Arabia Saudyjska | 35442954



Narodowe Centrum  
Mikrobiologii  
szpitale kliniczne

# Zapalenie płuc

niedobór witaminy: uzupełnianie  
14 dni

duża dawka:  $\uparrow$ IL10, limfocyty  
pamięci

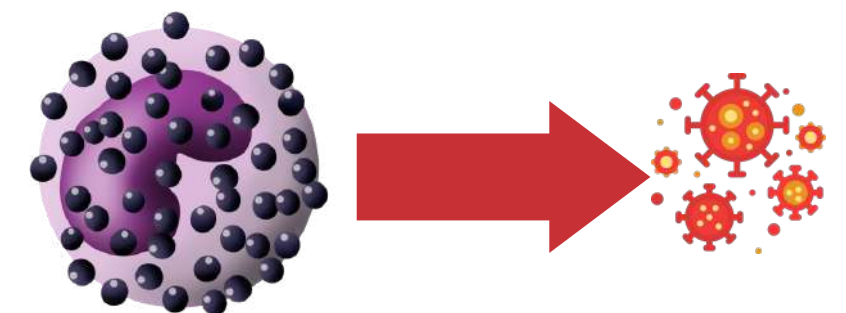
4x $\uparrow$ aktywności NK vs SARS-  
CoV2

$\uparrow$ sACE2 (kompetycja)



# Witamina D

2 vs 10 tys. j.  
można mieć niedobór nawet w





# ARDS

duża dawka 8 dni, mała miesiąc

?lepiej na początku niż gdy stan  
ciężki?

$n=100$ , 35-70 l  
pobyt w OIT + żywienie pozajelitowe  
suplementacja 14 dni vs brak

brak wpływu na N (Ca, P, Na,  
**K**, HCO<sub>3</sub>, pO<sub>2</sub>, pCO<sub>2</sub>),  
metabolizm, morfologie  
przeżycie 14 dni 16 vs 3 proc.

SARSCOV2 → K(RAA?) → ryzyko D



*witamina C, 500 mg*

x burza cytokinowa  
x ROS (collateral damage)  
x replikacja?



EBM → RCT: finanse + czas → innowacje + ROI

# Tiamina

*badania tak, ale nie duże, drogie RCT*

*lata 40.: ↓insuliny, ter. śpiączki*

*producenci suplementów: finanse + prawo*

ukł. nerwowy: benfotiamina (↑wchł.) w neuropatii cukrzycowej, oficjalnie (PTD)

dz. metaboliczne: kofaktor!

antyoksydacja: wazoprotekcja (mikroang.):

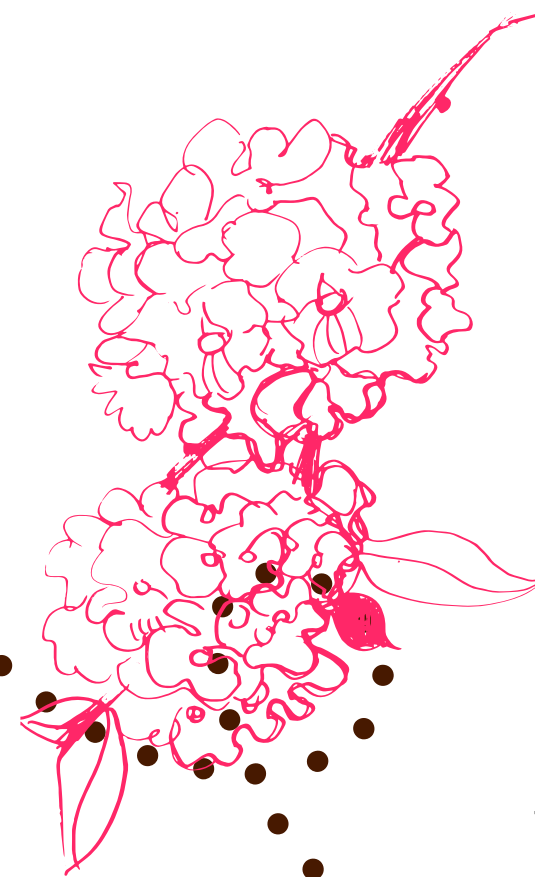
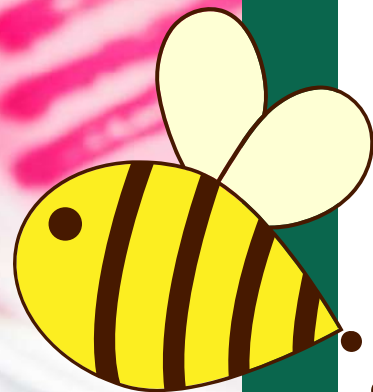
wstępne badania nefroprotekcja, co z retinopatią?

konieczne DUŻE badania





Łotwa | 35203763



# Naturalne i przeciw- bakteryjne

*H. influenzae*  
*K. pneumoniae*  
*S.aureus*

synergia: KLA, AZITRO,  
AMOKS+KLAW ➡ oporność?  
prewencja?

200  $\mu\text{g}$

|                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 34                             | 35.45                          |
| Se                             | Br                             |
| $[\text{Ar}]4s^2 3d^{10} 4p^4$ | $[\text{Ar}]4s^2 3d^{10} 4p^5$ |
| selenium                       | bromine                        |
| 78.96                          | 79.90                          |



200 mg





metaanaliza 4 RCT

n=137

efekty

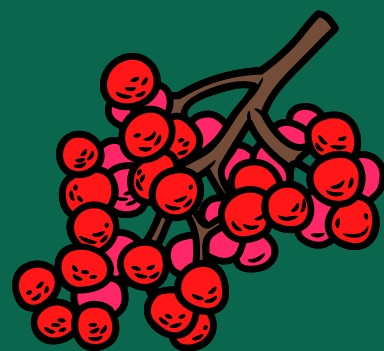
regulacja afektu + impulsywność

wnioski

możliwość wsparcia terapii



Holandia | 34004088



kofaktor w kilkuset reakcji  
praca cz. transkrypcyjnych (start odczytu  
genów)  
15/25 mg



## właściwa zawartość:

prewencja raka jel. grubego

↓świstów u dzieci

wzrost, m.c., obwód głowy ← suplementacja

↓cukrzycy t. 2

>20 mg ↓markerów zapalnych

TC -10 mg%, LDL -7mg%, HDL +2 mg%

par. nasienia

>20 mg skracanie infekcji odd. + p-bieg.

prewencja i ↓obj. depresji

↑BMD bkk

suplementacja ↓śmiertelność???

