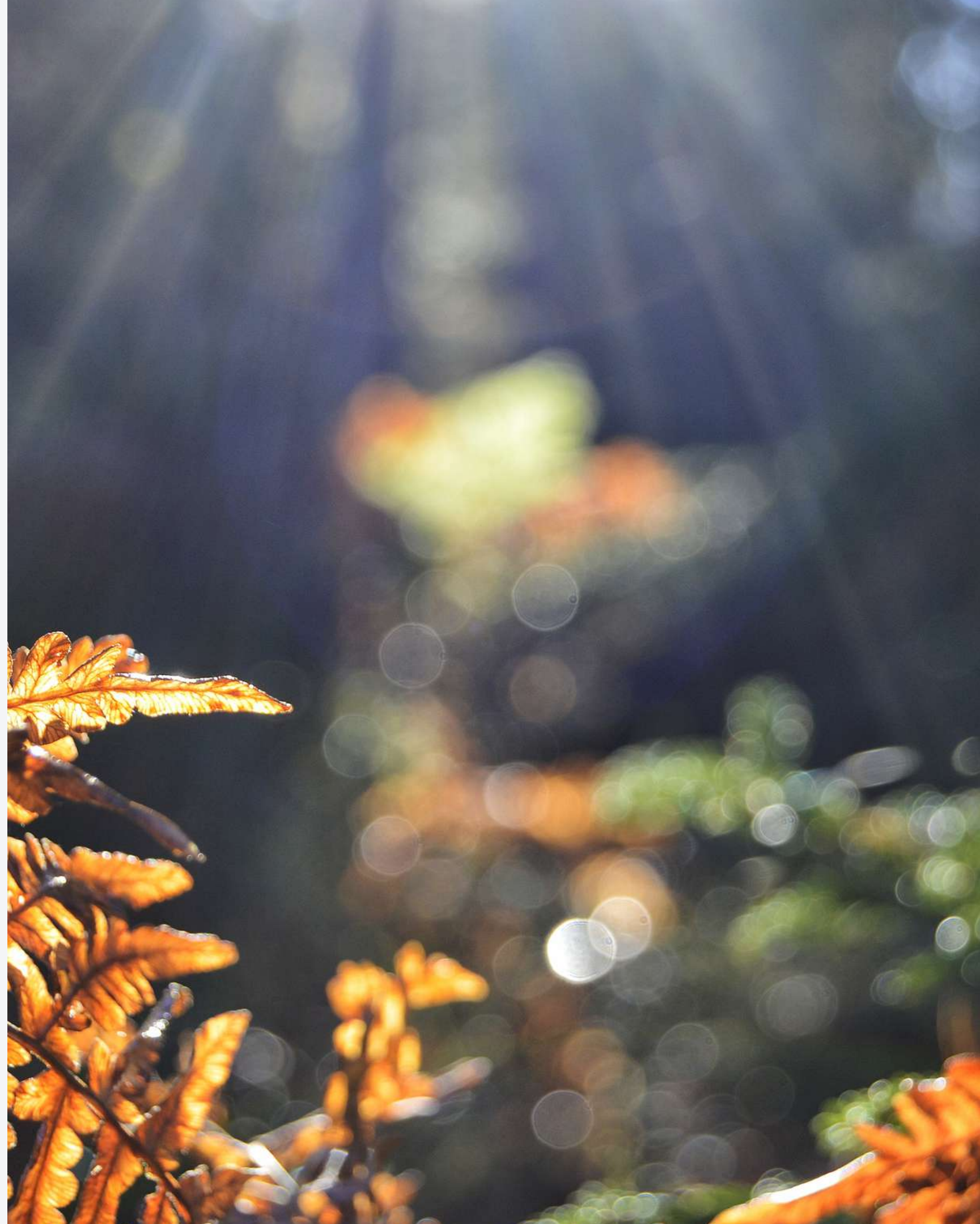


INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

3 października 2023



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

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



Metabolizm

meta 22 RCT, n=1400
Zn vs placebo
wykluczenie: RCT+ (Zn + inne
suplementy)



Metabolizm

po posiłku GLU 2h ↓ 34mg/dl
na czczo GLU ↓ 23mg/dl

↓ HbA1c;

