

Význam polynenasycených mastných kyselin během těhotenství a při kojení, jejich zdroje a přívod



Martina Nevrlá FNUSA

Vedoucí práce: prof. MUDr. Zuzana Derflerová Brázdová, DrSc.

I. Úvod

Metabolismus PNMK, zdroje, zdravotní tvrzení, studie, doporučení

II. Praktická zjištění

Splňují těhotné ženy doporučení týkající se PNMK

III. Závěr

Shrnutí a zopakování

I. Úvod

Metabolismus PNMK

Esenciální – linolová, α -linolenová

linolová (ω -6) \rightarrow arachidonová (ω -6)

α -linolenová (ω -3) \rightarrow **EPA**_(ω -3) \rightarrow **DHA**_(ω -3)

Zdroje PNMK

nenasycená mastná kyselina	zdroj
(ω -6) linolová	kukuřice, podzemnice olejná, semena bavlníku, rostlinné oleje (sojový, kukuřičný, slunečnicový, bavlníkový, světlicový, sezamový)
(ω -6) arachidonová	podzemnice olejná, fosfolipidy živočichů
(ω -3) α -linolenová	semena a rostlinné oleje (lněný, řepkový, sojový, z vlašských ořechů, z pšeničných klíčků)
(ω-3) EPA	tučné mořské ryby (makrela, tuňák, losos, sled', sardinky aj.) mateřské mléko
(ω-3) DHA	tučné mořské ryby (makrela, tuňák, losos, sled', sardinky aj.) mateřské mléko,

EPA a DHA

Kojenecké výživy

Doplňky stravy pro těhotné

Obhacování potravin

Význam??



Studie

Význam PNMK během těhotenství

Význam PNMK při kojení

Význam kojeneckých výživ obohacených
o PNMK



- ✓ Snížení počtu předčasných porodů a mírné prodloužení těhotenství při konzumaci PNMK během těhotenství
- ✓ Snížení přecitlivělosti na běžné potravinové alergeny a snížení závažnosti atopické dermatitidy během prvního roku života při konzumaci PNMK během těhotenství
- ✓ DHA přispívá k normálnímu vývoji zraku kojenců do 12 měsíců věku

ryby



x

doplňky stravy



Zdravotní tvrzení schválené EFSA

- DHA přispívá k normálnímu udržení zraku
 - DHA přispívá k normální funkci mozku
 - EPA a DHA přispívají k normální funkci srdce
 - EPA a DHA přispívají k udržování normální hladiny TAG
 - EPA a DHA přispívají k udržení krevního tlaku
-
- DHA přispívá k normálnímu vývoji zraku kojenců do 12 měsíců věku
-
- Příjem DHA z těla matky přispívá k normálnímu vývoji mozku plodu v těle matky a kojenců vyživovaných mateřským mlékem
-
- Příjem DHA z těla matky přispívá k normálnímu vývoji očí plodu v těle matky a kojenců vyživovaných mateřským mlékem

Doporučená množství EPA a DHA

Dle EFSA:

100-200 mg DHA + DDD 250 mg DHA + EPA

350-450 mg EPA + DHA/den

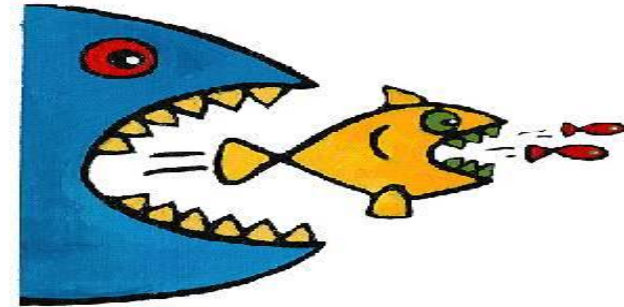
=

1-2 porce tučných mořských ryb/týden

Jaké ryby tedy konzumovat?

Ne!

velké, staré, rybí predátory!
žralok, mečoun, štika, candát,
bolen



Ano!

filé (treska, mořská štika, hejk), losos, sardinky,
krevety, kapr, šproty, ančovičky, herinky, pstruzi aj.

