

Proč je důležité zvýšit příjem kyseliny dokosahexaenové a kyseliny eikosapentaenové (nejen) u těhotných a kojících žen?

**Ing. Mgr. Michaela Vysloužilová, Mgr. Svatava Bischofová, Ph.D.,
prof. MVDr. Jiří Ruprich, CSc., RNDr. Irena Řehůřková, Ph.D. a kol.**
Státní zdravotní ústav – Centrum zdraví, výživy a potravin, Brno (SZÚ–CZVP)

Omega-3 mastné kyseliny dokosahexaenová a eikosapentaenová

DHA (kyselina dokosahexaenová) a EPA (kyselina eikosapentaenová) patří mezi omega-3 mastné kyseliny (MK) s dlouhým řetězcem, které jsou pro naše zdraví důležité po celý život. Tyto MK jsou klíčové pro správnou funkci mozku, zraku, nervového a imunitního systému, stejně jako pro udržení zdraví srdce a cév. Mají protizánětlivé účinky a mohou pomáhat snižovat riziko rozvoje různých onemocnění vznikajících na podkladě chronického zánětu.

I když si tělo může DHA a EPA částečně vytvářet přeměnou z jiné omega-3 MK (α -linolenové), tento proces je velmi omezený. Proto je důležité tyto látky přijímat přímo stravou. Nejbohatšími zdroji DHA a EPA jsou tučné ryby a mořské plody (případně olej z mořských řas). Kromě těchto důležitých MK ryby poskytují i další cenné živiny, jako jsou bílkoviny, vitamíny (D, B₁₂, A), selen, jod, zinek, v některých případech i železo nebo vápník. Podle doporučení bychom měli ryby (případně mořské plody) do našeho jídelníčku zařazovat 2x týdně (celkem asi 220–340 g).

Děti do dvou let potřebují především DHA

DHA hraje zásadní roli ve vývoji dítěte již v prenatálním období a v prvních měsících života. Je „základní stavební jednotkou“ buněčných membrán mozku a sítnice. Optimální příjem DHA v těhotenství a v raných letech života může mít pozitivní vliv na kognitivní výkon dítěte ve školním věku (schopnost řešení problémů, soustředění, paměť apod.). Dostatek DHA v těhotenství také snižuje riziko předčasného porodu a nízké porodní hmotnosti dítěte. Další výzkumy se zaměřují na její vliv na zrakovou ostrost, výskyt alergií, astmatu, verbální IQ, koordinaci zraku a pohybu u dítěte nebo na zlepšení poporodních depresí u matky aj.

Dítě získává DHA potřebnou pro svůj vývoj jak prenatálně (přes placentu), tak po narození (prostřednictvím mateřského mléka). Proto je důležité, aby matka pravidelně přijímala tuto MK stravou a vytvořila si její zásoby v tukové tkáni, ideálně již před početím a během těhotenství.

DHA může být následně z tukové tkáně matky podle potřeby uvolňována. Pro plně kojené dítě je mateřské mléko klíčovým zdrojem DHA, přičemž její obsah v mléce závisí na stravě kojící ženy a množství DHA uloženém v její tukové tkáni.

Kolik DHA by těhotné a kojící ženy měly denně přijímat?

Pro dospělé a děti starší dvou let je doporučený denní příjem DHA a EPA minimálně 250 mg. U těhotných a kojících žen je doporučeno zvýšit tento příjem o dalších 100–200 mg DHA. Tato dávka by měla zajistit, že kojené dítě dostává alespoň 100 mg DHA denně pro svůj správný vývoj. K naplnění tohoto doporučení by těhotné a kojící ženy měly 2x týdně do svého jídelníčku zařazovat ryby bohaté na DHA, jako je losos, sled, pstruh duhový, sardinky a další.

Ryby ve stravě těhotných a kojících žen

Konzumace ryb v přiměřeném množství je doporučovaná a bezpečná. Z hlediska předběžné opatrnosti by si však těhotné a kojící ženy měly pečlivě vybírat druhy ryb, a to kvůli možné kontaminaci cizorodými látkami, jako je methylrtuť, dioxiny a polychlorované bifenylly. Z tohoto důvodu je doporučeno v jídelníčku střídat různé druhy ryb.

Při vysokém příjmu methylrtuti nelze vyloučit možné riziko poškození nervové soustavy vyvíjejícího se plodu



a malých dětí. Všechny ryby a mořští živočichové mohou obsahovat určité množství methylrtuti, avšak nejvyšší koncentrace bývají u velkých dravých a starších ryb. Mezi nejrizikovější druhy patří žralok, mečoun a marlín. Konzumaci těchto ryb by se měly těhotné a kojící ženy a malé děti raději vyhnout.

