

INTEGMED.PL



NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

6 grudnia 2022



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

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

Glukozamina chondroityna

- ból (także migrenowy, karku)
- przeskakiwania, trzaski
- nadwrażliwość



HISZPANIA | 35588467

Glukozamina chondroityna

Dysfunkcja stawu skroniowo-
żuchwowego:

- zab. mechaniki
- st. zapalny
- stres, bruksizm



HISZPANIA | 35588467

Glukozamina chondroityna

3 RCT:

↓ bóle, trzaski (~ tramadol!)

↓ markery zapalne w pł. maziowym

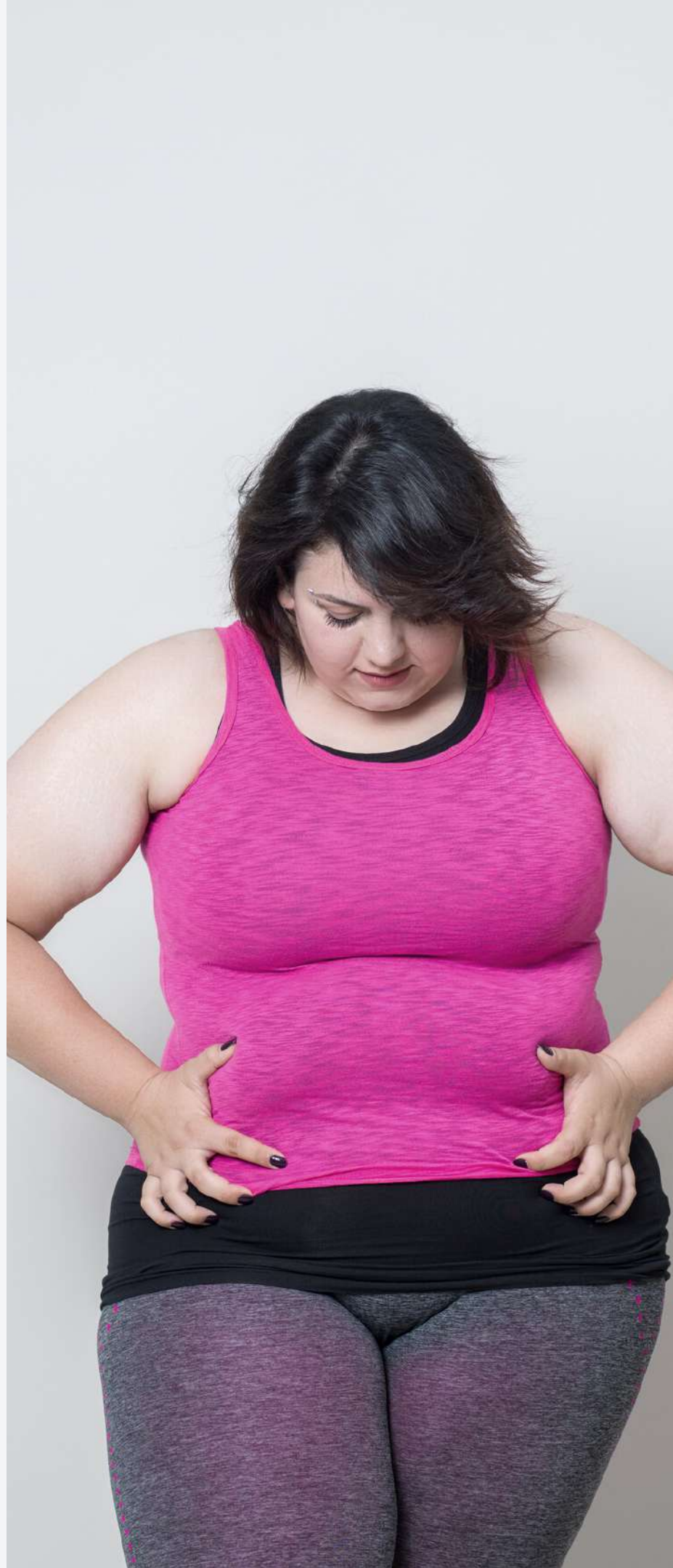
↑ zakres rozw. szczęk

brak dz. ub.



