

## MASTNÉ KYSELINY

Doporučená množství esenciálních mastných kyselin ve výživě dospělého člověka:

n-6	n-3	
linolová (LA) + arachidonová (AA)	alfa-linolenová (ALA)	EPA + DHA
14 g (Ž) 18 g (M)	2 g (Ž) 2,5 g (M)	250 mg (M, Ž)

Pzn. Do kategorie n-6 patří např. ještě *gama-linolenová mastná kyselina*; M-muži, Ž-ženy; EPA – *eikosapentaenová MK*; DHA – *dokosahexaenová MK*

*Komentář:*

Lidské tělo je schopné si vytvořit všechny mastné kyseliny, které potřebuje s výjimkou dvou: linolenová kyselina (LA) – n-3 a alfa-linolenová kyselina (ALA) – n-6 mastná kyselina. Tyto mastné kyseliny musí organismus získat z potravy, proto jsou označovány jako „esenciální mastné kyseliny“. Obě tyto mastné kyseliny jsou nutné k zajištění růstu, mohou být však užity i k syntéze dalších mastných kyselin (např. arachidonová kyselina (AA) je tvořena z LA). Rovněž EPA a DHA je organismus schopen syntetizovat díky konverzi ALA. Řadíme je proto mezi podmíněně esenciální MK. Vzhledem k tomu, že konverze na eikosapentaenovou (EPA) a dokosahexaenovou (DHA) je omezena, doporučuje se do stravy zařadit i zdroje těchto mastných kyselin. ALA a i LA se nacházejí v rostlinných olejích.

1. Vypište hlavní potravinové zdroje uvedených esenciálních mastných kyselin (pro každou kategorii alespoň 3 potravinové zdroje):

ALA	
EPA, DHA	
AA, LA	

- 2 A. Uvedte množství potravin (g) z tabulky 1, které pokryje doporučené množství ALA (~ 2 g).

Potraviny	Množství potravin (g) pokrývající ALA (~ 2 g).

2 B. Navrhňte složení konkrétního denního jídla bohatého na zástupce n-3 MK, který byste doporučili jedincům s nízkým příjmem esenciálních MK

Jídlo (jednotlivé potraviny zaznamenávejte do řádku)	Množství n-3 MK (g)

K výpočtu použijte např. potravinové tabulky (k dispozici v knihovně): *Tuky, olejniny, oleje a ořechy: [potravinové tabulky zpracované s použitím údajov z Potravinové banky dát VÚP]. Bratislava: NOI, 2000, 203 s. ISBN 8085330830*, nebo jakýkoliv jiný tištěný, elektronický, www zdroj, který bude obsahovat nutriční hodnoty mastných kyselin v potravinách. **Použitý zdroj uveďte pod tabulku.**

Další databáze zdroje: <http://www.czfcdb.cz/>