**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O výživě 16. 7. 2013 | bno

# Omega 3 a omega 6: Jako jin a jang

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Omega-3-a-omega-6:-Jako-jin-a-jang__s10010x7813.html

Tyto dvě mastné kyseliny jsou pro naše zdraví nezbytné. Důležité je udržovat mezi nimi rovnováhu. Jak ale na to?

## Důležitá je rovnováha

Lidské tělo je schopné si vytvořit všechny mastné kyseliny, které potřebuje s výjimkou dvou zástupců polynenasycených mastných kyselin řady omega 6 (kyselina linolová - LA) a omega 3 (kyselina alfa- linoleová - ALA). Tyto mastné kyseliny musí organismus získat z potravy, proto jsou označovány jako „esenciální mastné kyseliny“. V naší stravě bychom měli dbát na jejich rovnováhu. Tyto základní mastné kyseliny se v organismu dále zpracovávají a vznikají další členové řady omega 3 a 6 mastných kyselin. Nejznámější jsou kyseliny eikosapentaenová (EPA) a kyselina dokosahexaenová (DHA), které se rovněž vyskytují v rybách. Polynenasycené mastné kyseliny jsou nedílnou součástí každé lidské buňky, tvoří důležitý stavební prvek buněčné membrány, jež zajišťují jejich ohebnost a následné fyzické a funkční vlastnosti.

## Nedostatkové omega-3 mastné kyseliny

Příjem omega 3 mastných kyselin ze stravy je obecně považován za nedostatkový. Rovněž metabolická přeměna ALA na EPA a DHA v lidském těle není dokonalá. Proto je důležitá konzumace ryb, aby byl pokryt požadovaný příjem těchto důležitých živin. Ryby, ve kterých se nachází nejvíc EPA a DHA, pocházejí z chladných vod a patří mezi ně např. sleď, makrela, losos, sardinky, pstruh mořský, okoun a tuňák. Poskytují přibližně 1 g nebo více DHA a EPA v 100g ryby. Jiné druhy ryb, jako kapr, sumec, treska nebo platýs, obsahují menší množství těchto mastných kyselin.

## Obsah omega-3 mastných kyselin v rybách na 100 g potraviny (údaje uvedené v gramech)

| | |
|---|---|
| Losos, tepelně upravený, uzený | 1,8 |
| Ančovička, konzervovaná v oleji | 1,7 |
| Sardinka s kostmi | 1,4 |
| Nakládaný sleď | 1,2 |
| Makrela, tepelně upravená, uzená | 1,0 |
| Pstruh duhový, tepelně upravený, uzený | 1,0 |

| | |
|---|---|
| Mečoun obecný, tepelně upravený, uzený | 0,7 |
| Tuňák konzervovaný ve vodě | 0,7 |
| Platýs, tepelně upravený | 0,4 |
| Treska obecná | 0,1 |

Omega 3 mastné kyseliny jsou obsaženy také v pšeničných klíčcích, lněném semínku, lněném oleji, vlašských ořeších, sojových bobech, sojovém oleji a řepkovém oleji.

## Zdravé srdce i bystrá mysl

Bylo zjištěno, že omega 3  mastné kyseliny snižují výskyt srdečního onemocnění, bojují proti ateroskleróze, kardiovaskulárním onemocněním, regulují hladinu krevních tuků, omezují srážlivost krevních destiček, hrají klíčovou roli ve fungování mozku a v normálním růstovém vývoji. Jejich

nedostatek může vést ke vzniku depresí, únavě, suché pokožce, zácpě, bolestem kloubů a lámavosti nehtů. Také stimulují růst vlasů a pokožky. Omega 3 kyseliny pomáhají snižovat krevní tlak a cholesterol, mají pozitivní vliv na artritidu, lupus, osteoporózu, astma, diabetes, onemocnění dráždivého tračníku, působí protizánětlivě. Naopak jejich snížená hladina zvyšuje riziko vzniku nádorového onemocnění, nejčastěji je to rakovina prsu, prostaty a tlustého střeva.

## Důležité v průběhu celého našeho života!

Plod, který nemá dostatek omega 3 kyselin během těhotenství, mohou trpět poruchami nervového systému nebo potížemi se zrakem. U dospělých může nedostatek této kyseliny způsobit únavu, špatný krevní oběh, depresi nebo změny nálady, suchost kůže a špatnou paměť.

## Omega 6 mastné kyseliny: Součást každodenní stravy

Průměrná každodenní strava obsahuje dostatečné množství omega 6 pro pokrytí základních funkcí organismu. Doplňky stravy nejsou obvykle nutné. Jednostranně zaměřená nevyvážená strava bez dostatečného příjmu omega 3

masných kyselin nemusí být pro zdraví prospěšná. Na druhou stranu vyšší konzumace omega 6 mastných kyselin je žádoucí při vyšší hladině cholesterolu v krvi. U omega 6 mastné kyseliny GLA, která se v potravinách příliš nevyskytuje byly zjištěny další prospěšné funkce jako např. pozitivní vliv kůži, vlasy a nehty a navození hormonální a emocionální rovnováhy.

**Omega 3 a Omega 6 na sebe vzájemně působí. Rovnováha mezi nimi má zásadní význam pro dobré zdraví.**

# Jak najít tu správnou rovnováhu?

Ve vyvážené stravě by měla existovat rovnováha mezi omega 3 a omega 6 mastnými kyselinami. Ve starších doporučeních najdete doporučené poměry v rozmezí od 1:1 do 1:5. Podle nových doporučení se poměr mezi omega 3 a 6 mastnými kyselinami již nesleduje. Důležité jsou udržovat absolutní příjem obou skupin v rámci doporučených intervalech.

| | |
|---|---|
| omega 3 MK | 0,5 - 2 % z celkového doporučeného příjmu energie |
| DHA omega 3 MK | 250 mg - 2 g |
| omega 6 MK | 2,5 - 9 % z celkového doporučeného příjmu energie |

Jak však vyplývá z výše uvedených hodnot, pohybujeme stále v rozmezí dříve doporučovaných poměrů od 1:1 do 1:5. Z hlediska vyvážené stravy je potřeba

si více hlídat příjem nedostatkových omega 3 MK, který je ve většině evropských zemí nedostatkový.

## Učme se ve Středomoří!

Olivový olej, přestože je považován za ikonu středomořská stravy, není její jedinou složkou stravy.

Středomořská strava má poměrně vyvážený příjem mezi omega 3 a omega 6 mastnými kyselinami, protože klade důraz na konzumaci tučných ryb, ořechů, olivového oleje, ovoce a zeleniny, celozrnných obilovin, mléčných výrobků se sníženým obsahem tuku a střídmou konzumaci vína. American Heart Association charakterizuje ve svých posledních doporučeních následujícími parametry: středně vysoký příjem tuků (32-35%), relativně nízký obsah nasycených mastných kyselin (9-10%), vysoký obsah vlákniny (27-37 g/den), vysoký obsah polynenasycených MK (s důrazem na omega 3). Ve svých doporučeních jako alternativu k olivovému oleji řadí i oleje řepkový a lněný a margariny vyrobené za použití těchto olejů.

**Zkuste si nastavit svůj jídelníček tak, aby v něm byly omega 3 a omega 6 mastné kyseliny v rovnováze, přispějete tak ke zkvalitnění vašeho života.**

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz