



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Vitamínová abeceda](#) 17. 3. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Vitamínová abeceda: Kyselina listová je důležitá nejen v těhotenství

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vitaminova-abeceda:-Kyselina-listova-je-dulezita-nejen-v-tehotenstvi__s20147x20525.html

Nedostatek kyseliny listové může způsobit anémii i deprese a v jídelníčku tak nesmí chybět v průběhu celého života. Příliš málo kyseliny listové mají nejčastěji muži nad 51 let a ženy mladší 19 let nebo starší 65 let. Na vině mohou být léky, poruchy vstřebávání živin, nevhodný jídelníček, zvýšená spotřeba alkoholu i těhotenství a kojení.



Kyselina listová neboli vitamín B9 je jedním z klíčových zástupců skupiny vitamínu B. Jedná se o vitamín rozpustný ve vodě, který je **důležitý pro opravu DNA a růst a dělení buněk.**

Kyselina listová - v jakých potravinách ji najdete

Kyselinu listovou (folic acid) si nedokáže naše tělo vytvořit samo, proto **jsme odkázáni na její příjem jídelníčkem**. Název byl odvozen z latinského „folium“ (list), protože poprvé byla tato látka izolována v roce 1940 ze špenátu. Už to napoví, kde kyselinu listovou najdete.

Abychom měli na talíři **dostatek kyseliny listové**, je vhodné zařadit pravidelně každý den některý nebo více těchto zdrojů:

- listová zelenina (salát, [špenát](#))
- zelená zelenina (brokolice, chřest, zelí, zelený hrášek a růžičková kapusta)
- luštěniny (fazole, čočka)
- kořenová zelenina (mrkev)
- citrusy (pomeranče)
- další ovoce (mango, avokádo, banány, třešně, višně, jahody)
- obilné klíčky
- kvasnice
- celozrnné obiloviny
- ořechy

- vnitřnosti (játra, ledviny)
- [vejce](#)

Kolik kyseliny listové je potřeba?

Symptomům souvisejícím s nedostatkem kyseliny listové může zabránit 50-100 μg /denně.

Doporučená denní dávka je ale vyšší - může se v jednotlivých doporučeních lišit a pohybovat se **pro dospělé od 300 μg /den do 400 μg /den.** U

těhotných a kojících žen se přitom potřeba významně zvyšuje, a to až o 200 μg /den.

U kyseliny listové podávané v uvedeném množství nebyly ani při dlouhodobé konzumaci zaznamenány vedlejší účinky. Při významném překročení denních dávek (1500 μg po dobu jednoho měsíce) se ale mohou objevit poruchy zažívacího traktu nebo spánku.



Když kyselina listová chybí

Nedostatek kyseliny listové se může projevit v řádu několika týdnů v podobě anémie. Výjimkou nejsou ani záněty a převážně u starších osob deprese nebo degenerace míchy. Významný deficit může vést i k poruchám reprodukce a vývoje plodu.

Nedostatečný příjem kyseliny listové přitom bohužel není ničím výjimečným a je dokonce **častějším důvodem anémie** než nedostatek vitamínu B12. Výrazným deficitem přitom trpí nejčastěji muži nad 51 let a ženy mladší 19 let nebo starší 65 let.

- Mezi důvody nedostatku patří nedostatek tohoto vitamínu v jídelníčku, zvýšená potřeba v době těhotenství a kojení, zvýšená spotřeba alkoholu, poruchy vstřebávání živin (např. u celiakie) nebo užívání léků.

Kyselina listová v těhotenství

Velmi **důležitý je příjem kyseliny listové v [těhotenství](#)**.

- Její nedostatek může vést ke vzniku vrozených vad jako jsou deformace srdce, končetin a rozštěp patra, nebo k poruchám vývoje.



Kromě uvedeného má **dostatečný příjem kyseliny listové** vliv také na **vyšší porodní hmotnost miminka** a **omezuje riziko předčasného porodu či potratu**. Zvýšený příjem kyseliny listové je vhodný hlavně v prvních 12 týdnech těhotenství, kdy

probíhá vývoj dítěte. Protože ke vzniku vývojových vad spojovaných s nedostatkem kyseliny listové dochází v prvním měsíci těhotenství, tedy před tím, než je těhotenství potvrzeno, je vhodné užívat kyselinu listovou již měsíc před plánovaným otěhotněním.

5 tipů pro dostatečný příjem kyseliny listové

1. Pro optimální příjem zařadte **5x denně zeleninu a ovoce** (400 g zeleniny, z toho alespoň 100 g ve formě salátu, a 200 g ovoce).
2. Denně konzumujte **celozrnný chléb, pečivo nebo ovesné vločky**.
3. Zařadte do jídelníčku **nízkotučné mléčné výrobky**.

4. Kyselina listová je citlivá na světlo a teploty, proto **spotřebujte potraviny co nejdříve**.
5. U dětí a těhotných žen je obtížné dosáhnout doporučených hodnot příjmem stravy bohaté na kyselinu listovou. Vhodné je proto zařadit i doplňky stravy, případně potraviny obohacené o kyselinu listovou.

Přečtěte si i o dalších vitamínech patřících do skupiny B [v minulém článku](#) seriálu Vitamínová abeceda.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: <https://hygiena.szu.cz/pdfs/hyg/2022/03/03.pdf>

<https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2011/04/03.pdf>

<https://www.praktickelekarenstvi.cz/pdfs/lek/2009/01/08.pdf>

[celozrnné těstoviny](#) [citrusy](#) [droždí](#) [kyselina listová](#) [listová zelenina](#) [luštěniny](#)
[obilné klíčky](#) [obiloviny](#) [ořechy](#) [ovoce](#) [těhotenská výživa](#) [těhotenství](#) [vitamíny](#)
[rozpuštěné ve vodě](#) [vitamíny skupiny B](#) [zdroje vitamínů B](#) [zelenina](#)

Copyright © 2023

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