



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## **Polovina maminek má v mateřském mléce málo kyseliny dokosahexaenové (DHA) pro správný vývoj dětí!**

DHA je polynenasycená mastná kyselina (součást tuků), kterou řadíme mezi tzv. omega-3 mastné kyseliny. Ty jsou nezbytné pro naše zdraví. DHA si naše tělo v játrech sice dokáže syntetizovat, ale jen v malém množství. Zdroje z diety (zejména tučné ryby) jsou proto velmi důležité, a to po celý život. Potřebuje je náš mozek, nervy, imunitní systém, oko, srdce a cévy. Dávka DHA se ale nesmí přehánět, protože nadbytek (nad 3 g/den) může vyvolat např. poruchy srážlivosti krve. Uvádí se, že dostatek DHA velmi pozitivně ovlivňuje vývoj mozku v dětství. Podporuje mentální vývoj dětí, jejich paměť, schopnost soustředit se. Kdo by to pro své dítě nechtěl! Nedávná studie CZVP SZÚ, při které byl studován obsah mastných kyselin v tuku mateřského mléka, odhaluje, jak jsou na tom maminky a děti v ČR. V řadě případů by zlepšení bylo na místě. Zařaďte tučné ryby do svého jídelníčku nebo užívejte rybí tuk!

Text odborné informace je dostupný zde:

[DHA\\_v\\_MM.pdf](#) (656,54 KB 02.03.2018 10:05)

Ruprich,J. et al.

Brno, 2.3.2018

Finančně podpořeno MZ ČR - RVO (SZÚ 75010330).

Zdroj dat: Úkol MZ ČR realizovaný ve spolupráci s 14 hygienickými stanicemi v roce 2017, na základě Pokynu hlavního hygienika ČR ze dne 7. 3. 2017, ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem Praha, Centrem zdraví, výživy a potravin (dále jen SZÚ-CZVP).