✓ 2 x týdně = 340 g tepelně zpracovaného masa či konzervy



Riziko zvýšeného množství methyl-rtuti



tuňák, makrela



1 x týdně = 170 g
tepelně zpracovaného masa či konzervy

- ✓ dioxiny
- ✓ bakterie
- ✓ parazité

II. Praktická zjištění

- Znalosti těhotných o PNMK v těhotenství
(soubor otázek)
- Kdo poskytuje ženám informace o PNMK
(soubor otázek)
- Je konzumace PNMK v těhotenství dostatečná
(záznam 3 denního jídelníčku, frekvenční dotazník)

Metodika

50 žen

29 ± 3,74 let

54 % 2. trimestr

46 % 3. trimestr

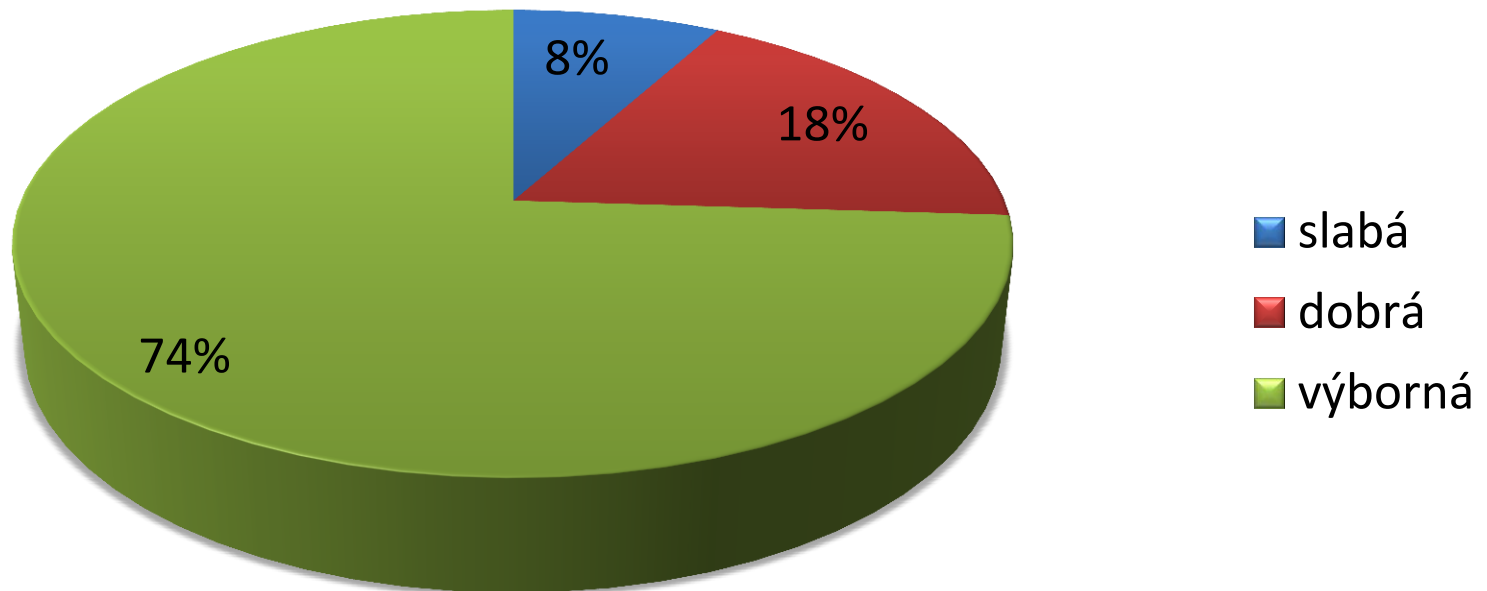
60 % VŠ

24 % SŠ

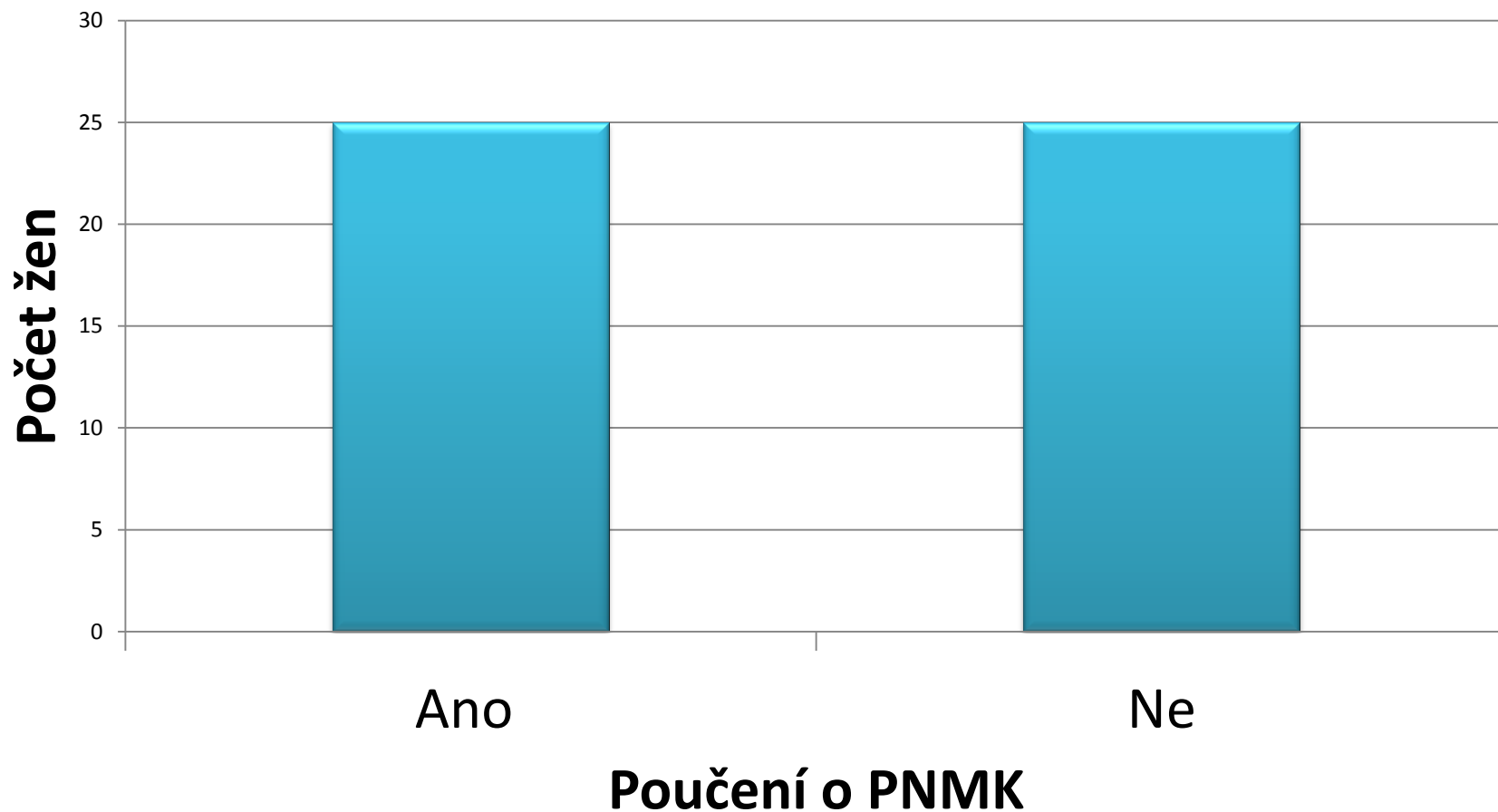
