

Ιχθυέλαια

Fish oils (Greek)

Αυτό το φυλλάδιο παρέχει γενικές πληροφορίες σχετικά με τη χρήση συμπληρωμάτων ιχθυελαίων (fish oil supplements) ως θεραπεία για την αρθρίτιδα. Περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με το ποιος ενδέχεται να ωφεληθεί από τη λήψη ιχθυελαίων και πόσο να παίρνετε.

Τι είναι τα ιχθυέλαια;

Τα ιχθυέλαια είναι λάδια που απαντώνται στους ιστούς των ψαριών. Περιέχουν ένα συγκεκριμένο είδος λίπους που ονομάζεται ωμέγα-3.

Τι είναι τα ωμέγα-3 λιπαρά;

Ωμέγα-3 λιπαρά είναι ένα είδος λίπους που μπορεί να είναι σημαντικό για την καλή γενική υγεία. Ο οργανισμός μας δεν μπορεί να παράγει ωμέγα-3 λιπαρά, γι' αυτό πρέπει να λαμβάνονται από τα τρόφιμα. Τα ωμέγα-3 λιπαρά απαντώνται κυρίως σε λιπαρά ψάρια και σε ορισμένα λάδια ξηρών καρπών και σπόρων.

Πώς ενεργούν τα ωμέγα-3 λιπαρά για την αρθρίτιδα;

Ορισμένοι τύποι ωμέγα-3 λιπαρών μπορούν να μειώσουν τη φλεγμονή από αρθρίτιδα. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση του πόνου και της δυσκαμψίας των αρθρώσεων με παρόμοιο τρόπο όπως και τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (non-steroidal anti-inflammatory drugs - NSAID).

Σε ποια είδη αρθρίτιδας κάνουν καλό τα ωμέγα-3 λιπαρά;

Δεν έχουν γίνει μελέτες για τα ωμέγα-3 λιπαρά σε όλες τις μορφές αρθρίτιδας. Οι πρόσφατες έρευνες υποδεικνύουν ότι τα ωμέγα-3 λιπαρά είναι χρήσιμα για άτομα με φλεγμονώδη αρθρίτιδα (inflammatory arthritis), όπως ρευματοειδή αρθρίτιδα (rheumatoid arthritis), αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα (ankylosing spondylitis) και ψωριασική αρθρίτιδα (psoriatic arthritis). Υπάρχουν επίσης ενδείξεις ότι τα ιχθυέλαια ίσως βοηθούν στον έλεγχο των συμπτωμάτων οστεοαρθρίτιδας και του λύκου (συστημικός ερυθρεμάτης - systemic lupus erythematosus).

Άλλα οφέλη

Η μακροπρόθεσμη πρόσληψη ιχθυελαίου έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την εξάρτηση από τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα σε ορισμένες περιπτώσεις αρθρίτιδας. Αυτό μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου παρενεργειών από αυτά

τα φάρμακα. Τα ιχθυέλαια μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου καρδιοπάθειας και καρδιακής προσβολής. Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι μπορούν να διαδραματίσουν επίσης κάποιο ρόλο στην πρόληψη και θεραπευτική αγωγή της κατάθλιψης.

Πού μπορώ να βρω ωμέγα-3 λιπαρά;

- Λιπαρά ψάρια, όπως ο τόνος, ο σολομός, η ρέγκα, οι σαρδέλες και το σκουμπρί
- Λιναρόσπορος (flaxseed ή linseed) και λάδι κανόλας (ωστόσο τα λάδια αυτά δεν είναι τόσο δραστικά κατά της φλεγμονής όπως τα ιχθυέλαια)
- Καρύδια
- Τρόφιμα ενισχυμένα με ωμέγα-3, όπως οι μαργαρίνες και τα αυγά.