Pozor je třeba dávat i na příliš častou konzumaci steaků z tuňáka žlutoploutvého nebo makrely královské. Další druhy ryb, které mohou mít zvýšený obsah methylrtuti a neměly by být konzumovány ve velkém množství, zahrnují například makrelu obecnou a některé ryby z čeledi štikozubcovitých (např. halibut černý) či platýsovitých (např. štikozubec kapský). Tyto druhy ryb by měly být raději konzumovány v množství do 170 g týdně. Ženy by měly preferovat ryby nebo mořské plody s menším rizikem zvýšeného obsahu methylrtuti, jako je losos, sardinky, krevety, šproty, kapr, pstruh, tilapie a další.

Ryby a mořské plody by měly projít šetrnou kulinární úpravou (například pečením, šetrným grilováním, vařením v páře), neměly by být konzumovány syrové nebo nedostatečně tepelně upravené.

Odborníci se shodují, že pokud ženy dodržují výše uvedená pravidla a konzumují ryby v množství kolem 340 g týdně, zdravotní přínos převažuje nad možnými riziky.

Mají kojící ženy v mateřském mléce dostatek DHA?

Podle výsledků studie SZÚ–CZVP z roku 2017 mělo 49 % kojících žen v mateřském mléce hladinu DHA nižší, než je spodní hranice zdravotního doporučení. V pilotní studii z let 2022–2023 (také SZÚ–CZVP) to platilo pro 39 % žen. Na rozdíl od rozsáhlejší studie z roku 2017 však novější výzkum nepracoval se statisticky reprezentativním vzorkem české populace. Výsledky doprovodného dotazníkového šetření ukázaly, že konzumace tučných ryb v dostatečném množství není u kojících žen běžná. Pouze jedna z osmnácti žen uvedla, že tučné ryby jí 1–2x týdně. Ostatní ženy tučné ryby nekonzumovaly vůbec, nebo méně často. Naopak 61 % žen uvedlo, že užívá doplňky stravy obsahující DHA, což vedlo k vyšší hladině této MK v jejich mateřském mléce (na statisticky významné úrovni). Ženy, které DHA doplňovaly, častěji dosahovaly minimální doporučené hladiny této kyseliny v mateřském mléce.

Nejnižší hodnoty DHA v mateřském mléce bývají podle studií (včetně naší pilotní) pozorovány u žen, které se stravují vegetariánsky nebo vegansky a zároveň neužívají doplňky stravy.

Doplňky stravy jako alternativní cesta

Ačkoli odborníci doporučují především zvýšení spotřeby tučných ryb, zdá se, že kojící ženy často preferují užívání doplňků stravy. I v tomto případě je však důležité dodržovat určitá pravidla. Ženy by se o užívání doplňků stravy měly, pokud možno, poradit se svým lékařem nebo nutričním terapeutem. Opatrnost je na místě zejména u těhotných žen, protože nadměrný příjem vitamínu A z více doplňků stravy užívaných současně může zvýšit riziko vývojových vad plodu. Doporučuje se vybírat certifikované doplňky stravy od ověřených dodavatelů. Většina doplňků stravy s DHA na trhu obsahuje rybí olej nebo olej z tresčích jater. Dostupný je však také olej z mořských řas, který je vhodný i pro vegetariány a vegany. Vstřebatelnost EPA a DHA z doplňků stravy lze podpořit užíváním společně s jídlem obsahujícím tuk (např. s hlavním jídlem dne).

Ryby ve výživě kojenců a batolat

Dostatečný příjem DHA je důležitý i u dětí, které již nejsou plně kojené a do jejichž stravy jsou postupně zařazovány příkrmy. Ryby by měly být pravidelnou součástí jejich jídelníčku. Stejně jako u těhotných a kojících žen je vhodné vybírat druhy ryb s nižším obsahem methylrtuti (viz výše).

Závěr

DHA je omega-3 MK důležitá pro správný vývoj mozku a zraku dítěte již v prenatálním období. Aby si těhotná nebo kojící žena zajistila její dostatečný příjem pro sebe i své dítě, měla by 2x týdně konzumovat ryby (především tučné) nebo jiné mořské produkty, které jsou bohaté na DHA a zároveň nejsou rizikové z hlediska obsahu methylrtuti (např. losos, sardinky, sled, pstruh duhový). Pokud není doporučení ohledně konzumace ryb splněno, vhodnou alternativou může být užívání doplňku stravy s DHA. Strava kojící ženy, včetně doplňků stravy, má významný vliv na hladinu DHA v mateřském mléce, které je pro plně kojené dítě hlavním zdrojem této MK. DHA, společně s EPA, jsou nezbytné nejen pro správný vývoj dětí, ale také pro udržení správné funkce mozku, srdce a očí v průběhu celého života. Mají také protizánětlivé účinky a mohou přispívat k prevenci kardiovaskulárních a dalších onemocnění v pozdějším věku.

Poděkování

Tato práce je podpořena MZ ČR – RVO (Státní zdravotní ústav – SZÚ, 75010330).

Použitá literatura dostupná u autorů