8 % SŠ s maturitou

8 % VOŠ

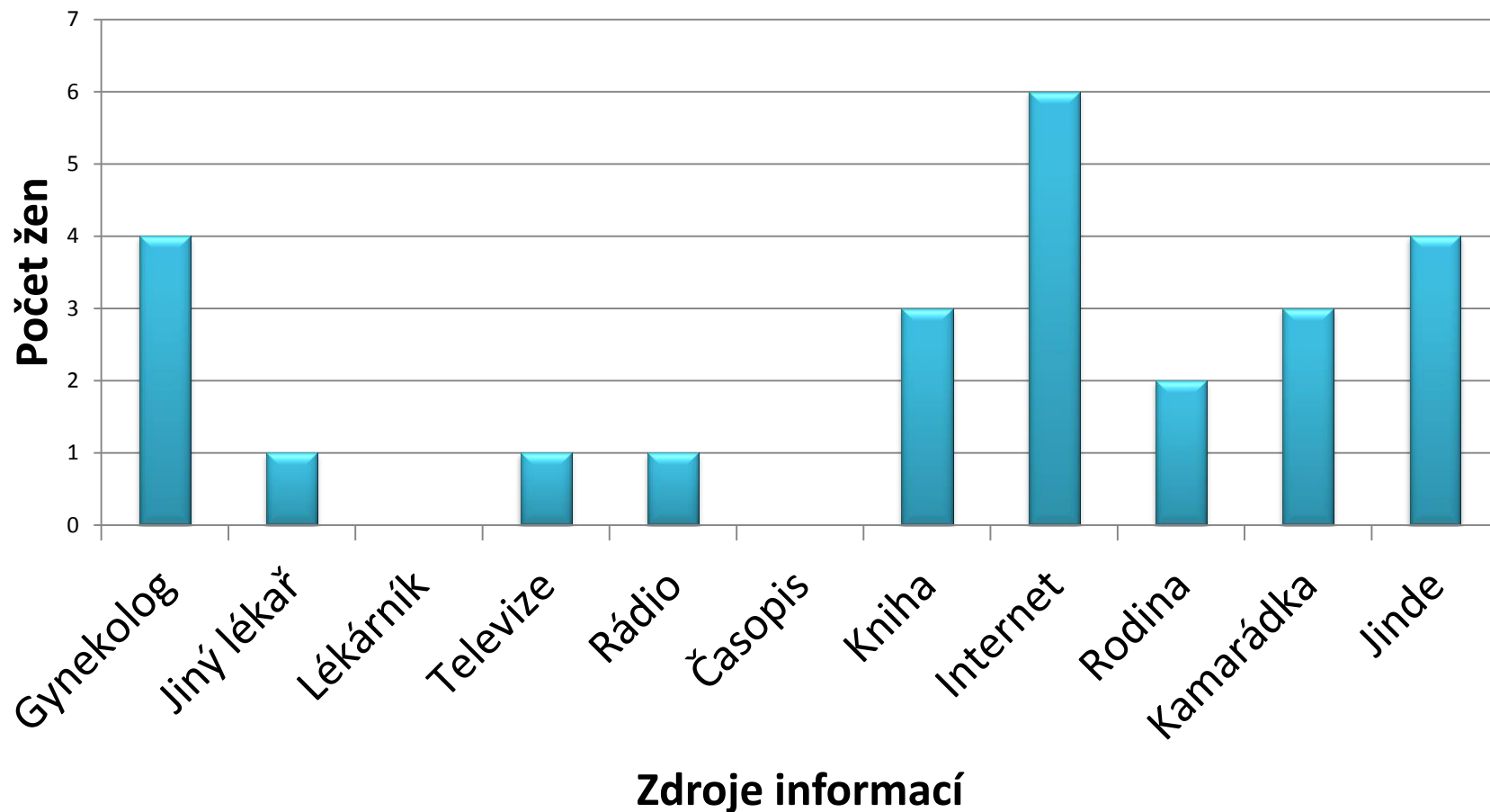
Mají ženy alespoň základní znalosti týkající se PNMK?



Byly ženy poučeny o důležitosti PNMK v těhotenství?



Kde byly ženám tyto informace poskytnuty?



Jsou si ženy vědomy možného rizika při konzumaci ryb?