LDL ↓ 11mg/dl, TG ↓ 18mg/dl,
TC ↓ 13mg/dl, HDL ↑ 4mg/dl

↓ mc. 1kg

↓ CRP

lipidy, glukoza, Hb korelacja

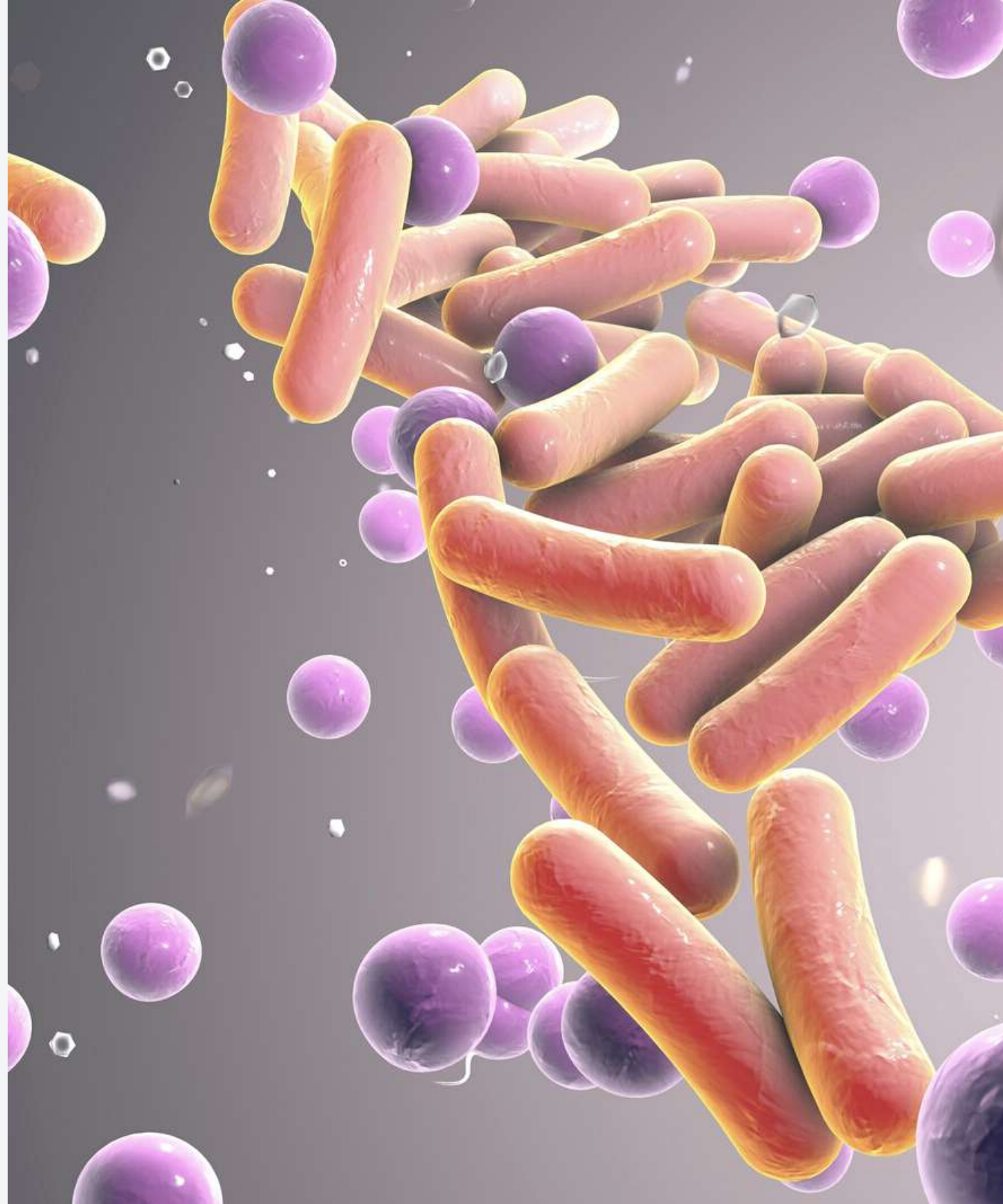
liniowa

wiarygodność

umiarkowana/wysoka

Probiotyko terapia

rozszerzenie nabłonka → wysiew
toksyn + ↓SCFA → przewlekły stan
zapalny → IR → niewyd.
zewnętrzny.. trzustki