HISZPANIA | 35588467

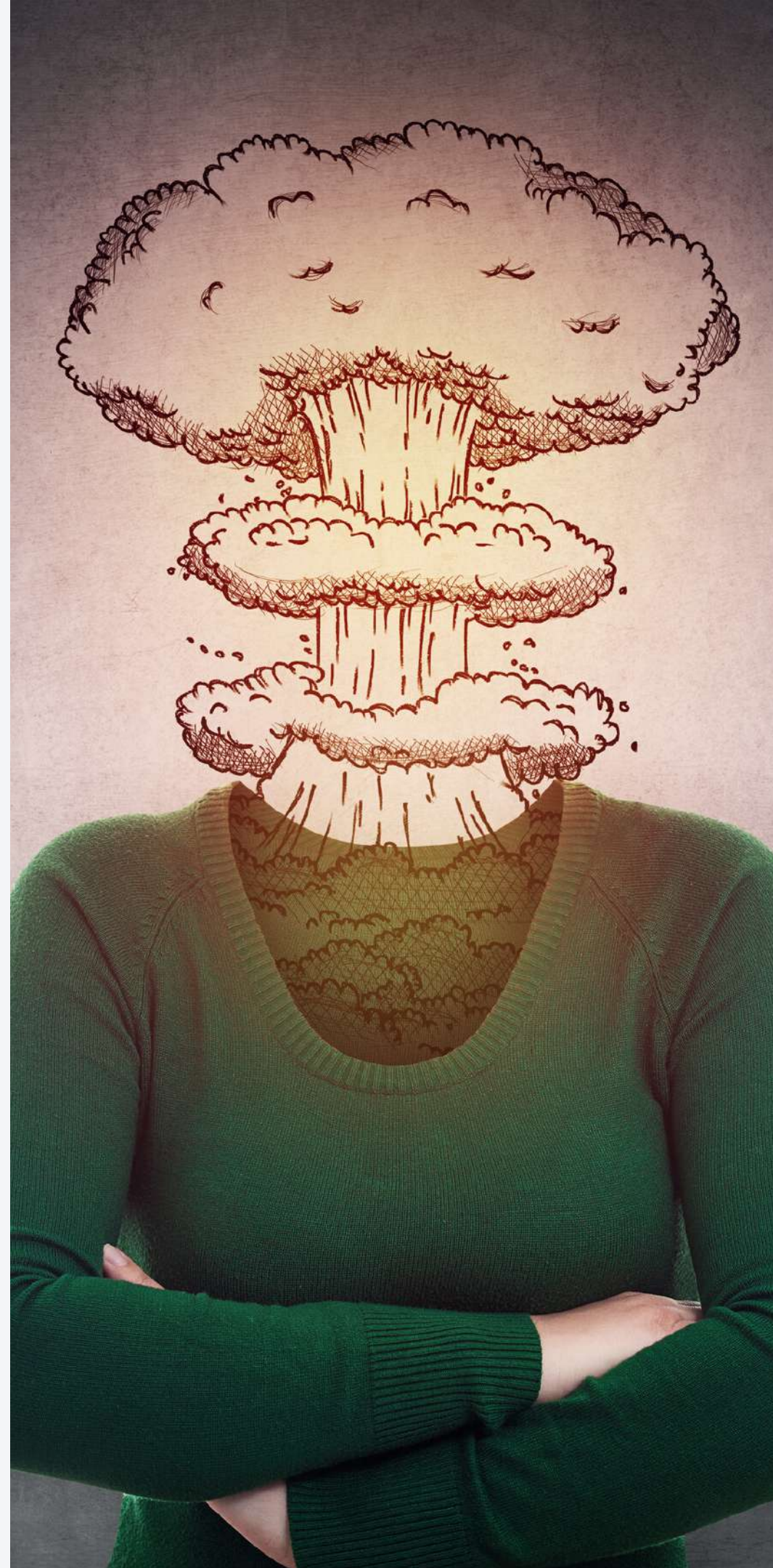
USA | 35639457



aplikacja + 2 x 10 g
kolagenu
(8 tyg.)
z 14/40 u 13:
↓ ↓ wzdęcia
↓ kwaśne refluksy, bóle
brzucha

Probiotyki + błonnik!

CHINY | 35508529



RCT placebo
neuroleptyki + błonnik
+ probiotyki
+ oba

↓ m.c. + przew. ↑
↓ TC, IR

~ diversity

Probiotyki + błonnik!

CHINY | 35508529



Lactobacillus (ok. 2,9 mld CFU), Bifidobacterium (ok. 0,64 mld CFU), Enterococcus (ok. 1,3 mld CFU)
+ 60 g błonnika (3 x 20 g).

Mikroflora jelit

2022: n=54, zwykła "amerykańska" dieta
(kontrolowana)

+ cynamon, imbir, kumin, kurkuma,
rozmaryn, oregano, bazylia, tymianek:
0,5, **3,3, 6,6 g** ~ 4 tyg: ↑ różnorodność +
Ruminococcaceae (prebiotyki!) +
↓ cytokiny

2019: cynamon, oregano, imbir, pieprz,
pieprz cayenne (kilka tyg.)