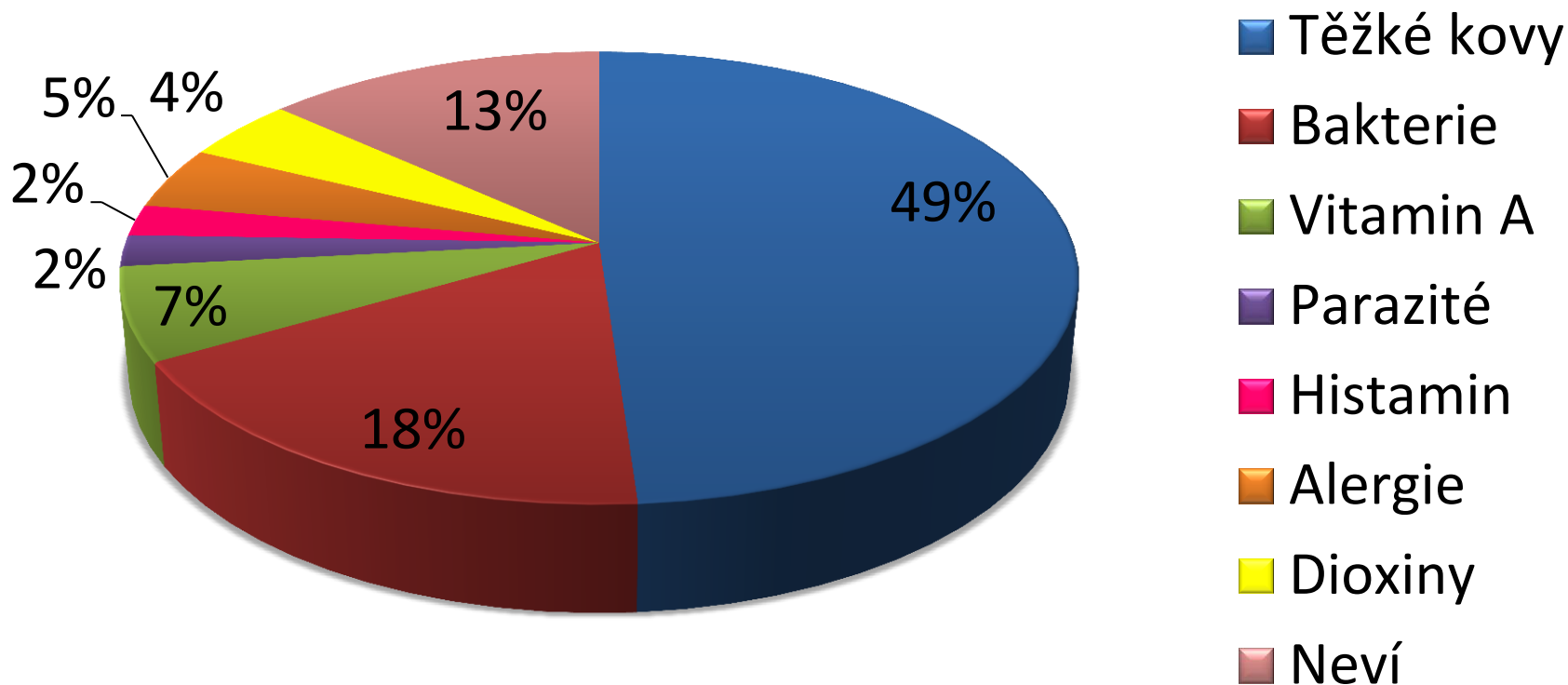
- Konzumují těhotné ženy ryby?

100 % ANO

- Jsou si ženy vědomy možného rizika při konzumaci ryb?

70 % ANO 30 % NE

Co představuje největší riziko?