Probiotyko terapia

Bifidobacterium adolescentis,
Bifidobacterium bifidum
Lactobacillus rhamnosus

regulacja glikemii
aktywność tłącego się st. zapalnego



Probiotyko terapia

Bifidobacterium adolescentis

↓ GLU (zdrowi ochotnicy) oraz

↓ ↓ w D2

Bifidobacterium bifidum

↑ metabolizm cukrów i tłuszczów w
D2 (2 mld CFU, 12 tyg.), ↓ CRP



Probiotyko terapia

↓ cytokiny prozapalne

↑ GLP-1 (sytość)

↓ tłuszcz (W, j. brzuszna)

↑ aktywność anty-ox (katalaza,
dysmutaza nadtlenkowa,
peroksydaza glutationu, reduktaza
glutationowa)
adiponektyna

↑ met. tłuszczu w mięśniach
zmiany budowy kosmków
jelitowych



KATAR | 37175825

Metformina

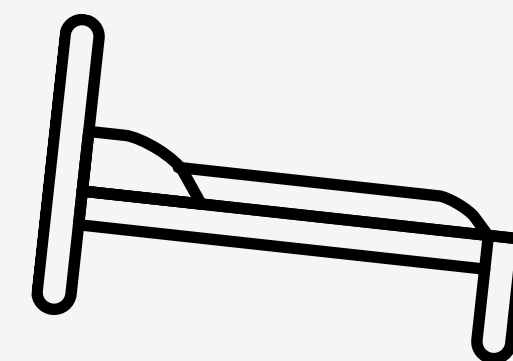
skład mikroflory: ↑ B. adolescentis,
↑ B. bifidum
+ probiotyki: ↓ dz. niep.
możliwy efekt synergistyczny?
(kolejne badania)





GERD

zgaga, ból, dyskomfort przy przełykaniu (dysfagia), kwaśne regurgitacje, chrypka, kaszel, duszność noc! (poz. leżąca)



PRZEGLĄD 21 RCT INTERWENCJE (DIETA/SUPLEMENTY)

????????????????????



PRZEGLĄD 21 RCT INTERWENCJE (DIETA/SUPLEMENTY)

Dieta eliminacyjna z testem
wykluczania (ocena, wykluczenie,
obserwacja, reintrodukcja)



PRZEGLĄD 21 RCT INTERWENCJE (DIETA/SUPLEMENTY)

Dieta eliminacyjna z testem
wykluczania (ocena, wykluczenie,
obserwacja, reintrodukcja)

Dieta uboginikłowa



PRZEGLĄD 21 RCT INTERWENCJE (DIETA/SUPLEMENTY)

Dieta eliminacyjna z testem
wykluczania (ocena, wykluczenie,
obserwacja, reintrodukcja)