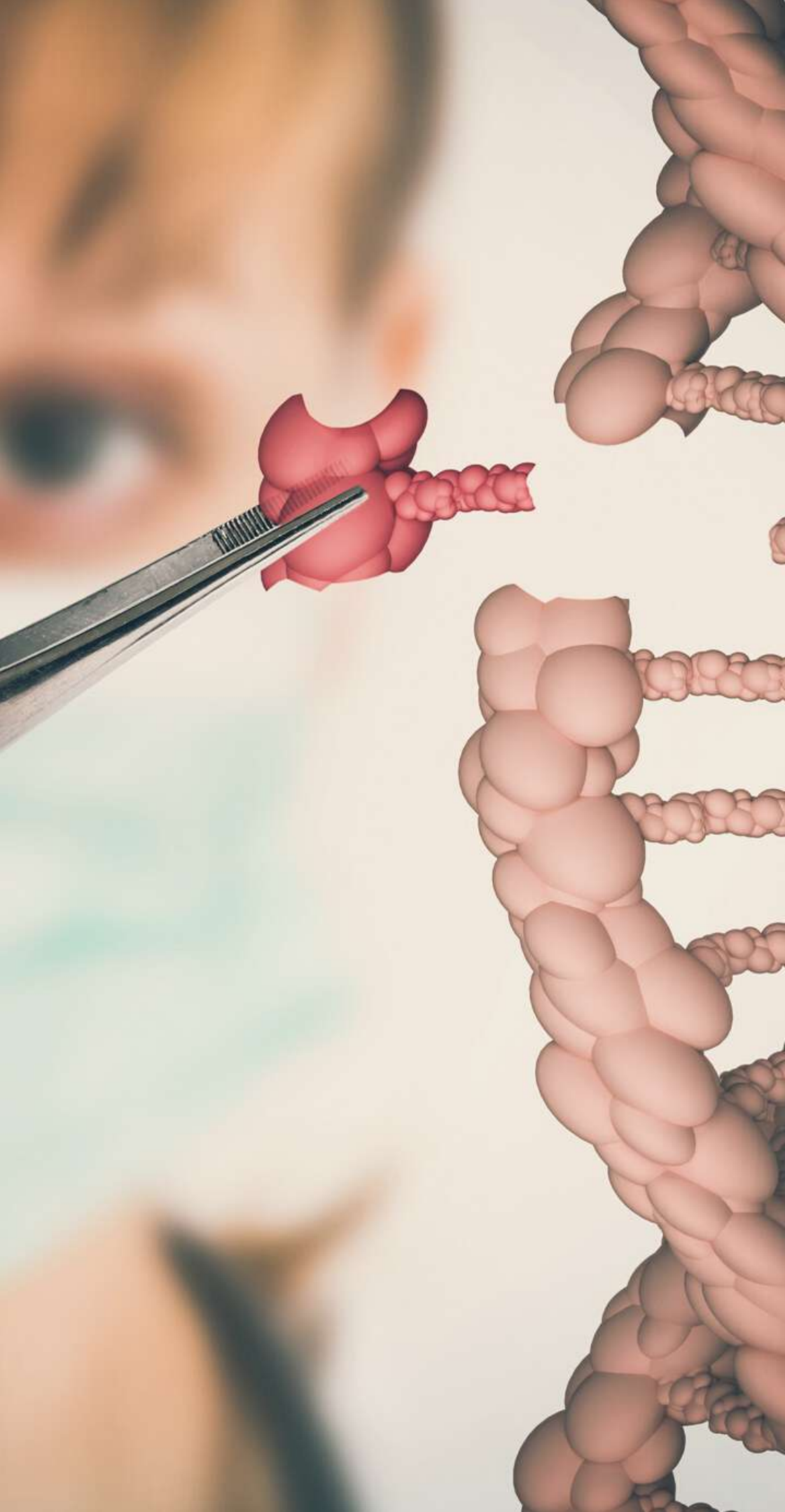
USA | 36055770, 31242596

istotna protekcja IBD ~ SNP rs174564 w FADS2:
ALA → EPA + DHA (p-zap.)

przyczynowy czynnik ryzyka: ↓ **ω3:ω6**, zwł. w ch.
Leśniowskiego-Crohna

suplementacja dla złagodzenia skutków SNP?

Omega-3



NAFLD

n=28, 8 tyg.

14: 2x12g

14:2x6g

↓ steatosis, AST, TC

↓ PGE₂, ↑ DHA



POLSKA | 36296994



Hong Kong | 35297467

n=52 ok. 84 l. (2/3 K)



Zaparcia

Laktuloza, senna, bisakodyl
(do woli)

4 tyg: guma guar 5 g + 200 ml
wody vs 200 ml wody



↓ leków
przeczyszczających

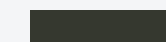
walka z uzależnieniem

+ woda

+ dieta

+ kontrola lekarska

Wypróżnienia





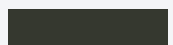
↓ nadmiaru gorąca
↑ krążenie krwi
↑ krążenie qi

Infekcje oddechowe



-
- ↓ czas objawów
 - ↓ gorączki
 - ↓ wskaźnika Murraya (ALI/ARDS)

Infekcje oddechowe



Guma guar

RCT placebo

n=96 zdrowych, 12 tyg. 5,2g

hydrolizatu:

↓ dni z infekcją

↓ objawy

↑ kw. propionowy i masłowy

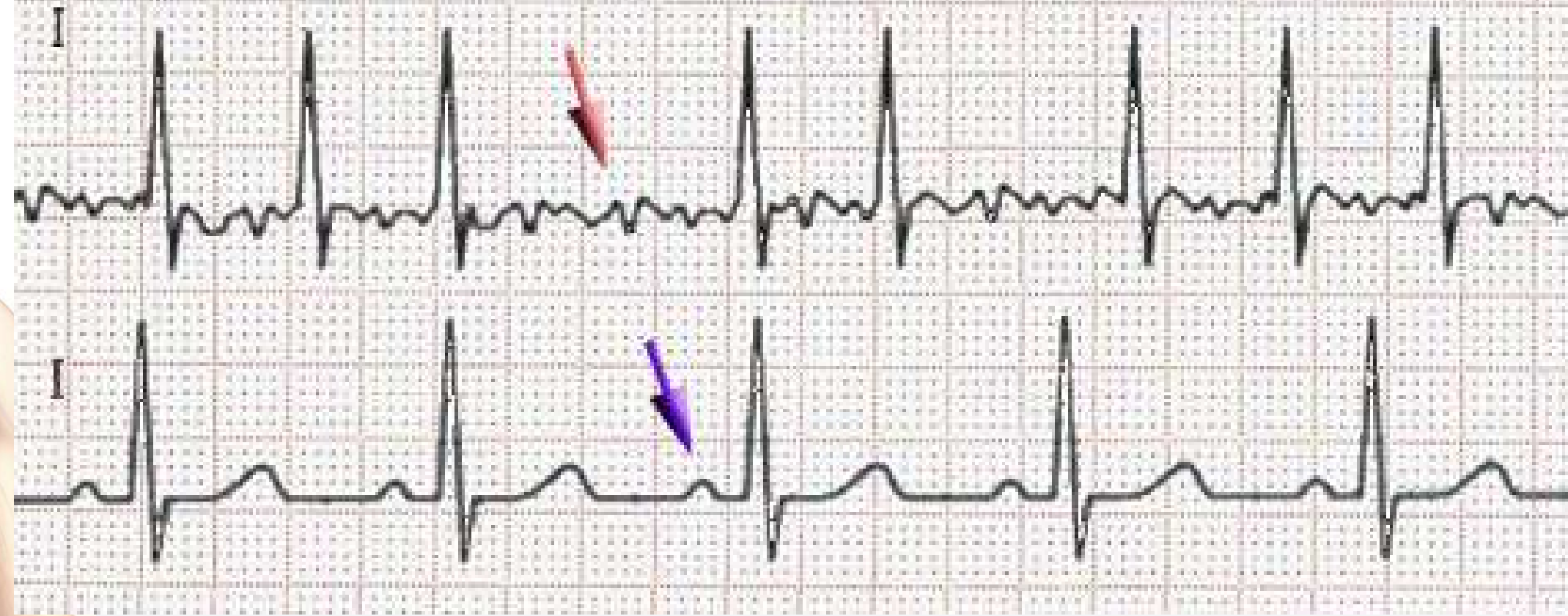
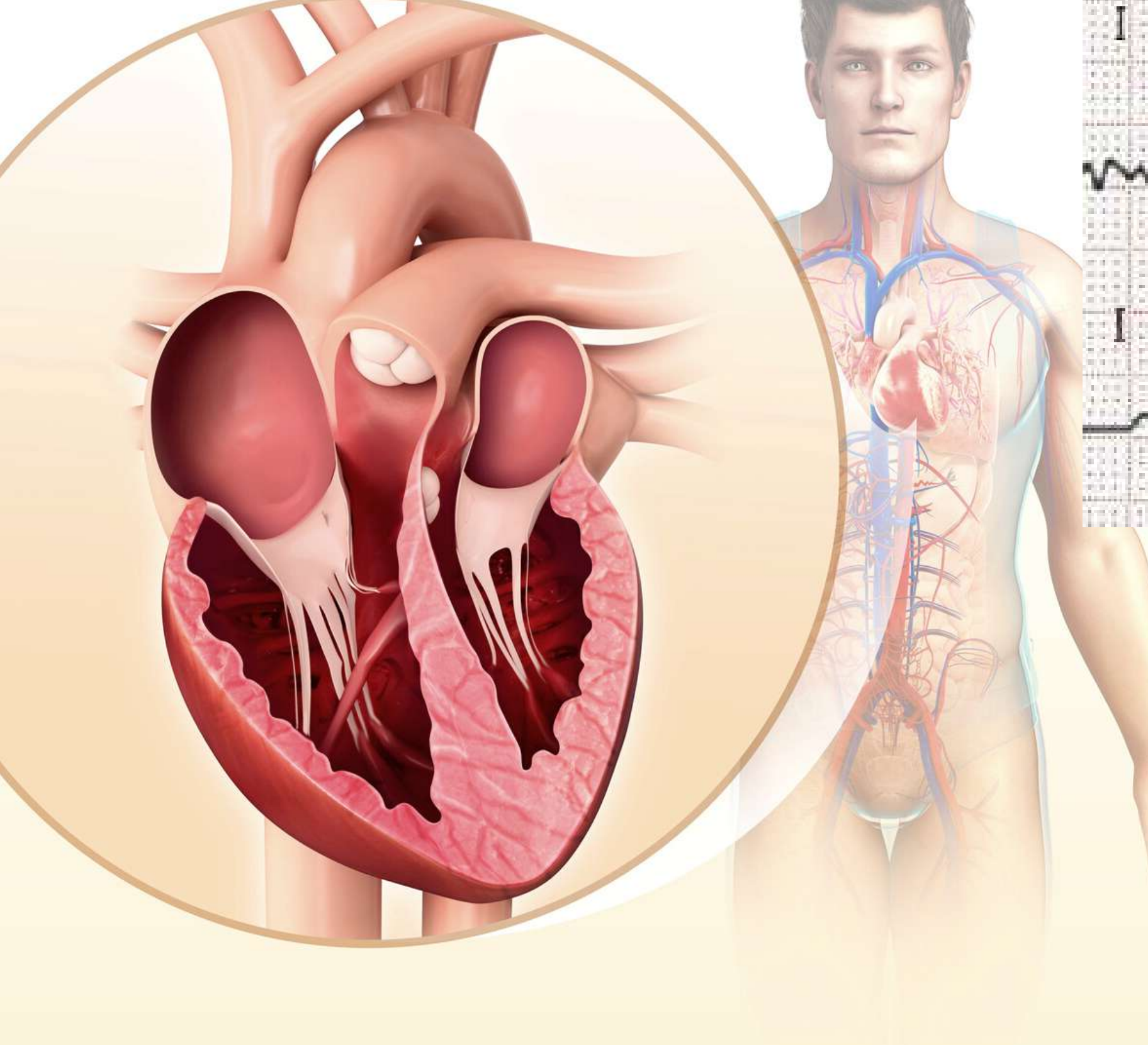
↓ IFN-gamma





