

## ULOGA MEDA I PČELINJIH PROIZVODA U PREVENCIJI I TRETMANU SIMPTOMA LONG COVID-a

**Nizama Salihefendić<sup>1</sup>, Midhat Jašić<sup>2</sup>, Muharem Zildžić<sup>3</sup>, Dženita Salihefendić<sup>3</sup>, Muamer Mandra<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Medicinski fakultet Univerziteta u Tuzli, Univerzitetska 1, 75000 Tuzla, Bosna i Hercegovina

<sup>2</sup>Tehnološki fakultet Univerziteta u Tuzli, Univerzitetska 8, 75000 Tuzla, Bosna i Hercegovina

<sup>3</sup>Medicus A, ordinacija opšte medicine, Mustafe Rešidbegovića 2, 75320 Gračanica, Bosna i Hercegovina

<sup>4</sup>Perutnina Ptuj BH d.o.o., Potkrajaska bb, 71370 Breza, Bosna i Hercegovina

*medicus.ord@bih.net.ba*

### Sažetak

Long Covid je kompleks stanja i simptoma koji se javljaju i nakon tri mjeseca od početka akutne bolesti. Bolest još nije jasno definisana, ali se zna da su simptomi bolesti raznovrsni i da bitno ugrožavaju kvalitet života. Svaki peti bolesnik nakon akutne faze COVID-a 19 ima dugotrajne tegobe vezane za skoro sve organske sisteme. Najčešće registrovani simptomi long COVID-a su opšta slabost i malaksalost. Med i pčelinji proizvodi su vrlo važni elementi u procedurama tradicionalne i integrativne medicine koji se koristi skoro u svim civilizacijama i kulturama u svrhu promocije zdravlja i za liječenje bolesti. Med i pčelinji proizvodi imaju cijeli niz bioaktivnih komponenti kao što su fenoli, glikozidi, alkaloidi, enzimi, polisaharidi, minerali i vitamini koji imaju antiviralni, antifungalni i antibakterijski efekt preko antioksidativnog, antiinflamatornog i imunomodulatorskog djelovanja. Pošto za sada nema odgovarajućeg lijeka za virus SARS-CoV-2, jedini pravi način u tretmanu long COVID-a je jačanje prirodnog imuniteta. Cilj ovog rada je da se procijeni i sumiraju nova saznanja o simptomima long COVID-a i načinu dijagnostike, prevencije i liječenja, a posebno o ulozi proizvoda na bazi meda kao nutritivnih dodataka u jačanju imuniteta čovjeka i prirodne odbrane od virusa. Iz sistematskih preglednih randomiziranih kontroliranih studija i drugih podataka iz literature u posljednjih 2 godine, o simptomima long COVID-a i nutritivnim intervencijama analizirani su rezultati primjene meda i pčelinjih proizvoda za jačanje prirodnog imuniteta i sprečavanje progresija bolesti. Mnoge studije i aktuelne naučne činjenice ukazuju da flavonoidi iz meda kao antioksidansi igraju vrlo važnu ulogu u profilaksi pojave simptoma long COVID-a kroz jačanje imunog sistema. Sastojci kao što su fenolni spojevi posebno kvercetin, zatim vitamini: tiamin, niacin i piridoksin mogu prevenirati pojavu long COVID-a ili spriječiti teže komplikacije. Bolje razumijevanje novih ključnih mehanizama razvoja bolesti COVID-19 i posljedičnog long COVID-a zahtijeva novu preventivnu i terapijsku strategiju. U novoj strategiji jednu od ključnih uloga imaju proizvodi na bazi meda u procesu jačanja prirodne odbrane i imuniteta. Antioksidativni efekt meda ima ključnu ulogu u održavanju normalnog imunološkog odgovora.

**Ključne riječi:** long COVID, proizvodi na bazi meda, antioksidansi, imuni sistem