Dieta uboginikłowa

+ jogurt z probiotykami

+psyllium

+ekstrakt z opuncji i liści oliwki

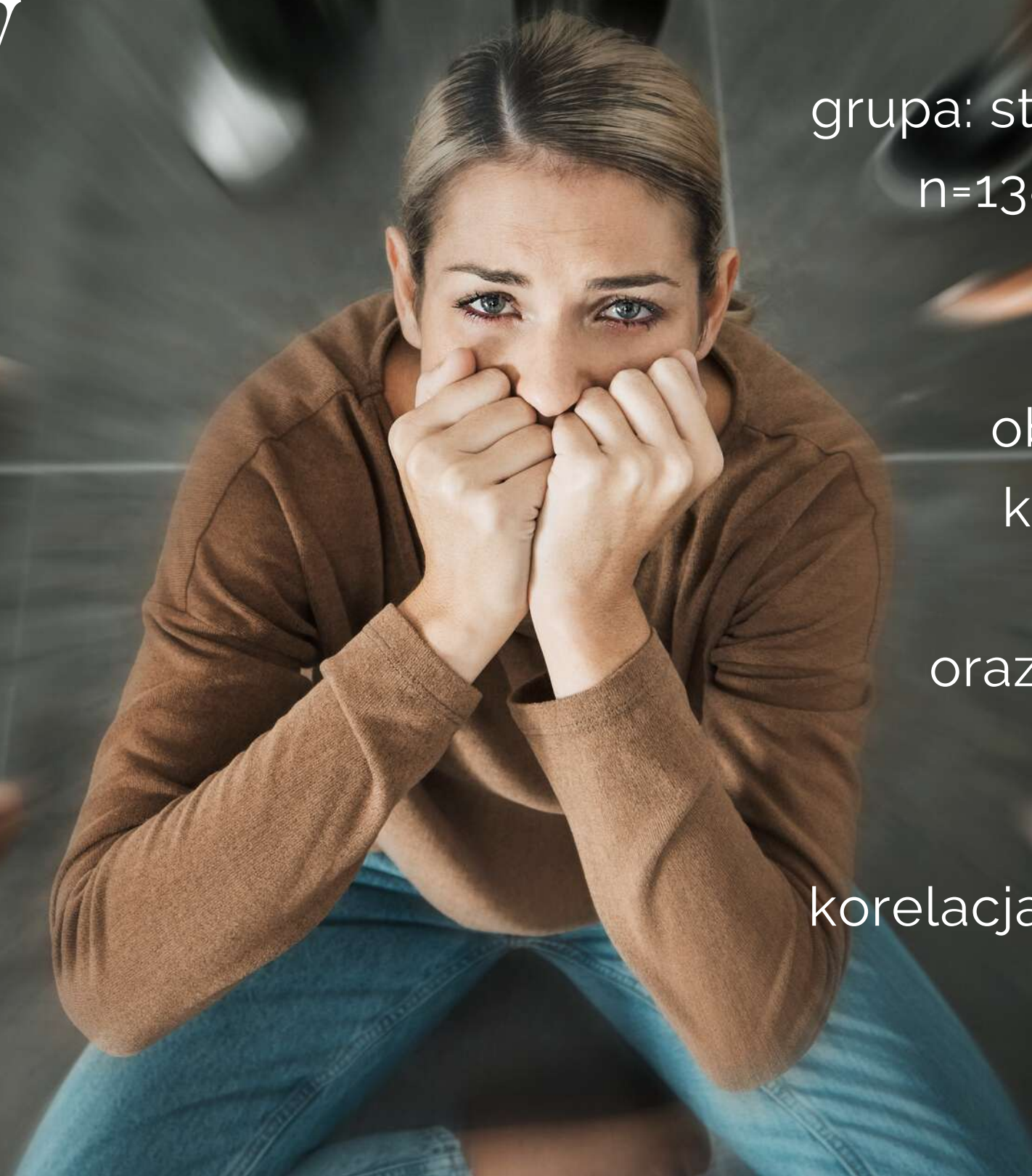
+melatonina, witaminy B,
aminokwasy

+imbir (wysoce skuteczny)

r. wysoce indywidualne: eliminacja,
nutraceutyki

Stres społeczny

USA | 37261751



omega-3 ~ ↓ r. zapalne w reakcjach społecznych
grupa: stres w relacjach międzyludzkich
n=138, nadwaga, siedzący tryb życia
losowo: 1,25 g, 2,5g, placebo
4 mies.
obía dawki: ↓ ↓ obj. nastroju przy
kontakcie z wrogością/ konflikty społeczne
oraz ↑ presja zawodowa, ↓ uznanie społ.

korelacja omega-3 - nastrój ~ r. zapalne
komu suplementacja?

??

N=96, 5.2 G DZIENNIE, 12 TYG.
↓ DNI BEZ INFЕКCJI
↓ OBJAWY
~ IFN-GAMMA, SCFA

PREBIOTYK → ↓ REAKTYWNOŚĆ W
ZAKAŻENIACH?





Polska | 37630816

Infekcje

n=57, 35 colostrum, 22 placebo
wiek przedszkolny

Dawkowanie

pierwsze 15 dni 2 × 500 mg, kolejne 30 dni
500 mg

Online: dni bez infekcji

↓ 31% aż do 20 tyg.
objawy: ↓ 37% (50% II stopnia)



n=66, rezydenci
Residencia de Mayores
Claret, Granada

ekstrakt z cebuli (86 mg)
standaryzowany na S +
czosnek (14 mg)