Zinc  
65.39



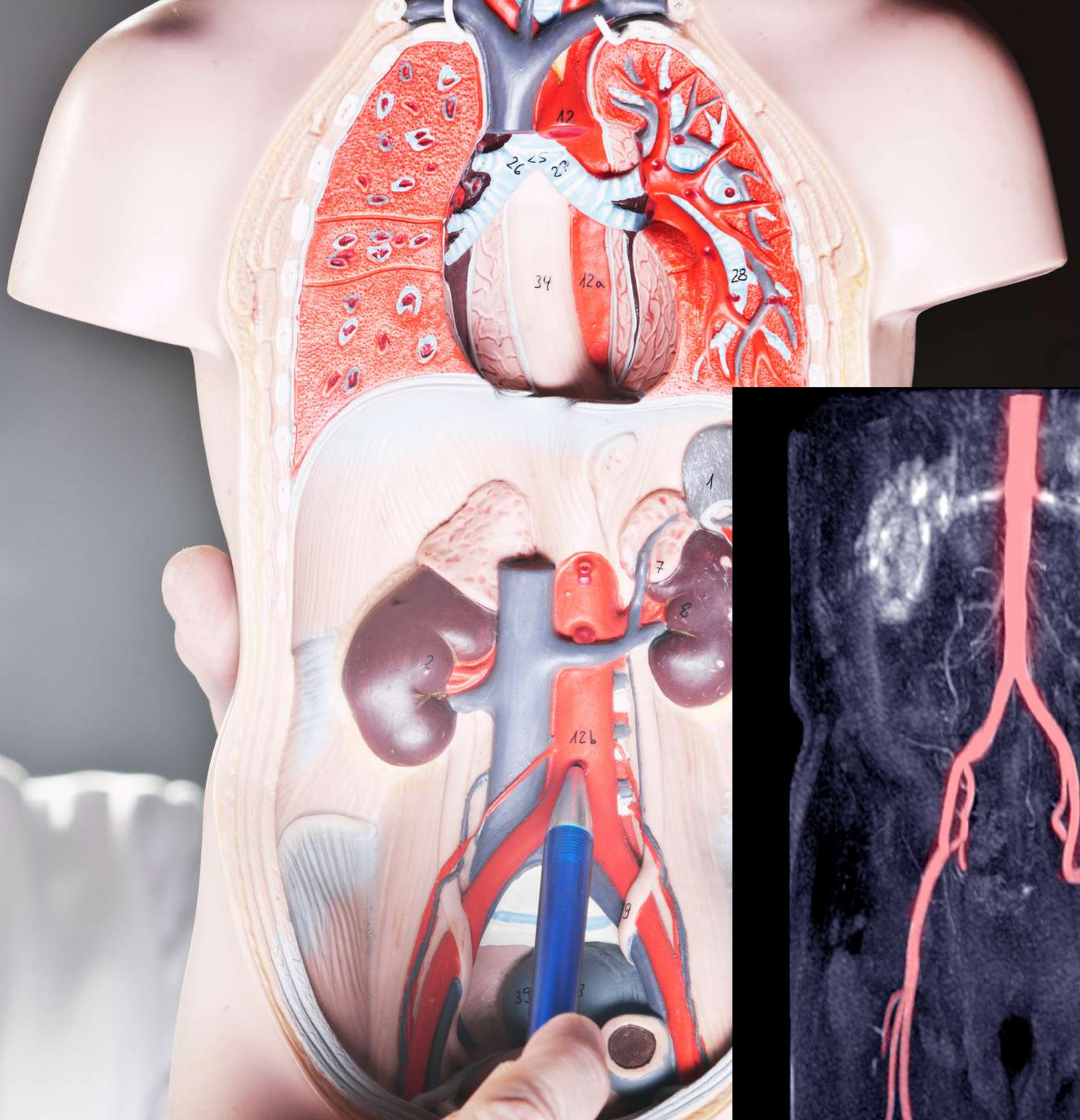
# miażdżyca zarostowa

n=111 kolejnych do pomostowania  
2012-2022

Zn<60 µg/dl: Zn lub kontrola

↑gojenia, ↓powikłań





# Gojenie ran

↓stres oksydacyjny  
naprawa błon komórkowych  
prolifерacja komórek  
regulacja r. zapalnej

## Brak wyrównania

2 x powikłania, 3 x amputacje / zgony



**Suplementacji  
wymagałoby 4 na 10  
chorych!**



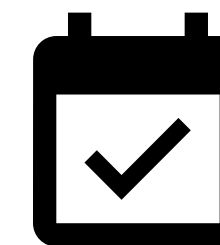


n=60, >65 r.ż.

430 mg DHA, 90 mg EPA, 10 mg LU, 10 mg MZEA, 2 mg ZEA, 15 mg wit. E vs placebo

2 lata, testy neuropsych.

↑sprawność pamięci świeżej  
(↓błędów, ↓ ~ im trudniejsze)  
wyniki ~ omega-3 we krwi





COSMOS-Mind, n=2200,  
3 lata, 500 mg flawanoli  
kakao vs placebo vs MVM

po 3 latach...

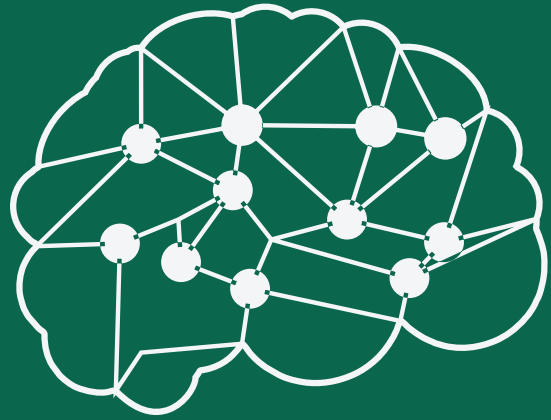
↑ ogólne f. poznawcze, pamięć  
epizodyczna, f. wykonawcze  
aging ↓ 1,8 r. (o 60 proc.)