Infekcje oddechowe

zimno ~ budowa wirusa
↓ wilgotności
↓ odpowiedź w bł. śluzowej
(stym. LPS)
gęstszy śluz
↓ akt. fizyczna
↓ wit. D



Autorstwa J. Heuser - Praca własna, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=465397>

obs. n=40 tys.

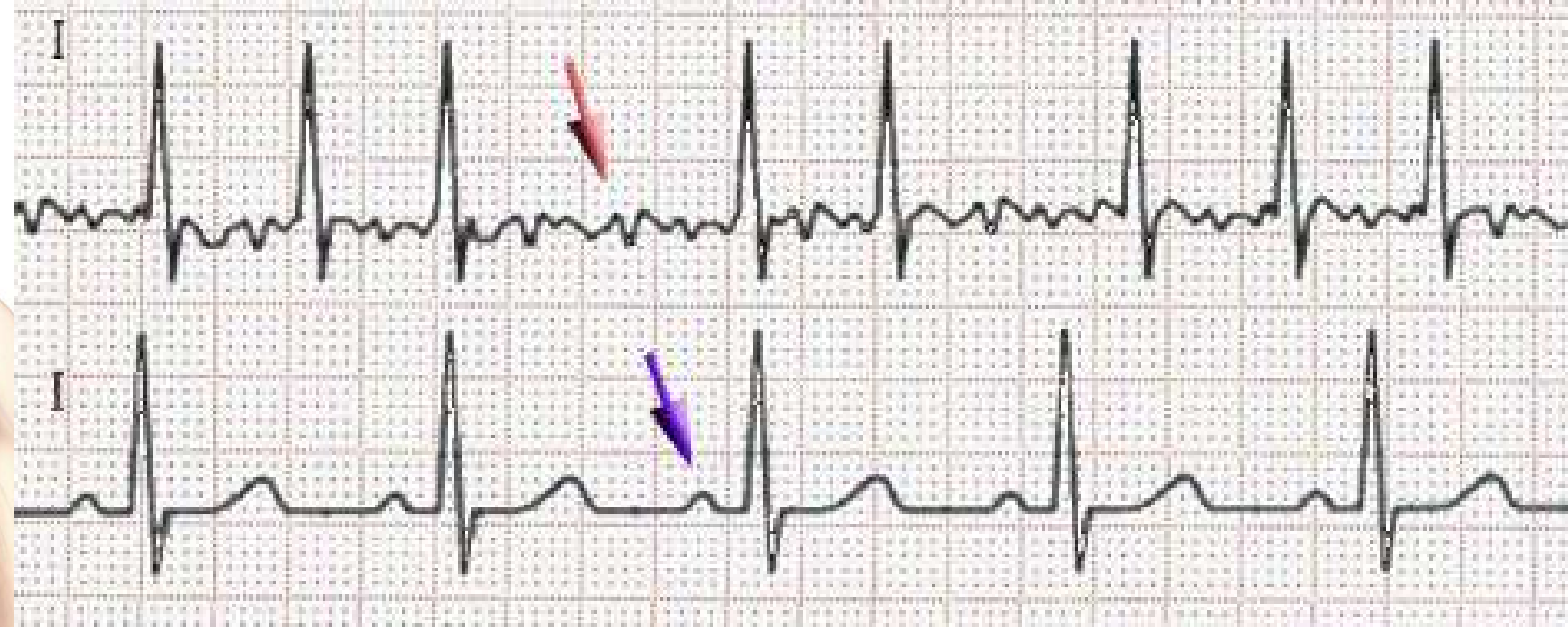