9 mies. vs placebo

w trakcie:  grypa,
COVID

90%:



i





PCR: o COVID-19
suplementacja: 4 x ↓ ↓
przeziębienie, infekcje
grypopodobne (kaszel,
bóle kostne, duszność,
brak apetytu,
zmęczenie)

jeśli infekcja(+):
3x ↓ obj.
3x ↓ czas trwania



ryzyko

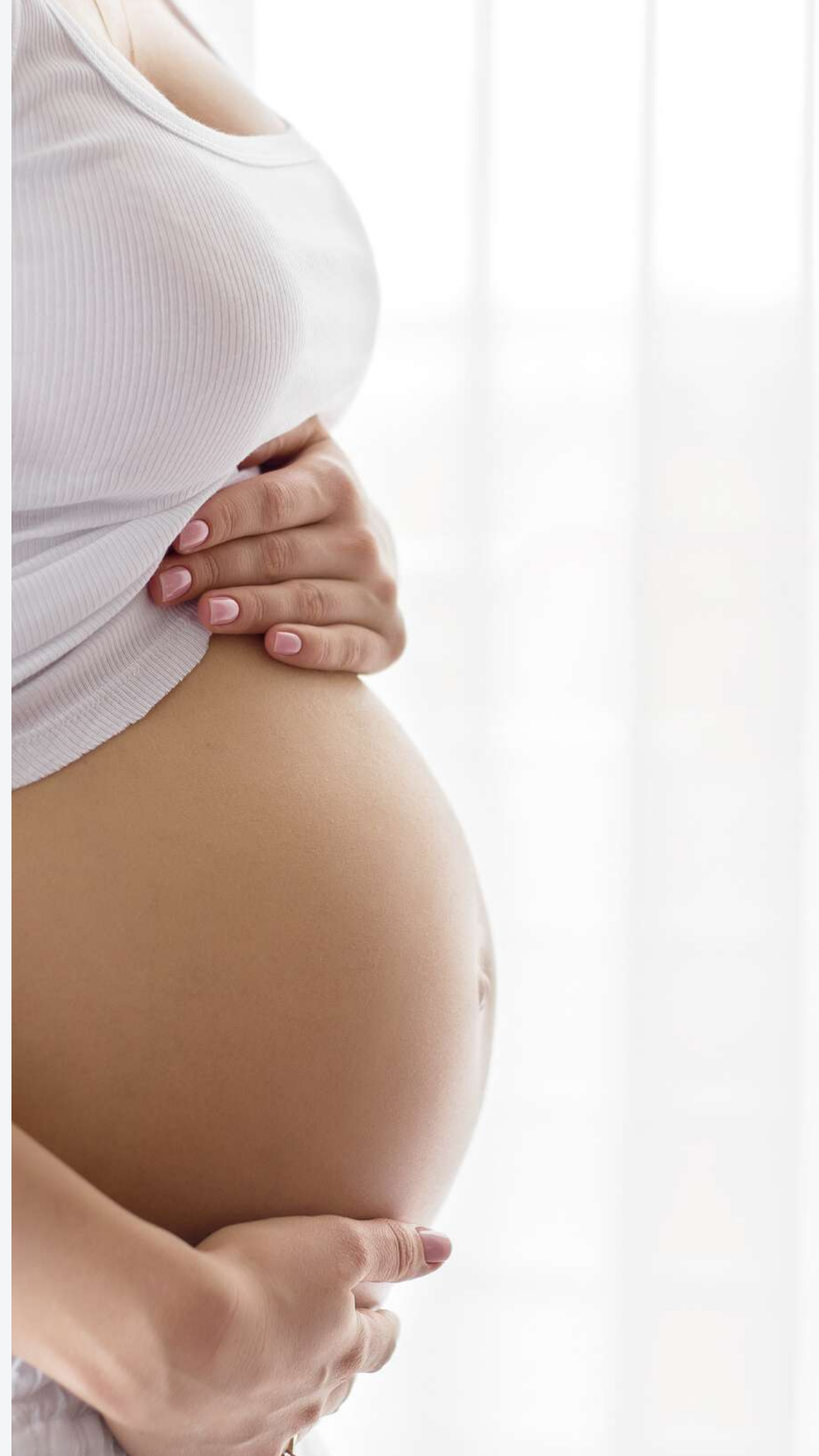
synergia

Ochrona przed grypą ~
wydłużenie życia!