Η διατροφή με τροφές πλούσιες σε ωμέγα-3 λιπαρά μπορεί να σας βοηθήσει να επιτύχετε οφέλη για την καρδιά και τη γενική σας υγεία. Ωστόσο είναι απίθανο να μπορείτε να προσλαμβάνετε αρκετά ωμέγα-3 λιπαρά από τη διατροφή σας για μείωση της φλεγμονής χωρίς συμπληρώματα ιχθυελαίων.

Πού μπορώ να βρω συμπληρώματα ιχθυελαίων;

Διατίθενται πολλές διαφορετικές μάρκες συμπληρωμάτων ιχθυελαίων σε καταστήματα υγιεινών τροφών και φαρμακεία.

Τι είδος συμπληρώματος θα πρέπει να επιλέξω;

Τα συμπληρώματα ιχθυελαίων διατίθενται σε κάψουλες ή υγρά. Οι διαφορετικές μάρκες ποικίλλουν ως προς την ποσότητα ωμέγα-3 λιπαρών που περιέχουν οι κάψουλες, οπότε αξίζει να συγκρίνετε τις μάρκες. Ελέγχετε την ετικέτα για να δείτε την ποσότητα ωμέγα-3 που περιέχει κάθε κάψουλα (μπορεί να αναφέρεται ως ολικό ωμέγα-3 ή ως EPA και DHA, που είναι δύο μορφές ωμέγα-3). Το εμψιαλωμένο ιχθυέλαιο είναι γενικά ο πιο βολικός και λιγότερο δαπανηρός τρόπος για να παίρνετε τη δόση που χρειάζεται για μείωση της φλεγμονής (δείτε στην απέναντι σελίδα). Οι κάψουλες προτιμούνται από μερικούς ανθρώπους και είναι πιο εύκολο να τις παίρνετε μαζί σας όταν ταξιδεύετε.

Τι δόση θα πρέπει να παίρνω για την αρθρίτιδα;

Η έρευνα υποδεικνύει ότι η δόση που χρειάζεται για μείωση της φλεγμονής είναι 2,7 γραμμάρια ωμέγα-3 (EPA συν DHA) ημερησίως. Αυτή η δόση συνήθως απαιτεί περίπου είτε:

- εννέα έως 14 τυποποιημένες κάψουλες 1000mg ιχθυελαίου ή πέντε έως επτά κάψουλες συμπυκνωμένου ιχθυελαίου ημερησίως, είτε
- 15mL εμφιαλωμένου ιχθυελαίου ή πέντε έως επτά mL συμπυκνωμένου εμφιαλωμένου ιχθυελαίου ημερησίως

Πρόσφατες μελέτες υποδεικνύουν ότι τα ημερήσια συμπληρώματα ιχθυελαίων που παρέχουν ωμέγα-3 (που περιέχουν μια ελάχιστη ποσότητα 180mg EPA συν 120mg DHA) μπορεί να είναι χρήσιμα για την οστεοαρθρίτιδα.

(Σημειώστε ότι το ιχθυέλαιο μπορεί να ωφελεί την καρδιά και τη γενική σας υγεία σε χαμηλότερες δόσεις. Ωστόσο αυτές οι δόσεις, γενικά, δεν θα ελέγχουν τα συμπτώματα της αρθρίτιδας).

Σε πόσο καιρό θα παρατηρήσω αποτέλεσμα;

Μπορεί να χρειαστεί να παίρνετε συμπληρώματα ιχθυελαίου τακτικά στη συνιστώμενη δόση για αρθρίτιδα για δύο έως τρεις μήνες πριν παρατηρήσετε βελτιώσεις στα συμπτώματα της αρθρίτιδας. Αν δεν υπάρχει αλλαγή μέχρι τότε, τα συμπληρώματα είναι πιθανόν να μην είναι αποτελεσματικά για την αρθρίτιδα στην περίπτωσή σας.