**“This is the first positive, large-scale, long-term study to show that multivitamin-mineral supplementation for older adults may slow cognitive aging,”**

*Maria Carrillo, chief science officer for the Alzheimer’s Association*



**“It's too early to recommend daily multivitamin supplementation to prevent cognitive decline,” (...)  
“additional research is needed in a larger and more diverse group of people,”**

*Laura Baker, professor of gerontology and geriatric medicine, Wake Forest University School of Medicine*



# Trening mięśni oddechowych

5 min dziennie, 5-7 dni, 6 tyg.

SBP -9 mmHg

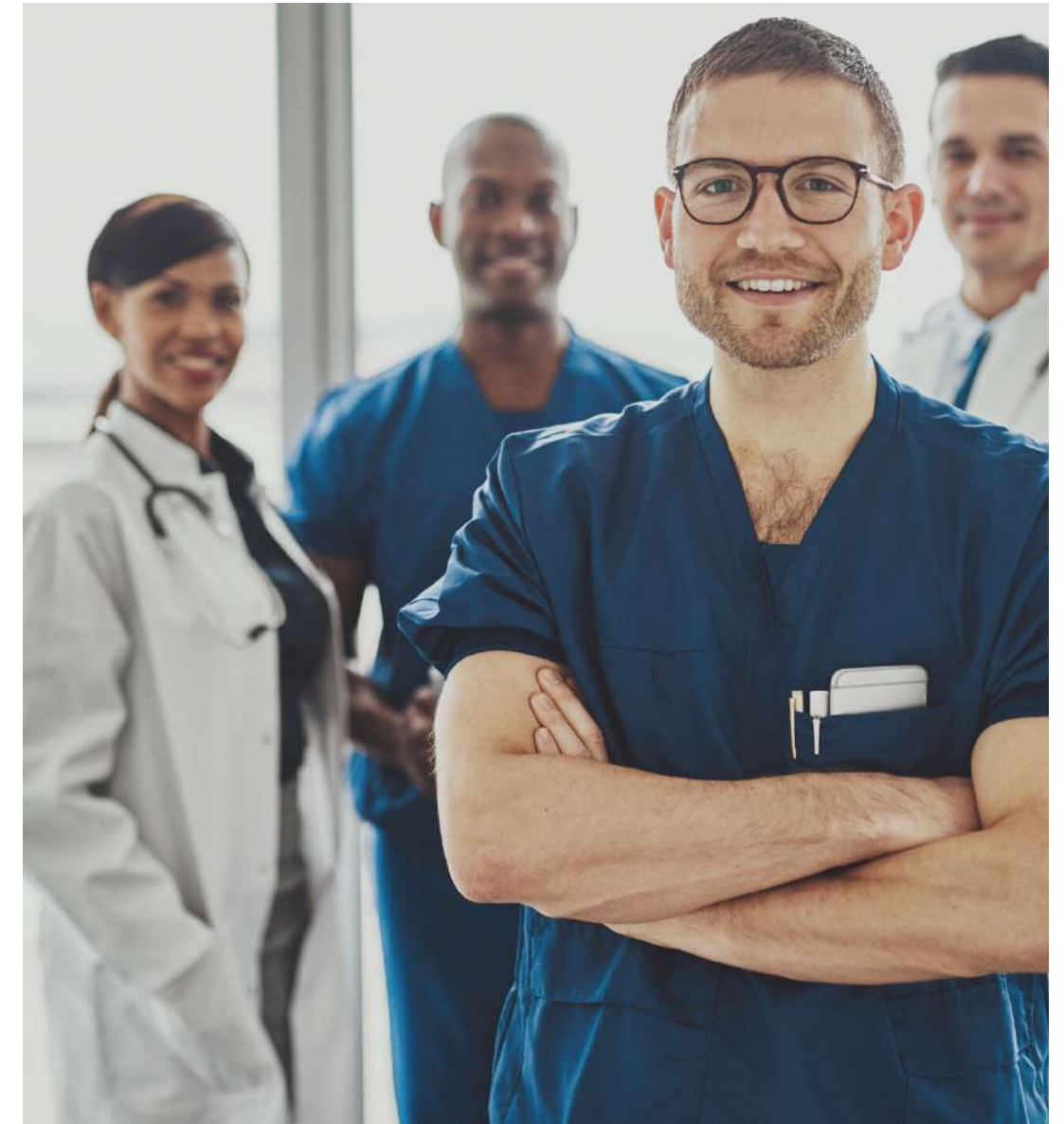
widoczne 6 tyg. po zaprzestaniu treningu

←↑NO ← aktywacja syntazy + ↓stres ox.





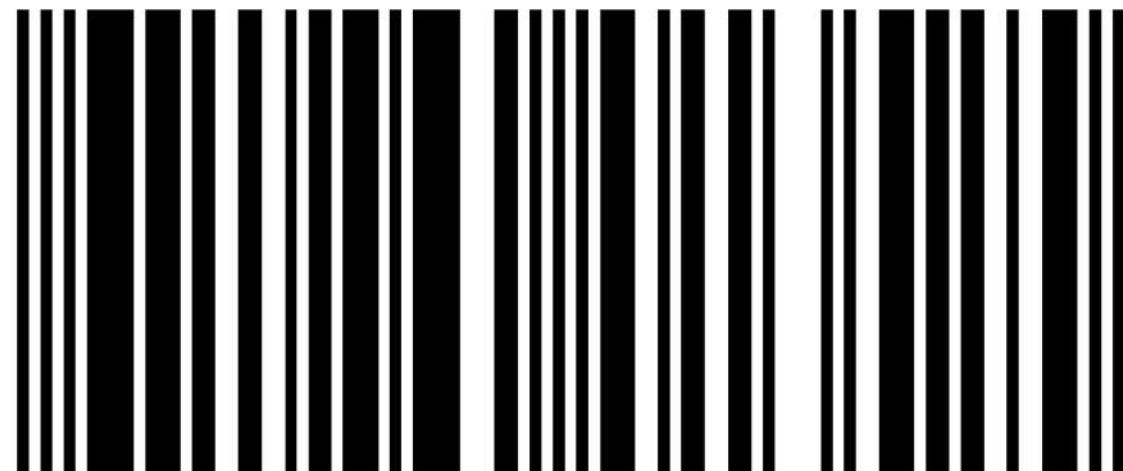
MOLI SANI n-20 tys. ↑ wysoce przetworzonej żywności ~ all-cause mortality



50 tys. male health care pro: ↑ high processed ~ rak jelita grubego

# Przetworzona żywność

emulsyfikatory, sztuczne  
słodziki, konserwanty,  
zagęszczacze, izolaty  
białkowe...