Doplňky stravy a potraviny obohacené o PNMK

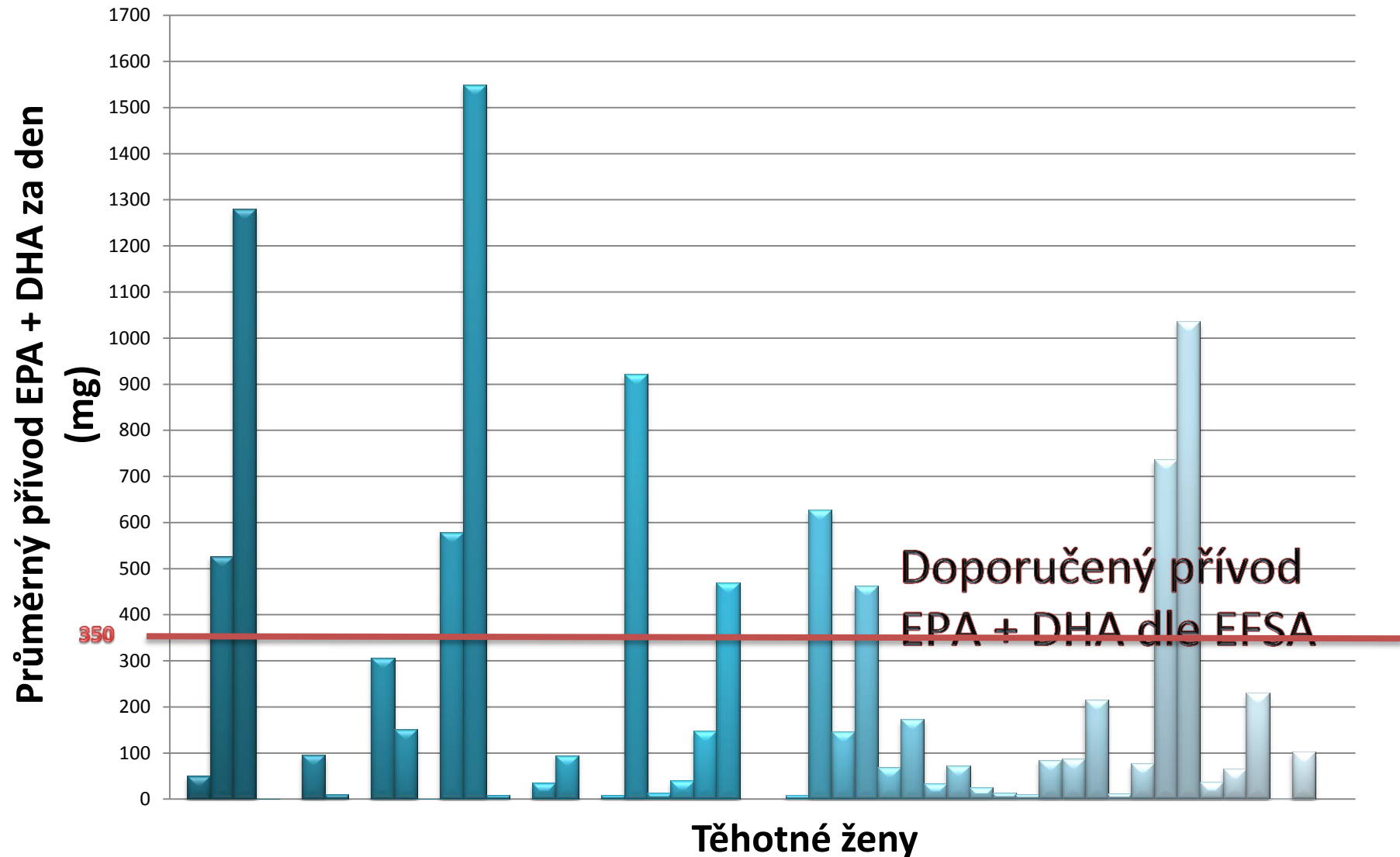
- Konzumují těhotné některé doplňky stravy obohacené o PNMK?

26 % ANO 74 % NE

- Konzumují těhotné některé potraviny obohacené o PNMK?

46 % ANO 54 % NE

Je příjem EPA a DHA dostatečný?



Závěr

Praktická stránka věci.

(dohledání, kartičky, edukace, program)

**Volba zdrojů EPA a DHA u
vegetariánů a žen alergických na ryby.**

Celkové složení stravy.

Děkuji Vám za pozornost

