



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 6. 4. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Vitamínová abeceda: Vitamín E - denní dávku zajistí 50 g mandlí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vitaminova-abeceda:-Vitamin-E---denni-davku-zajisti-50-g-mandli__s10012x20538.html

Ve vitamínové abecedě VíM, co jíM nesmí chybět vitamín E - štít, který nás díky antioxidačním účinkům chrání před nepříznivými vlivy vnějšího prostředí. Protože jeho denní příjem běžně pokryjeme díky rostlinným olejům a zelenině, jeho nedostatek se objevuje výjimečně a souvisí zpravidla s vybranými nemocemi.



Vitamín E je souhrnné označení pro 4 tokoferoly a 4 tokotrienoly. Co mají tyto látky společné, je to, že jsou rozpustné v tucích a že se vstřebávají v tenkém střevě. Zajímavostí je, že naše tělo dokáže pracovat pouze s jednou z nich. Ostatní játra odstraní a z našeho těla vyloučí.

Jaké jsou účinky vitamínu E

Obecně můžeme roli vitamínu E rozdělit do tří oblastí. Se zvyšujícím se okolním znečištěním a mírou stresu je přitom stále důležitější jeho schopnost bojovat proti volným radikálům.

- **Antioxidační účinky** - vitamín E se spolupodílí na oxidačních dějích a zabraňuje oxidaci nasycených mastných kyselin v buněčných membránách. Právě svou schopností snížit míru oxidačních změn v souvislosti s [LDL-cholesterolem](#) může zmírnit riziko srdečně-cévních onemocnění a chránit naše tělo před nepříznivými vnějšími vlivy.
- **Imunomodulační účinky** - vitamín E podporuje tvorbu protilátek a pomáhá tak zvyšovat naši imunitu.
- **Protisrážlivé účinky** - vitamín E snižuje srážlivost krve a může pomoci rozpouštět krevní sraženiny.

V čem je nejvíce vitamínu E

Vitamín E najdete převážně v rostlinných zdrojích. Pokud ho chcete mít dostatek, neměly by na vašem talíři chybět:



rostlinné oleje

- obilné klíčky
- mandle, lískové ořechy
- slunečnicová semena
- špenát, kapusta, kopřivy
- avokádo
- chřest

Denně je vhodné v dospělosti přijmout **12 až 14 mg vitamínu E** (u kojících žen 17 mg). Pokud tedy máte rádi [mandle](#) nebo ořechy, „naordinujte“ si jich 50 g denně a dostatek vitamínu E budete mít zajištěný.

„Protože patří mezi ve vodě nerozpustné vitamíny, nedochází v

průběhu vaření k jeho vyluhování. Může být ale zničen při smažení. K němu se rozhodně extrapanenské oleje nehodí. Když na olivovém oleji osmažíme řízek v domnění, že jsme použili zdraví prospěšný olej, po vitamínu E tam zbude stopa,” vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.

Vitamín E a doplňky stravy

Vzhledem k tomu, že dostatek vitamínu E zpravidla získáme z jídelníčku, potřeba užívat ho ve formě doplňků stravy je nízká. Navíc, i když doporučená dávka vitamínu E ve stravě je 12 až 14 mg/den, některé doplňky stravy obsahují vyšší denní



dávky. Vzhledem k tomu, že vitamín E je rozpustný v tucích a při jeho nadbytku se mohou objevit zažívací potíže a snížená krevní srážlivost, přednost je lepší dávat přírodním zdrojům. U těch žádné riziko nehrozí.

Jak se projevuje nedostatek vitamínu E?

Pokud dodržujete zásady zdravého jídelníčku a nepotýkáte se s žádnými závažným chronickým onemocněním, je pravděpodobné, že vitamínu E máte dostatek. Ve vyspělých zemích nepatří mezi příčiny deficitu nevhodný jídelníček, ale

- předčasný porod (nedostatek vitamínu E u novorozenců)
- poruchy metabolismu tuků a jejich vstřebávání
- cystická fibróza
- syndrom krátkého střeva
- Crohnova choroba
- další chronická onemocnění

Nedostatek vitamínu E může vést k postupně se zhoršujícím **neurologickým onemocněním (např. neuropatie) a anémii** a dochází k němu u lidí trpících výše uvedenými zdravotními komplikacemi.

Nedělejte si vrásky

Antioxidační účinky vitamínu E mají mnoho různých podob. Ženy ocení mimo jiné vliv na pleť. Konkrétně se jedná o ochranu pokožky před spálením sluncem

a rozpadem kolagenu, zjemnění vrásek i zmírnění pigmentace pokožky. Vitamín E může být také vhodný jako součást léčby popálenin, jizev a ostatních ran.

Přečtěte si také o tom, [jak uchovávat potraviny bohaté na vitamín E](#) tak, aby nedošlo k jeho znehodnocení.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519051/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK564373/>

<https://www.nzip.cz/clanek/1129-vitaminy-pokryti-denni-potreby>

<https://www.fzv.cz/vitaminy/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014486172200697X>

[magazin/clanky/o-zdravi/Vitamin-E-je-skryty-bojovnik.-Kde-a-jak-nam-pomaha__s10012x10918.html](#)

[antioxidanty](#) [avokádo](#) [chřest](#) [imunita](#) [kapusta](#) [kopřiva](#) [mandle](#) [obilné klíčky](#)
[ořechy](#) [podpora imunity](#) [rostlinné oleje](#) [špenát](#) [srážlivost krve](#) [vitamin E](#)
[vitamíny rozpustné v tucích](#)

Copyright © 2024

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