*reakcja zapalna*

ciała obce / dysbioza

*toksyny bakteryjne*

wysiew ~ żywnością wysoce przetworzoną

*diety p-zapalne*

roślinne, śródziemnomorska

# Wskaźnik jakości diety

dieta w 185 krajach

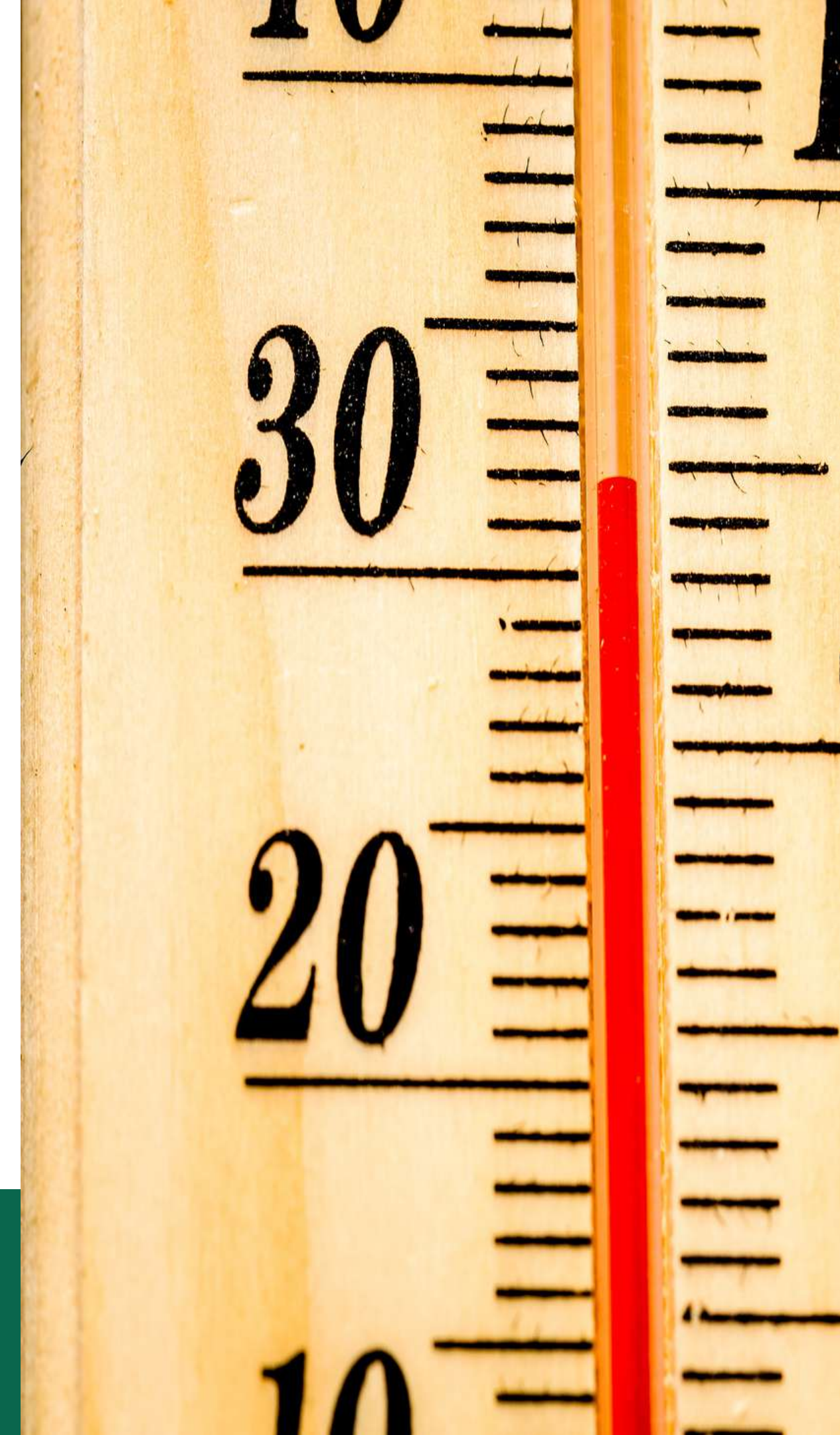
0 (cukier + przetworzone mięso)

100 (owoce, warzywa, strączkowe, pełne ziarna)