Υπάρχουν καθόλου παρενέργειες;

Συνήθως το ιχθυέλαιο είναι καλά ανεκτό. Μια πιθανή παρενέργεια από τα συμπληρώματα ιχθυελαίων είναι η ελαφριά στομαχική διαταραχή (για παράδειγμα καούρα, ναυτία, διάρροια). Προς το παρόν δεν υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία που υποστηρίζουν ότι τα ιχθυέλαια αυξάνουν τον κίνδυνο αιμορραγίας ή ότι αλληλεπιδρούν με φάρμακα που επηρεάζουν την αιμορραγία, όπως η ασπιρίνη ή βαρφαρίνη (warfarin). Παρά το γεγονός αυτό, σας συνιστάται να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν κάνετε

μεγάλη εγχείρηση ή αν πρόκειται να αρχίσετε να παίρνετε ιχθυέλαιο ενώ παίρνετε βαρφαρίνη (warfarin).

Τα τεστ παρακολούθησης του δείκτη INR ίσως να γίνονται πιο συχνά κατ' αρχήν, όπως με την κάθε πρόσθεση νέας θεραπείας, για να διασφαλιστεί ότι δεν υπάρχουν παρενέργειες. Αν υπάρξει αιμορραγία, σταματήστε να παίρνετε τα ιχθυέλαια και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Προσοχή με τα ιχθυέλαια από συκώτι ψαριών

Είναι σημαντικό να μην συγχέετε τα ιχθυέλαια με τα ιχθυέλαια από συκώτι ψαριών (όπως το μουρουνέλαιο [cod liver oil] και το έλαιο υπογλώσσου [halibut liver oil]). Τα ιχθυέλαια από συκώτι ψαριών περιέχουν επίσης βιταμίνη Α. Μεγάλες ποσότητες βιταμίνης Α μπορεί να προκαλούν σοβαρές παρενέργειες, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αν παίρνετε ιχθυέλαια από συκώτι ψαριών στις δόσεις που συνιστώνται για την αρθρίτιδα μπορεί να υπερβείτε τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης Α. Παίρνετε μόνο τη δόση ιχθυελαίου από συκώτι ψαριών που συνιστάται στην ετικέτα. Για να αυξήσετε την πρόσληψη των ωμέγα-3 λιπαρών, θα πρέπει να παίρνετε αγνά ιχθυέλαια, όχι ιχθυέλαια από συκώτι ψαριών.

Ενημερώστε το γιατρό σας

Πάντα να ενημερώνετε το γιατρό και το φαρμακοποιό σας αν κάνετε οποιοσδήποτε θεραπείες, συμπεριλαμβανομένης της λήψης ιχθυελαίων και άλλων φυσικών φαρμάκων. Μη σταματήσετε οποιοσδήποτε θεραπείες που κάνετε χωρίς πρώτα να συζητήσετε το θέμα με το γιατρό σας.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΣΑΣ ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ.

Τα ωμέγα-3 λιπαρά μπορεί να βοηθούν στη μείωση της φλεγμονής σε ορισμένες μορφές αρθρίτιδας. Βεβαιωθείτε ότι παίρνετε τη σωστή δόση για την καταπολέμηση της φλεγμονής.

© Πνευματικά δικαιώματα Arthritis Australia 2007. Κριτική Μάιος 2015. **Πηγή:** Ο πλήρης κατάλογος της βιβλιογραφίας που χρησιμοποιήθηκε για την κατάρτιση αυτού του φυλλαδίου διατίθεται από το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας. Οι οργανισμοί: The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia και Royal Australian College of General Practitioners συνέβαλαν στην κατάρτιση του παρόντος πληροφοριακού φυλλαδίου. Το Υπουργείο Υγείας της Αυστραλιανής Κυβέρνησης παρέχει χρηματοδότηση για την υποστήριξη αυτού του έργου.

Το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας διαθέτει πληροφορίες, εκπαίδευση και υποστήριξη για ανθρώπους που έχουν αρθρίτιδα.
Γραμμή Βοήθειας 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Αποποίηση ευθύνης: Αυτό το φυλλάδιο εκδόθηκε από το Σύνδεσμο Αρθρίτιδας Αυστραλίας για πληροφοριακούς σκοπούς μόνο και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται αντί ιατρικών συμβουλών.