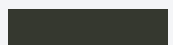
POLISH MOTHER AND CHILD COHORT STUDY (ŁÓDŹ)

n=557 par matka-dziecko
Food Frequency Questionnaire ~
alergolog 1, 2, 7-9 lat

- **n-6:n-3 ~ AZS 7-9 r.ż.**
- **n-6 ~ persistent FA (+50%)**



POLSKA | 37681430



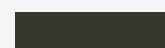


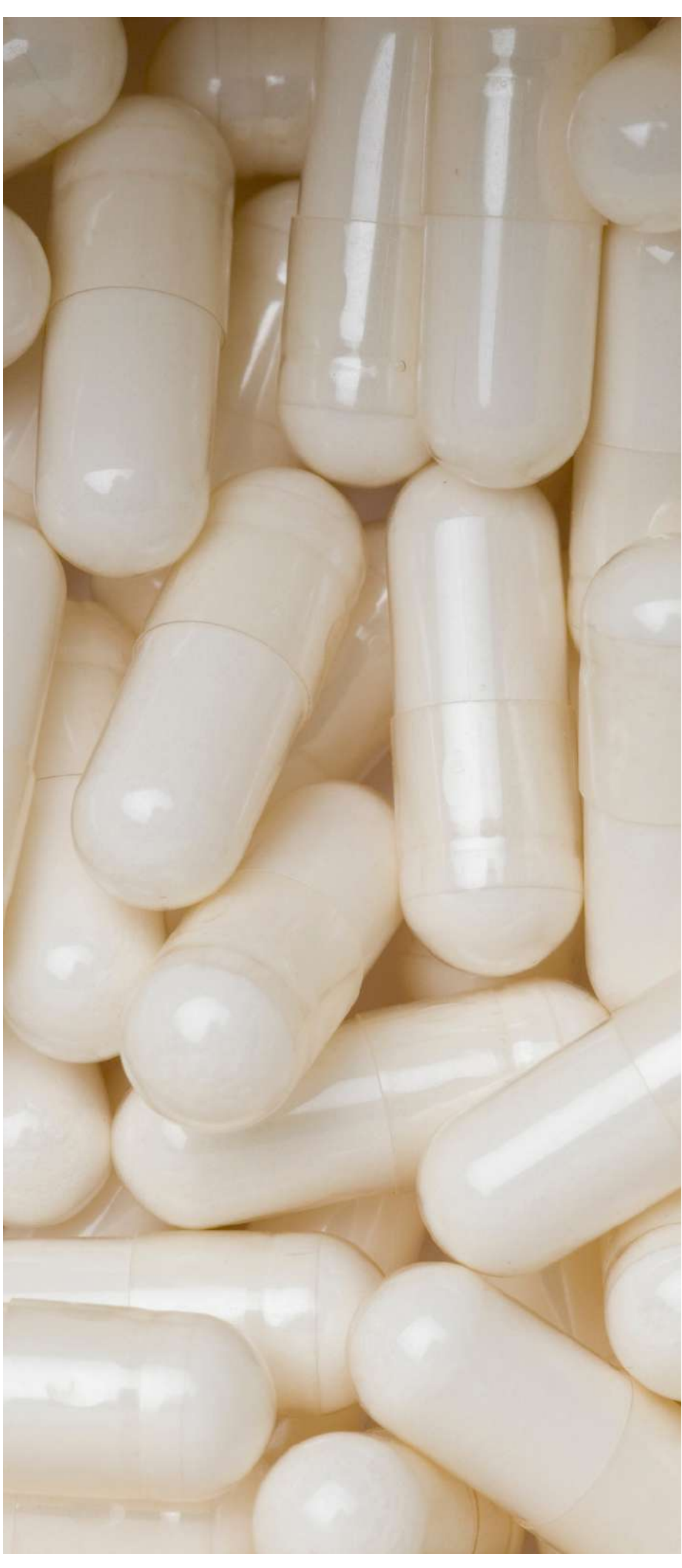
48 zmiennych + wit. D
n=400 tys. UK Biobank, 40-70 l.

55% ogólnej populacji ↓ wit. D, 1/5 suplementacja
13 lat obserwacji HR +40% rak żołądka, +30% rak
jel. grubego, +36% prostaty, +24% płuca

suplementacja vs brak -25% D rak płuca, total
cancer mortality
multiwitaminy -35% melanoma mortality