>50: Wietnam, Indie, Indonezja, Iran

↓ Brazylia, Meksyk, Egipt, USA

*K>M, starsi > młodzi dorośli, dzieci > dorośli*



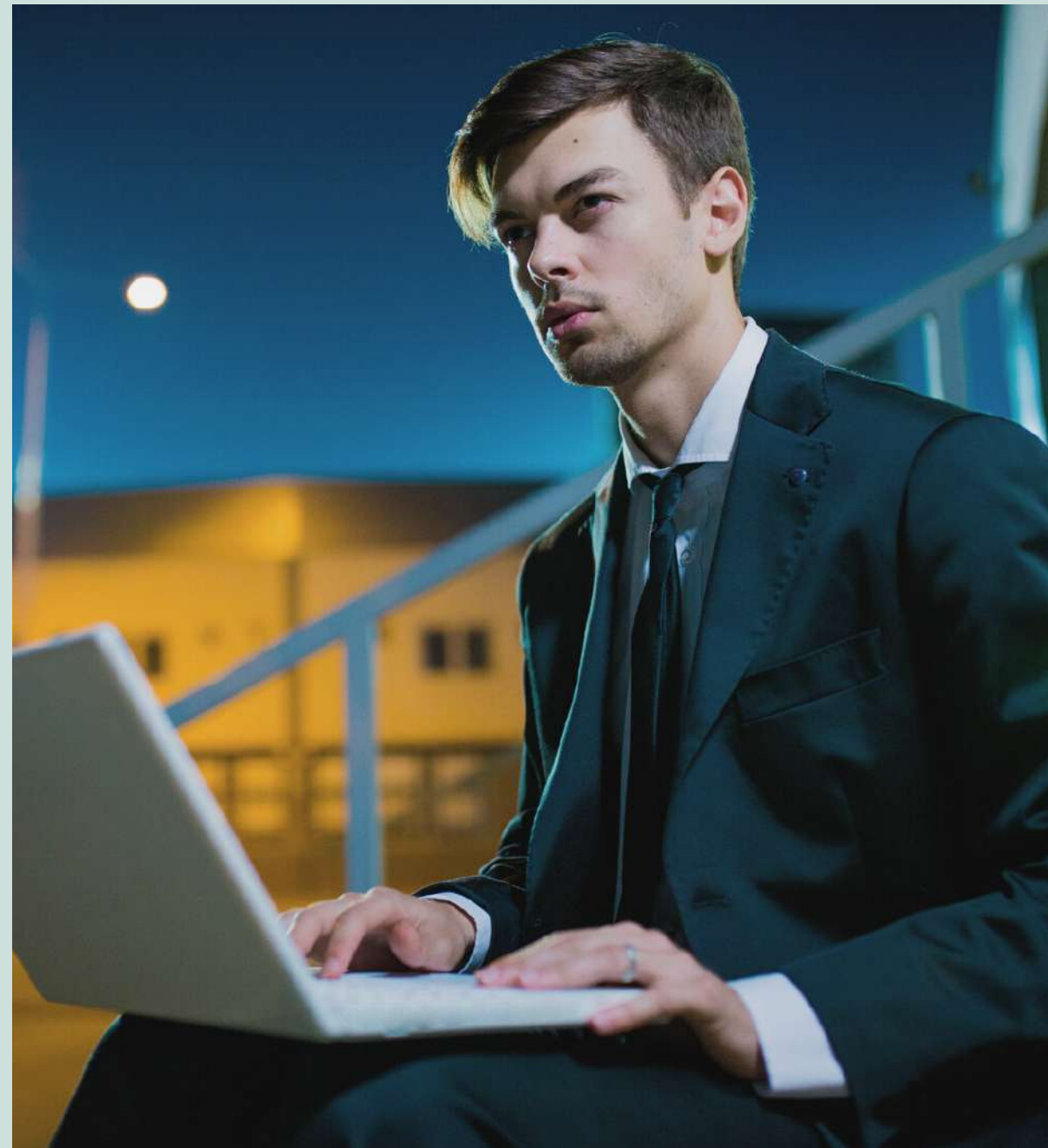


# Aflatoksyny

*Bifidobacterium bifidum*

↓ AFB1 50%

+ powidon 90%



# Nocna zmiana

up2 +40% depresji/zab. lęk.

↑↑↑BMI/WHR

symulacja: nocna zmiana + posiłek dzień vs  
dzień i noc

grupa 1: bz.

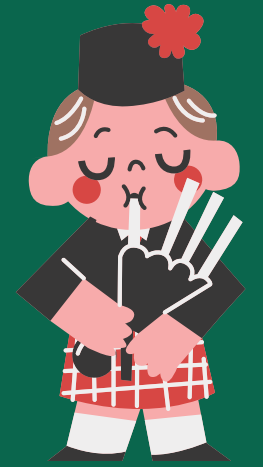
grupa 2: depresja +25%, lęk +15%

Co masz zjeść w nocy, zjedz za dnia

odchudzanie

# Pora posiłku a metabolizm

*n=30, BMI >25, ograniczenie kalorii +  
największy posiłek rano vs największy wieczorem  
obie –3 kg/mies  
ALE: dłuższa sytość →? lepsza kontrola kalorii w real-  
life?*



UK | 36087576



fizjologia

# Cukier a sen

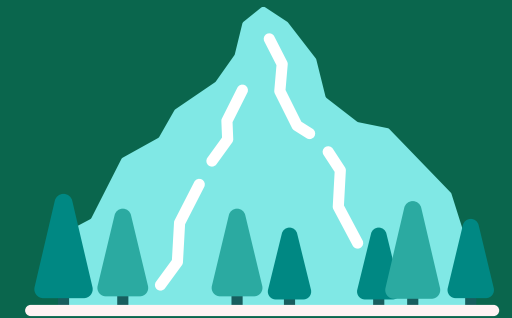
*sen ~ regulacja emocji (deprywacja: drażliwość)*

*~ metabolizm, IR, głód, apetyt, m.c.*

*nocna zmiana ~ D2, ChUK, fast food*

melatonina ↓: tolerancja GLU

melatonina ↑ + głód: regeneracja kom. beta



Szwajcaria |  
35910892



fizjologia

cukry  $\Leftrightarrow$  sen

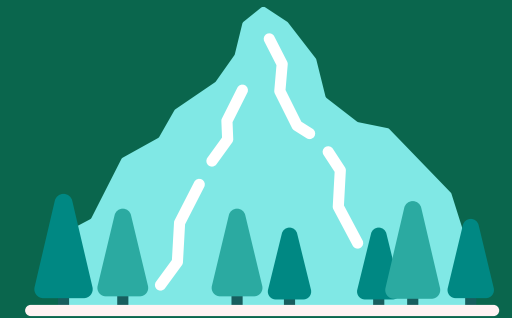
wysoki IG + skrobia, ziarna ~ bezsenność, problemy

