



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 12. 4. 2018 | tl

# Není omega 3 jako omega 6. Jaká je správná rovnováha zdravých tuků?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Neni-omega-3-jako-omega-6.-Jaka-je-spravna-rovnovaha-zdravych-tuku\\_\\_s10010x10914.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Neni-omega-3-jako-omega-6.-Jaka-je-spravna-rovnovaha-zdravych-tuku__s10010x10914.html)

Mastné kyseliny omega 3 a omega 6 patří mezi esenciální, tedy pro náš organismus nepostradatelné. Lidské tělo si je neumí vytvořit. Aby byl jejich účinek co nejlepší, je důležitá rovnováha mezi omega 6 a omega 3.



Potřebujeme obě, ale bude-li v naší stravě převládat omega 6, můžeme se dokonce propracovat k zdravotním potížím. Řešením pro naše zdraví rozhodně není vynechat potraviny, které omega 6 obsahují. **„Mastné kyseliny omega 6 i omega 3 jsou nezbytné například pro tvorbu buněčných membrán,**

**rozmnožování a výstavbu nervové tkáně,**“ vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.

- Za ideální je považován poměr omega 6 a omega 3 mastných kyselin 2:1 nebo 3:1, realita však podle dietoložky hovoří o poměru 20:1.

## **Omega 3 prospívá srdci a cévám**

Hlavní zástupci polynenasycených mastných kyselin omega 3 jsou kyselina alfa-linolenová, kyselina eikosapentaenová (EPA) a kyselina dokosaheptaenová (DHA). **„Zvýšený příjem omega 3 mastných kyselin je velmi důležitý, jelikož se významnou měrou uplatňují v prevenci a léčbě srdečně-cévních onemocnění, hyperinzulinemie a diabetu druhého typu,**“ říká dietoložka.

## **Ryby stěží nahradíme**

- Zásadním zdrojem omega 3 mastných kyselin jsou ryby.

Odborníci proto neradi vidí, když jsou vegetariáni příliš striktní a ze svého jídelníčku vyloučí s masem i je. **„Řešením je buď nelpět na vyloženě vegetariánské stravě a dát rybám přece jen šanci, nebo hledat jiné**

**zdroje,**“ říká Karolína Hlavatá. Kyselinu alfa-linolenovou podle ní najdeme ve lněném, sójovém a řepkovém oleji, vlašských ořeších a listové zelenině. **„Nicméně ryby zůstávají nejvýhodnějším zdrojem nejen omega 3 mastných kyselin, ale i kvalitních a velmi dobře stravitelných bílkovin a jódu,**“ dodává.

## **Omega 6 prospívá i škodí**

Hlavními zástupci polynenasycených mastných kyselin omega 6 jsou kyselina linolová, kyselina gama-linolenová a kyselina arachidonová. Kyselina linolová je sice esenciální mastnou kyselinou s řadou nezbytných funkcí, například její nedostatek vede k poruchám růstu a trofiky kůže, nicméně její vysoký příjem může být na škodu. **„Důvodem je, že slouží jako prekurzor pro vznik kyseliny arachidonové, ze které vznikají takzvané omega 6 eikosanoidy. Jsou to tkáňové hormony, které způsobují kontrakce hladké svaloviny, včetně svaloviny cév, působí prozánětlivě a podporují i srážení krve,**“ objasňuje Karolína Hlavatá.

## **Místo slunečnice raději řepku**

Hlavním zdrojem omega 6 mastných kyselin je slunečnicový olej, proto je vhodné jej nahradit olejem řepkovým a olivovým. **„Navíc na tepelnou**

**úpravu se slunečnicový olej nehodí, jelikož ve své struktuře obsahuje dvojně vazby a není tedy tepelně stabilní,**“ říká dietoložka.

## **Působení vzájemně vyladí**

Právě jedním z důvodů, proč se u takzvaně vyspělé populace vyskytují nemoci srdce a cév v tak hojné míře, je nevhodný poměr mezi příjmem omega 6 a omega 3 mastných kyselin. **„Jestliže se z kyseliny arachidonové tvoří látky, které mohou podporovat srážení krve, stahování hladké svaloviny cév a působit prozánětlivě, pak z mastných kyselin řady omega 3 se tvoří látky, zjednodušeně řečeno, s opačným účinkem, tedy působící protisrážlivě a protizánětlivě,**“ vysvětluje Karolína Hlavatá.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)