Witamina D



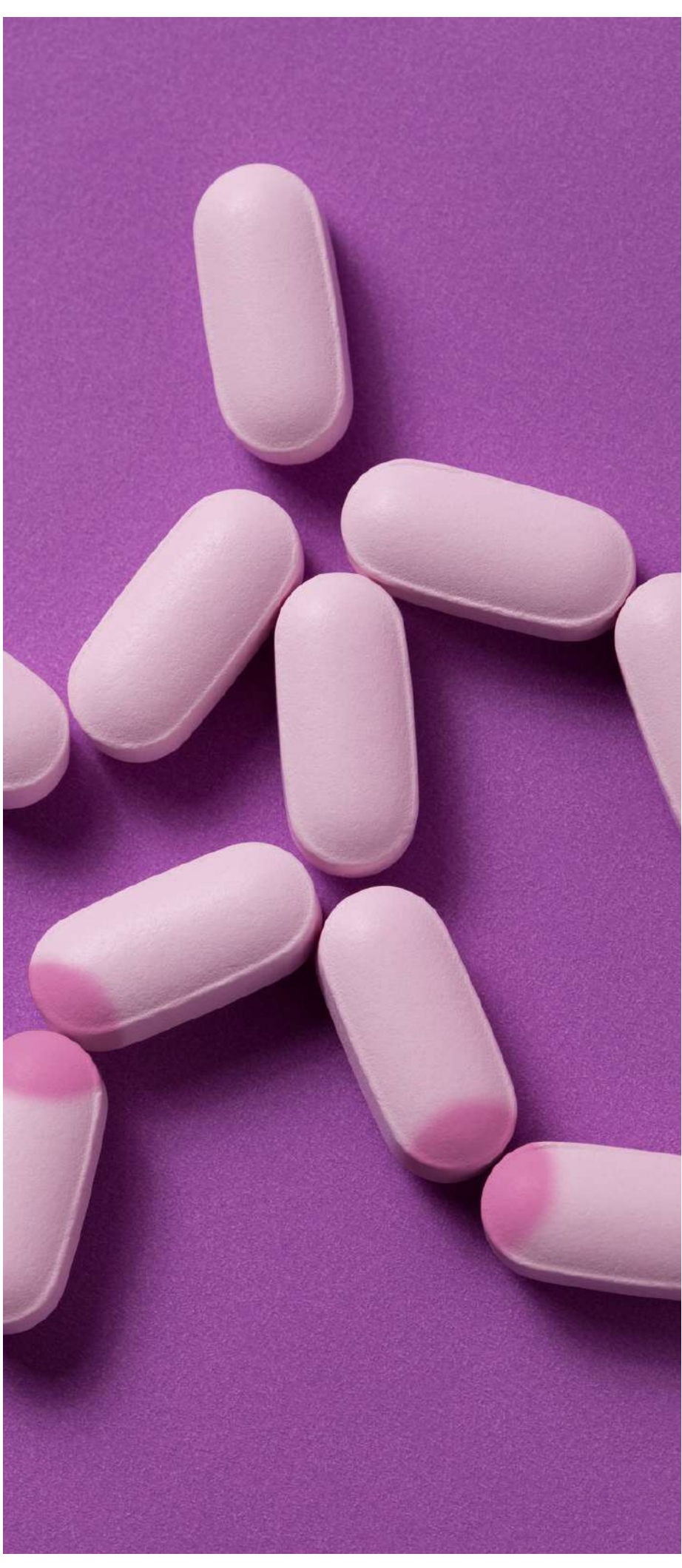


UK BIOBANK

n=215 tys. po 60 r.ż. bez demencji

12 lat, 3000: demencja naczyniopochodna 1039, ch. Alzheimer 1774, otępienie czołowo-skroniowe 122
regularna suplementacja: ↓ 18 proc. d. naczyniowa, (-) pozostałe

efekt ↑ + suplement Ca oraz BEZ Zn
efekt niezależnie od APOE4 i wyjściowych f. poznawczych



UK BIOBANK

n=215 tys. po 60 r.ż. bez demencji

12 lat, 3000: demencja naczyniopochodna 1039, ch. Alzheimer 1774, otępienie czołowo-skroniowe 122
regularna suplementacja: ↓ 18 proc. d. naczyniowa, (-) pozostałe

efekt ↑ + suplement Ca oraz BEZ Zn
efekt niezależnie od APOE4 i wyjściowych f. poznawczych

KURCZ POWIEK

blepharospasm

long-standing (9-20y), debilitating benign essential blepharospasm

pacjent 1: 1 rok → BT 5, 8, 11 mies., rezygnacja

pacjent 2: jw. 3-4 do 8 mies.

istotna poprawa objawów!

“therapeutic-grade” ale 1:1 cottonseed / coconut

USA | 37252049



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

Dziękuję za uwagę!

■ Kolejny webinar 17 października