niski IG + błonnik ~  $\uparrow$  jakość snu

wieczór ~  $\uparrow$  IR w nocy  $\rightarrow$  D2

białko  $\Leftrightarrow$  sen

20-30% energii ~  $\downarrow$  wybudzeń/fragmentacji snu



Szwajcaria |  
35910892

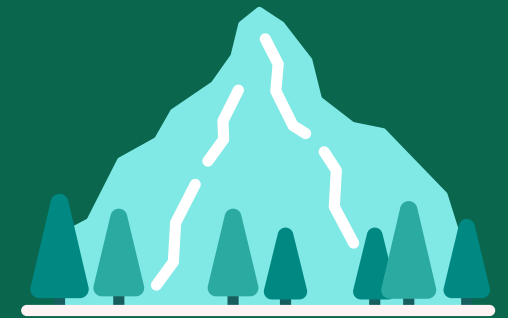


fizjologia

# czas posiłku $\Leftrightarrow$ sen

*odstęp min 3 godz.  $\rightarrow$   $\downarrow$  fragmentacja*

*GLU $\uparrow$   $\rightarrow$  insulina $\uparrow\uparrow\uparrow$   $\rightarrow$   $\downarrow\downarrow\downarrow$  GLU  $\rightarrow$   $\uparrow$  A, norA,  
kortyzol, GH  $\rightarrow$  potliwość, drżenia, bicie serca,  
wybudzenia*



Szwajcaria |  
35910892



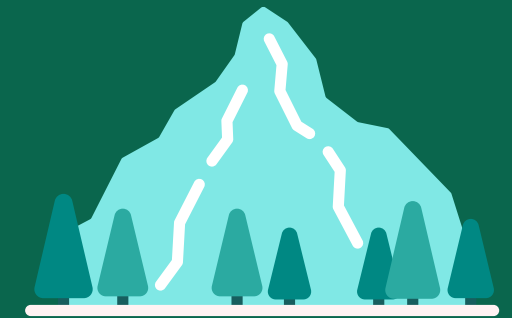
fizjologia

# skład posiłku $\Leftrightarrow$ sen

*odstęp 4 godz. +  $\uparrow$ węglowodany:  $\uparrow$ tryptofan dla  
OUN  $\rightarrow$   $\uparrow$ 5HT, melatonina  $\rightarrow$  zasypianie*

*ALE*

*$\uparrow$ GLU  $\rightarrow$  insulina  $\uparrow\uparrow\uparrow$  ... itd.*



Szwajcaria |  
35910892



fizjologia

głód  $\Leftrightarrow$  sen

*brak hipoglikemii ~  $\uparrow$ f. poznawcze (pamięć)  
następnego dnia*



Szwajcaria |  
35910892



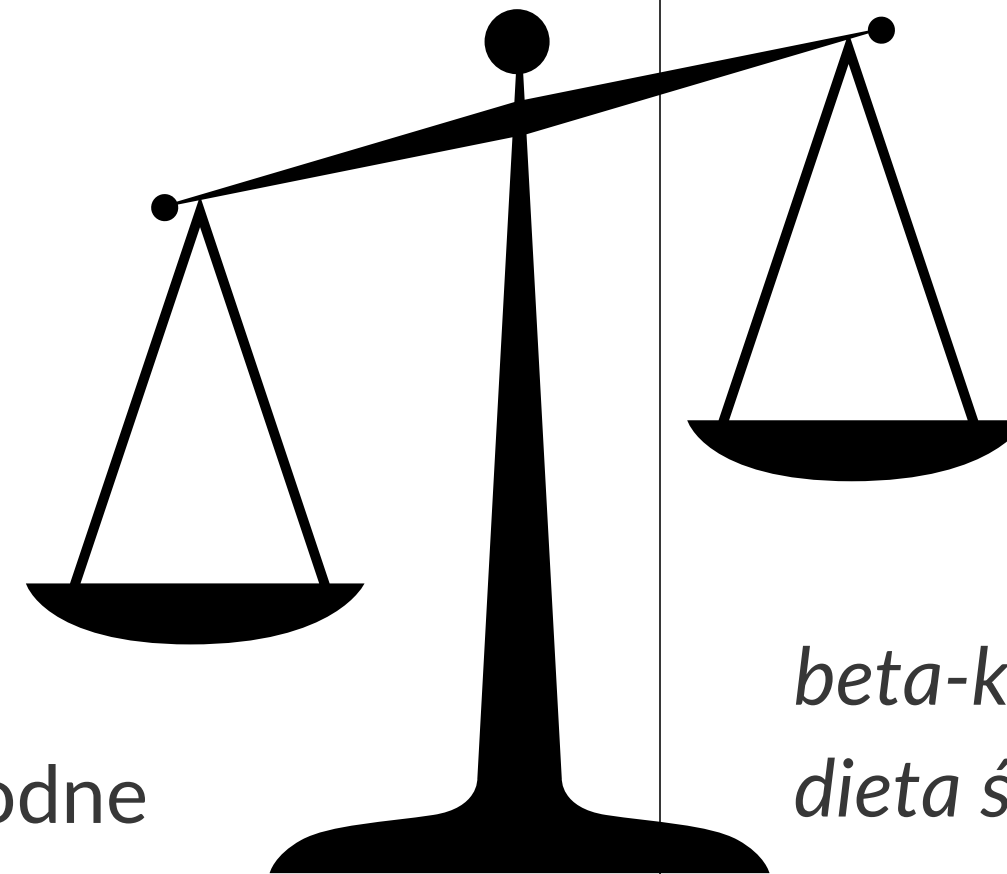
# Metabolity biomarkerami?

