

Omega 6 a omega 3 mastné kyseliny

Tuky patří mezi základní živiny. Některé z nich lidský organismus neumí vytvářet, proto je musíme přijímat prostřednictvím stravy. Mezi ně řadíme polynenasycené mastné kyseliny, které mají v uhlovodíkovém řetězci 2 a více dvojných vazeb. Tyto mastné kyseliny nazýváme esenciální. Dělíme je do dvou skupin, na omega 3 a omega 6 mastné kyseliny. Názvosloví vychází z řecké abecedy. Omega je posledním písmenem řecké abecedy. Označení omega 3 nebo 6 nám proto říká, že dvojná vazba nejbližší konci uhlovodíkového řetězce se nachází na 3. či 6. uhlíku.

Základní poučka výživových doporučení říká: „Konzumujte pestrou a vyváženou stravu“. V praxi to znamená, že vhodným výběrem potravin dodáme do organismu všechny potřebné živiny, tedy i esenciální mastné kyseliny, v množství, které organismus potřebuje pro zachování funkcí organismu. Zbývá tedy odpovědět, co jsou to doporučovaná množství denního příjmu pro omega 6 a omega 3.

Doporučení FAO, WHO a AHA

Níže uvedená tabulka uvádí [současná doporučení Světové zdravotnické organizace \(WHO\) a Světové organizace pro výživu a zemědělství \(FAO\)](#) pro tuky a jednotlivé skupiny mastných kyselin.

doporučený/tolerovaný příjem	% z energetického příjmu
tuky celkem	20-35 %
nasyčené mastné kyseliny	<10 %
polynenasycené mastné kyseliny	6-11 %
omega 6 polynenasycené mastné kyseliny	2,5-9 %
omega 3 polynenasycené mastné kyseliny	0,5-2 %
mononenasycené mastné kyseliny	dopočet mezi tuky a mastnými kyselinami
transmastné kyseliny	<1 %

<https://www.olejnadzlato.cz/wp-content/uploads/2022/08/tabulka-1-480x157.png>

Intervaly pro omega 3 a omega 6 mastné kyseliny jsou hodně široké, spodní část intervalu pokrývá fyziologické potřeby organismu, horní část se uplatňuje v rámci prevence kardiovaskulárních onemocnění. Podobné hodnoty najdeme i v [doporučeních American Heart Association \(AHA\) spolu s Institute of Medicine](#). Podle nich bychom měli konzumovat 5 až 10 % denního příjmu energie prostřednictvím omega 6 mastných kyselin. Pro člověka, který obvykle přijme 2 000 kalorií denně, to znamená 11 až 22 gramů.

V některých výživových doporučeních se občas objevuje poměr omega 6 : omega 3 mastných kyselin. Např. [ve výživových doporučeních pro obyvatelstvo ČR vydaných Společností pro výživu](#) se uvádí hodnota 5 : 1. [Současná doporučení WHO/FAO](#) nepovažují za účelné tento poměr určovat. Vůbec zavádějící je sledovat poměry na úrovni jednotlivých tuků, což nic nevypovídá o celkovém složení stravy. Vysoký poměr omega 6 : omega 3 není způsoben vysokým příjmem omega 6 mastných kyselin, ale nízkým příjmem omega 3 mastných kyselin.

Jak doporučení pro omega 6 a omega 3 mastné kyseliny naplňujeme?

V typické české stravě máme dále nedostatek omega 3 mastných kyselin. Příjem omega 6 se pohybuje v horní části intervalu doporučených hodnot. Příjem omega 6 mastných kyselin není tudíž vysoký, jak se často můžeme v různých článcích dočíst. Z toho vyplývá jednoduchý závěr. Příjem omega 3 mastných kyselin je třeba v rámci běžné stravy zvýšit a příjem omega 6 mastných kyselin udržet.

Soudobé poznatky o konzumaci omega 6 mastných kyselin

Hlavní obvinění proti omega 6 mastným kyselinám spočívá v tom, že tělo může nejběžnější z nich, kyselinu linolovou, přeměnit na jinou mastnou kyselinu, a to arachidonovou. Kyselina arachidonová je stavebním kamenem pro molekuly, které mohou podporovat záněty nebo vznik krevních sraženin a mohou se podílet na zužování cév. Tělo však také přeměňuje kyselinu arachidonovou na molekuly, které zklidňují zánět a bojují proti krevním sraženinám.

Omega 6 mastné kyseliny jsou nejen bezpečné, ale jsou také prospěšné pro srdce a krevní oběh. Ukázalo se, že tělo přeměňuje jen velmi málo kyseliny linolové na kyselinu arachidonovou, a to i v případě, že je ve stravě kyseliny linolové dostatek. Odborníci z AHA zjistili, že konzumace většího množství omega 6 mastných kyselin zánětlivé projevy nezvyšuje. Naopak, konzumace většího množství omega 6 mastných kyselin buď snižovala zánětlivé markery, nebo je ponechávala beze změny. Mnohé studie ukázaly, že míra srdečně cévních onemocnění klesala se zvyšující se spotřebou omega 6 mastných kyselin.

Co si z toho odnést do praxe?

Omega 6 mastné kyseliny můžeme konzumovat bez obav. V rámci pestré a vyvážené stravy je třeba si vybírat oleje, které přispívají ke zvýšení příjmu omega 3 mastných kyselin a pomáhají udržovat příjem omega 6 mastných kyselin. Jedním z olejů, který toto pravidlo splňuje, je olej řepkový.

Více informací o složení dalších olejů a tuků najdete v brožuře: „Vyznejte se v olejích a tucích“. Brožura dává i stručný návod na použití jednotlivých olejů v kuchyni, k čemu se hodí více a k čemu méně.

Autor: olejnadzlato.cz

Vydáno: 17. srpna 2022

Portál bezpečnost potravin

Za správnost opisu a provedení výtah z textu:

O. Johanidesová, OŠMS

2022-08-19

Příloha: Vyznejte se v olejích, elektronická brožura.

Slouží pro potřeby zařízení školního stravování.