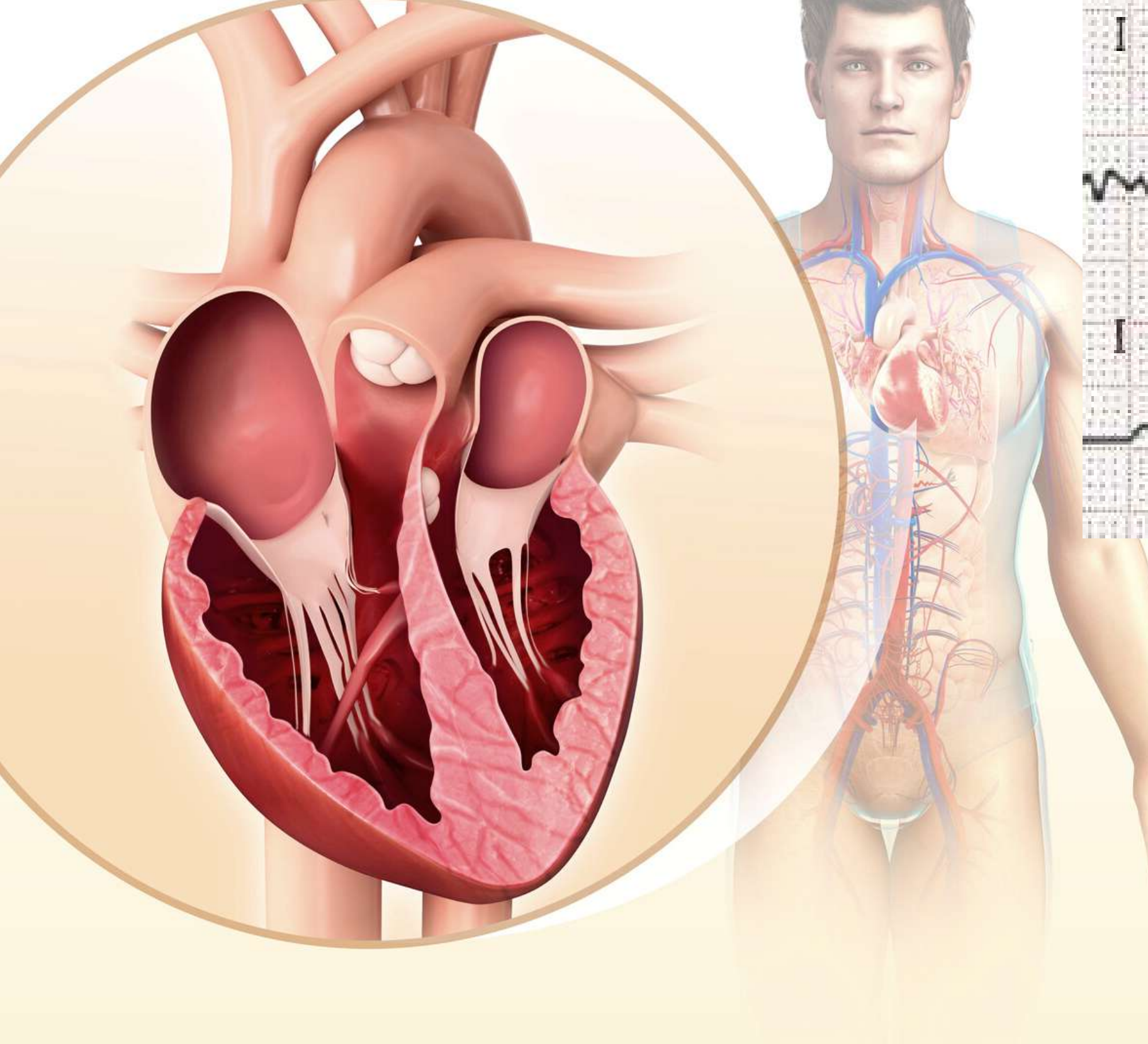
brak AF, ↓ wit. D <20 ng/ml

suplementacja >6 mies. do 29 RR -11%

suplementacja >6 mies. >29 RR -16%

brak suplementacji

Witamina D



Autorstwa J. Heuser - Praca własna, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=465397>