USA | 36111689

$n=3700$

Latynosi, caucasian,  
Afroamerykanie

cukry/pochodne

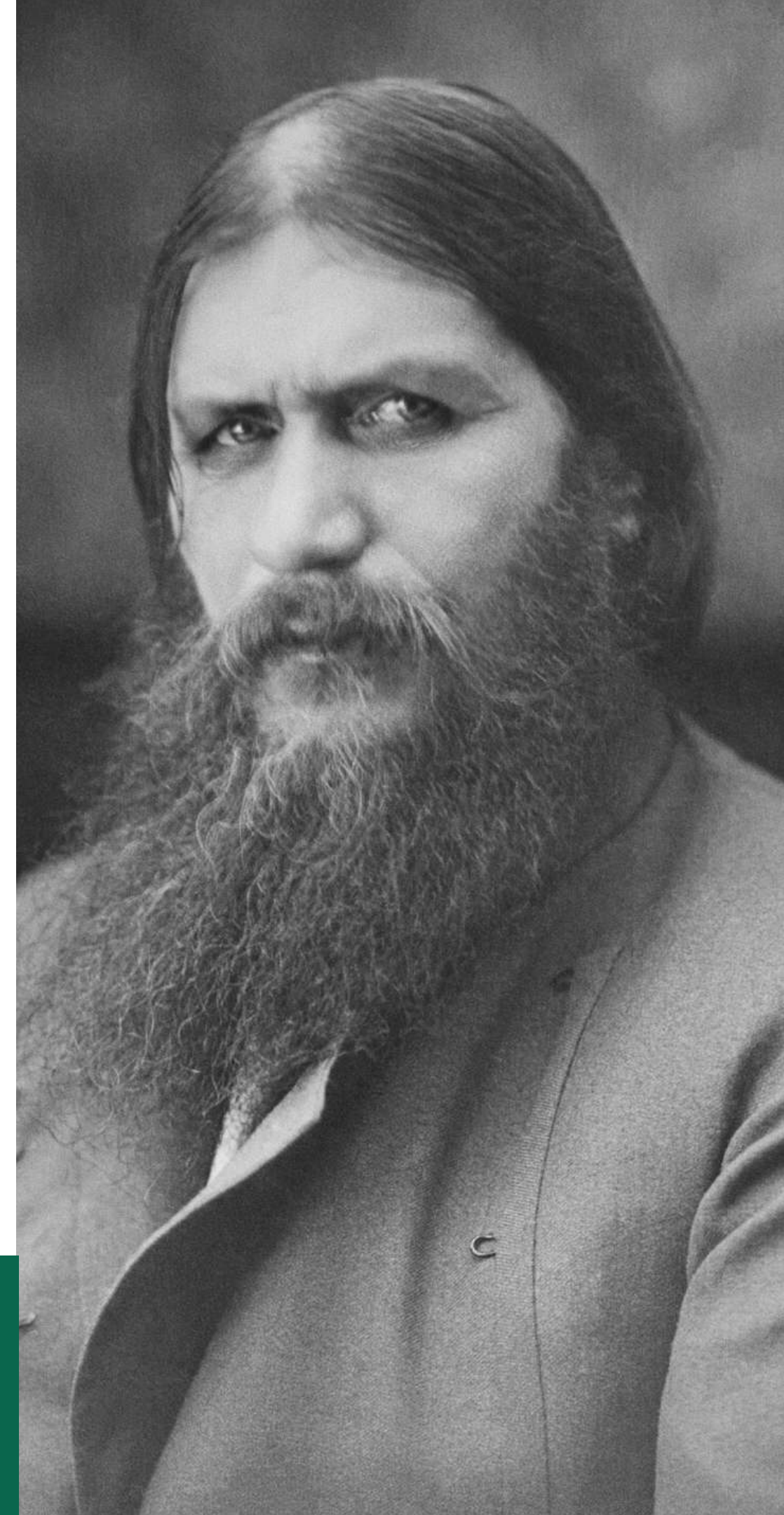


*beta-kryptoksantyna*  
*dieta śródziemnomorska*

# Zatrucie cyjankiem

Chemical Research in Toxicology

*grudzień 1916: Feliks Jusupow i sp.*

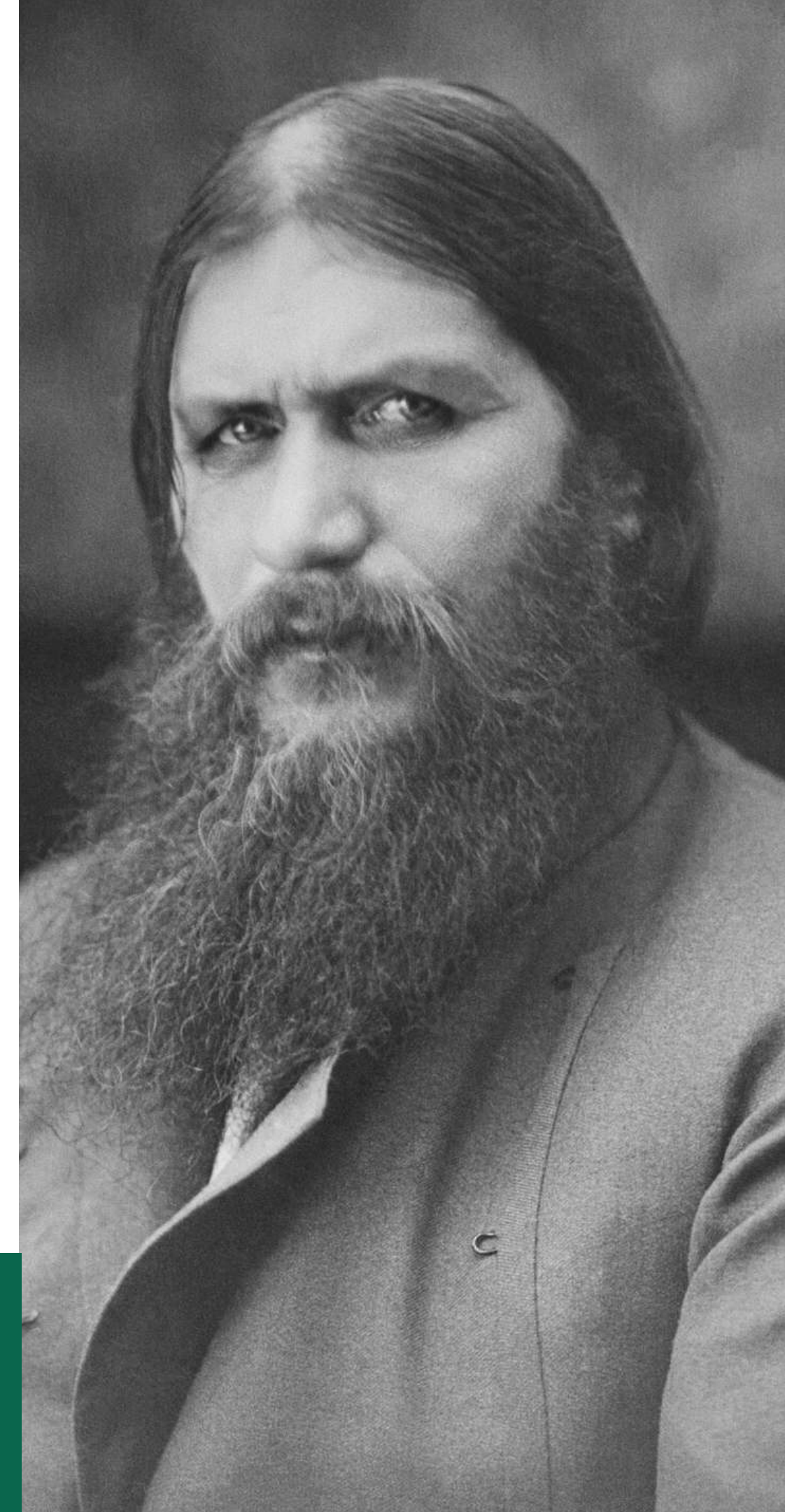
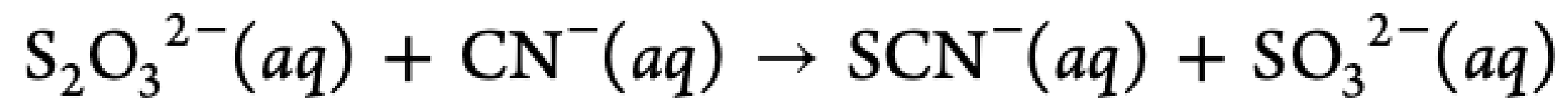


