Zinok a prechladnutie

Zverejnené: 24. mája 2022 | Autor: Mgr. Lenka Hrobárová



Výkyvy počasia dávajú priestor pre rozšírenie infekcií horných dýchacích ciest. Po vitamíne C a D, najčastejšie pri bežnom prechladnutí, siahneme po zinku. Má jeho užívanie zmysel?

Zinok je pre naše telo esenciálnym prvkom. Zúčastňuje sa na dôležitých procesoch organizmu ako replikácia DNA, delenie buniek a mnohé biochemické reakcie, pričom je nevyhnutný ako kofaktor pre viac ako 300 rôznych enzýmov. Nakoľko naše telo nie je schopné vytvárať zinok, musíme ho prijímať v potrave. Maximálna odporúčaná denná dávka je 40 mg. Najlepšími prirodzenými zdrojmi zinku je mäso, morské plody, strukoviny, semiačka, orechy, mliečne výrobky či vajcia.

Nedostatok zinku môže byť pre organizmus závažným stavom. Najčastejšie k zinkovej deficiencií dochádza v dôsledku diét, môže sa však objaviť aj pri niektorých zdravotných problémoch, najmä pri poruchách absorpcie živín. Najčastejšími príznakmi nedostatku zinku sú poruchy imunity, vypadávanie vlasov, strata chuti do jedla, kožné problémy, problémy so zrakom, čuchom a chuťou a zhoršené hojenie rán.

Prvé evidencie o účinkoch zinku na prechladnutie a imunitný systém sa objavili v 70. rokoch 20. stor., kedy bol zistený vplyv zinku na inhibíciu replikácie vírusov a inhibíciu retrovírusového receptora, čím dochádza k potlačeniu zápalu. Tieto výsledky boli potvrdené in vitro. Zinok je tiež nevyhnutným prvkom pre náš imunitný systém, kde sa zúčastňuje aktivácie T a B buniek. V nadväznosti na tieto zistenia sa v roku 1984 uskutočnila štúdia, ktorá naznačovala možnosť použitia zinku ako „lieku na prechladnutie“. Od tejto doby ľudia siahajú okrem vitamínu C práve po zinku.

Mnohými ďalšími štúdiami sa vplyv zinku na predchádzanie prechladnutia nepodarilo potvrdiť. Metaanalýza 28 randomizovaných štúdií z roku 2020 naznačuje vplyv zinku na skrátenie prechladnutia a to až o 2,25 dňa a taktiež zmiernenie príznakov, ak zinok začneme užívať do 24 hodín po objavení prvých príznakov. Pri preventívnom užívaní mali účastníci štúdií o 28% nižšiu šancu rozvoja miernych príznakov (smrkanie, kašeľ, bolesť hrdla, kýchanie) a až o 87% nižšiu šancu na rozvoj vážnejších príznakov (horúčka, bolesti kĺbov). Pre potvrdenie je ale potrebný ďalší výskum.

Viac zinku automaticky neznamená lepšiu imunitu a názory, či je potrebné dopĺňať zinok suplementami, aj keď ho do tela dostávame stravou, sa odlišujú. Akútne predávkovanie zinkom môže vyvolať nevoľnosť, zvracanie, kŕče či hnačku. Dlhodobé užívanie vysokých dávok zinku môže viesť k chronickým problémom a to najmä k zníženej hladine medi, nakoľko zinok a meď sú vstrebávané rovnakou cestou. Taktiež môže viesť k poruchám funkcie železa a paradoxne tak aj k zníženej funkcií imunitného systému. Pri dlhodobom užívaní sprejov do nosa s obsahom zinku boli tiež zaznamenané prípady straty čuchu.

Zinok sa teda javí ako účinný doplnok pre skrátenie doby prechladnutia, je ale dôležité dbať na správne dávkovanie. Na potvrdenie doterajších štúdií je potrebný ďalší výskum.

Mgr. Lenka Hrobárová