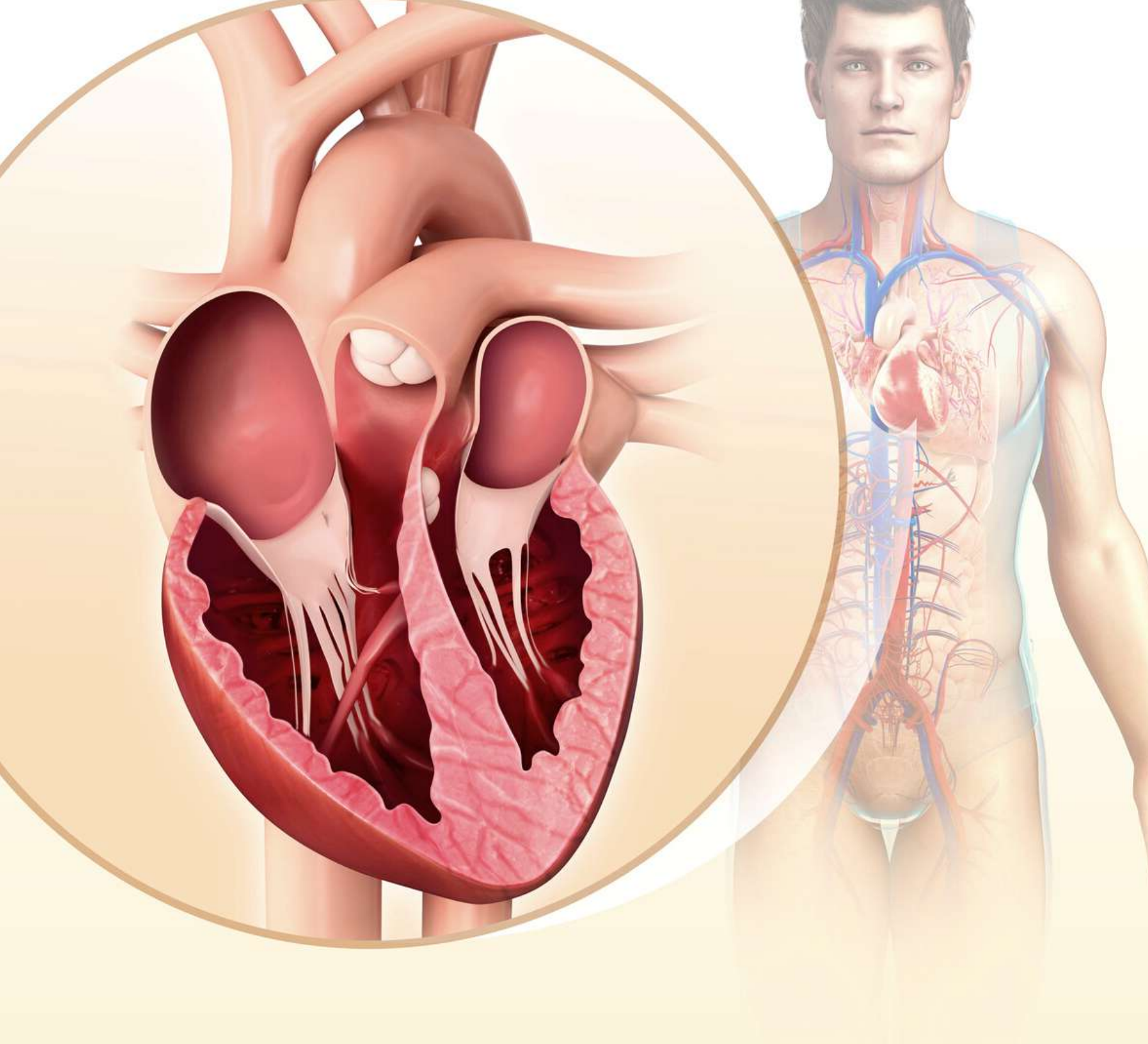
obs. n=40 tys.

największe korzyści:

M >65 r.ż. z NT (-20%)

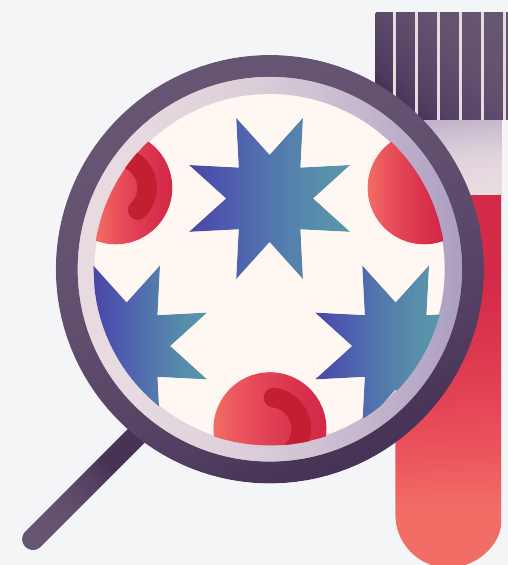
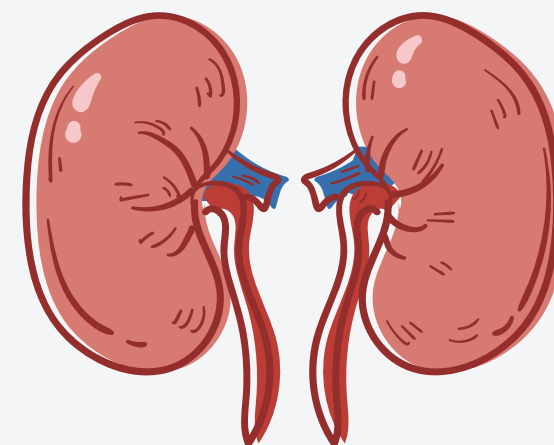
M >65 r.ż. z D2 (-30%)

