دراسة تكشف تأثير مكملات أوميغا-3 على مستويات السكر في الدم



تحتوي مكملات أوميغا-3، المعروفة أيضا بزيت السمك، على نوع من الدهون الموجودة في الأسماك الدهنية والمأكولات البحرية مثل السلمون والماكريل والتونة.

وتُظهر نتائج الدراسات العلمية بشأن تأثير تناول مكملات أوميغا-3 يوميًا على مستويات السكر في الدم نتائج متباينة، تميل في مجملها إلى الإشارة إلى تأثير محدود أو شبه معدوم.

ويُعدّ ارتفاع مستويات السكر في الدم نتيجة خلل في إنتاج الإنسولين أو في استجابة الجسم له السمة الرئيسة لمرض السكري، وهو مرض مزمن قد يؤدي، في حال عدم ضبطه، إلى مضاعفات خطيرة تطال العينين والكلى والقلب والجهاز العصبي.

ونظرا لخطورة المرض واستمراريته، أُجريت أبحاث واسعة لدراسة دور بعض المكملات الغذائية، ومنها أحماض أوميغا-3 الدهنية، سواء في الوقاية من السكري أو كمكمّل للعلاج الدوائي التقليدي. إلا أن نتائج هذه الأبحاث بقيت غير متسقة.

فبينما أشارت بعض الدراسات إلى أن "مكملات أوميغا-3 قد تُسهم في خفض مستويات السكر في الدم، لم تجد دراسات أخرى أي تأثير يُذكر".

إحدى الدراسات التي أبرزت هذا التباين نُشرت عام 2024 في دورية "كارنت نيوتريشن ريبورتس" العلمية

وراجعت 30 تجربة سريرية عشوائية شملت بالغين مصابين بالسكري من النوع الأول أو الثاني أو سكري الحمل.

وتلقى المشاركون مكملات أوميغا-3 بجرعات وأنواع مختلفة لمدة تراوحت بين 6 أسابيع و12 شهرًا.

أظهرت النتائج انخفاضا في سكر الدم الصائم لدى بعض المشاركين، في حين لم يطرأ أي تغيير لدى آخرين.

وأرجع الباحثون هذا التفاوت إلى عوامل عدة، "منها عدد المشاركين، مدة الدراسة، عمر المرضى، مدة الإصابة بالسكري، وجرعة المكمل".

لا توجد أدلة كافية تدعم استخدام مكملات أوميغا-3 لتحسين التحكم بسكر الدم. لذلك، لا توصي الجمعية الأميركية للسكري باستخدامها بشكل عام لمرضى السكري أو لمن يعانون من مرحلة ما قبل السكري.

مع ذلك، تشير بعض الأدلة إلى أن أوميغا-3 قد تُفيد في تحسين صحة القلب لدى مرضى السكري، خصوصًا لدى من يعانون من ارتفاع الكوليسترول أو عوامل خطر قلبية أخرى، ولهذا، قد يوصي الطبيب بها وفق الحالة الفردية.

ويُنصح دائمًا باستشارة الطبيب قبل البدء بتناول مكملات أوميغا-3، إذ قد تتداخل مع بعض الأدوية مثل مميعات الدم. وغالبًا ما تكون آثارها الجانبية خفيفة، وتشمل:طعمًا غير مستساغ، رائحة فم كريهة، اضطرابات هضمية مثل الغثيان أو الإسهال أو الحرقة.