# Zatrucie cyjankiem

Chemical Research in Toxicology

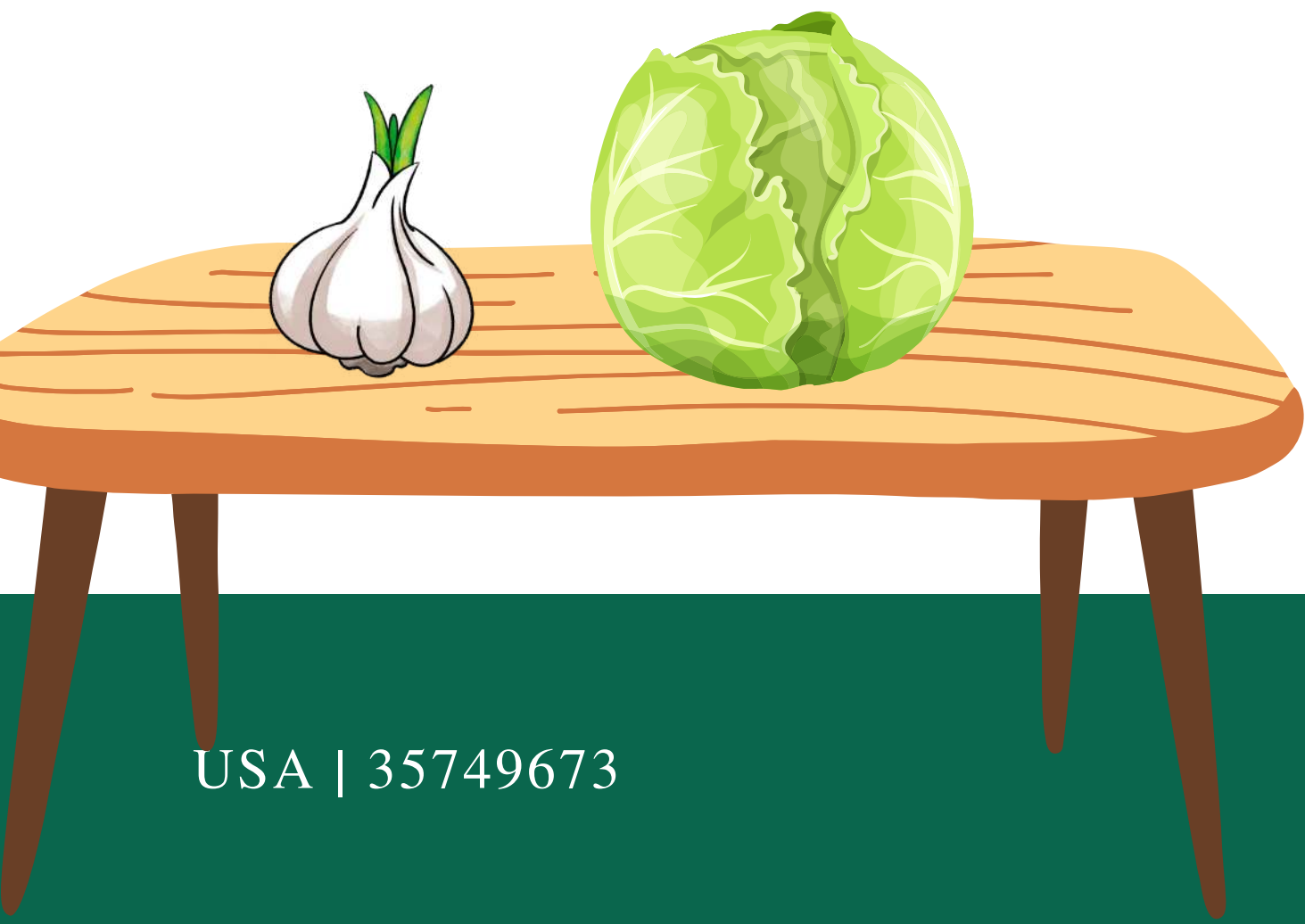


*antidotum: tiosiarczan sodu*



# Zatrucie cyjankiem

Chemical Research in Toxicology



USA | 35749673



---

Prezentacja dostępna na  
[https://integmed.pl/webinary\\_](https://integmed.pl/webinary_)

*Dziękuję za uwagę!*

■ Kolejny webinar 11 października