Witamina D



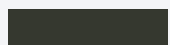
Witamina D

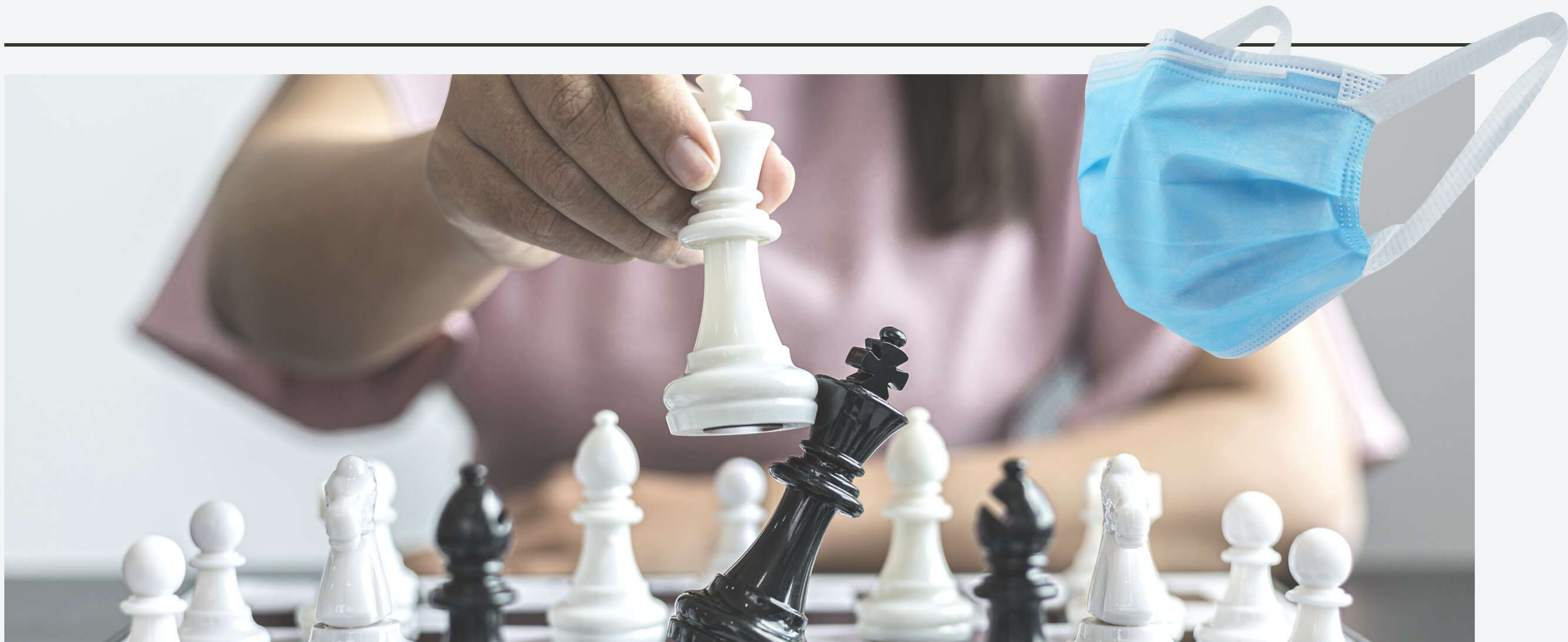
Mechanizmy?



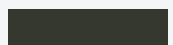


Chiny | 36475906





David Smerdon, School of Economics, The University of Queensland, Australia | 36442112





Badanie

n=3 tys. młodych dorosłych,
ocena ~ orzechy 3x/20 lat
30 lat obserwacji

CARDIA Study



Orzechy

włoskie
inne (ziemne i in. drzew)
brak



Wyniki

włoskie vs inne ↑ HEI-2015,
↓ BMI, obwód w pasie, RR, TG,
↓ przyrost mc.
włoskie vs brak: ↓ FPG

orzechy ogółem ↑ akt. fiz.,
ryby, strączkowe, cz. mięso

Mechanizmy

konsumpcja nie zwiększa mc.
trudność trawienia + sytość
↑ wydalenie tłuszczu
melatonina ~ energia, RR,
glikemia, IR
↓ ilości tłuszczów w kom.
mięśniowych i hepatocytach
(↑ beta-oksydacja)



ORZECZY WŁOSKIE

Profil lipidowy

meta 13 RCT Europa, Azja, USA

↓ TC 8,5 mg/dl

↓ LDL 5,5 mg/dl

↓ TG 11 mg/dl

najsilniej przy ↑ BMI: CVD-R!





Japonia | 36251383

RCT placebo n=13, 100 m, ↓ czas ← eksplozywny start (0-20 m)

World Athletics

Prezentacja dostępna na
https://integmed.pl/webinary_

Dziękuję za uwagę!

— Kolejny webinar 3 stycznia

