

## OMEGA 3 - dôsledky nedostatkov

### **Omega 3 mastné kyseliny - dôsledky nedostatkov**

Omega-3 mastné kyseliny sú s dlhým reťazcom, opakovane nenasýtené mastné kyseliny, ako je eikosapentaenová kyselina (EPA) alebo arachidónovej kyseliny (DHA).

**Omega 3 sa nazývajú esenciálne nenasýtené mastné kyseliny (EFA), a vzhľadom na to, že nie sú vyrábané v našom tele, musí byť pravidelne poskytované s jedlom.**

#### **Nerovnováha medzi omega-6 a omega 3**

Naša strava sa výrazne zmenila za posledných 40-50 rokov.

Jeme príliš veľa spracovaných potravín a rastlinných olejov. Hydina, dobytok, ryby sú zdroje, ktoré obsahujú príliš veľa omega 6 a malú alebo žiadnu omega 3.

Pred priemyselnou revolúciou, podiely omega 6 na omega 3 v našej strave boli 1: 1. V súčasnej dobe tieto podiely sú min. 12: 1 a viac, a to aj viac ako 20: 1- Môže za to aj nedostatok pohybu v dnešnej dobe sedavej :-).

Nerovnováha medzi omega 6 a omega 3 je príčinou mnohých ochorení.

#### **Pomer omega-3 na omega-6 kyselín by mal byť 1: 3**

Bohužiaľ, strava priemerného človeka nespĺňa tieto požiadavky.

#### **Prečo je tento pomer taký dôležitý?**

Prebytok omega-6 podkopáva prospešné účinky omega-3. A naopak, dostatok omega-3 mastných kyselín vyrovnáva negatívne účinky omega-6 mastných kyselín.

Štúdie ukázali, že omega-6 mastné kyseliny uľahčujú produkciu prostaglandínov, čo sú zápalové hormóny. Omega-3 kyseliny, na druhej strane inhibujú zápal, pretože súťažia s omega-6 kyselinami v tele znižuje ich koncentrácia v tkanivách a obmedzuje ich reakcie s enzýmami.

EU je jednou z krajín s najnižšou mierou morskej spotreby rýb, takže aby sme zostali zdraví, musíme jesť viac rýb, alebo vziať ten [správny prípravok](#) s nenasýtenými mastnými kyselinami (EPA a DHA), ktoré môžu doplniť náš jedálny lístok.

- Je známe, že denná požiadavka na omega-3 kyselín je 1-2 g. Bohužiaľ, väčšina z nás sporadicky konzumujú ryby alebo jednoducho nejedia vôbec. Tak, aby bola splnená táto požiadavka, by sme mali jesť časť rýb 5-krát týždenne, 3 krát denne.

Súčasná vedecká poznatky ukazujú, že omega-3 mastné kyseliny sú zásadne dôležité pre fungovanie nášho tela, a že v skutočnosti sú potrebné na všetko. Poďme sa pozrieť na vlastnosti, ktoré majú, ako fungujú:

#### **Vlastnosti omega-3 mastných kyselín**

1. Chránia kardiovaskulárny systém pred aterosklerózou, embóliou, infarktami, alebo hypertenziou.

- pôsobia ako PTFE v cievach, neumožňujú usadzovanie na stenách ciev

- bránia poklesu počtu krvných doštičiek, čím predchádzajú nadmernému krvácaniu, ekchymóze

- pomáhajú udržiavať rovnováhu dobrého a zlého cholesterolu - LDL, HDL

- znižujú krvnú zrážanlivosť

- znižujú krvný tlak, pretože uľahčujú produkciu oxidu dusnatého, ktorý uvoľňuje cievy.

2. Znižujú riziko rakoviny (prsníka, maternice, prostaty, pankreasu, pľúc, kostí, a črevá rakoviny).

3. Chránia pred žalúdočnými vredmi a pažerákovými vredy.

4. Môžu zabrániť rozvoju cukrovky.

5. Predchádzajú mnohým chorobám obličiek.

6. Majú na svedomí "omladenie", pretože pomáhajú pri regenerácii starnúcich buniek.

7. Zlepšujú pleť, vlasy a nechty (podporujú liečbu psoriázy, akné, a iných kožných ochorení).

**8. Uľahčujú úbytok hmotnosti (zlepšenie trávenia a funkciu čriev, spôsobujú rýchlu stratu telesného tuku, zníženie BMI).**

9. Sú potrebné k správne mu vývoju detí (znižujú hyperaktivitu, zvyšujú koncentráciu, schopnosť premýšľať, kreativitu, kapacitu pamäte, chytrosť, mobilitu, rýchlosť reakcie na podnety).

10. Podporujú činnosť nervového systému (zlepšenie prietoku krvi mozgom a prenos nervových signálov, podporu liečby duševných chorôb, napríklad roztrúsenej sklerózy, Parkinsonovej choroby, migrény).

11. Zmierňujú symptómy spojené s predmenštruačným napätím a menopauzy.

12. Zlepšujú imunitný systém, zvyšujú ochranu proti infekciám.

13. Znižujú bolesť kostí a zápal kĺbov (zmierniť reumatoidnej artritídy, znižuje opuchy kĺbov, posilnenie kostí tým, že zlepšujú ich mineralizáciu a chránia pred osteoporózou).

**14. Zlepšujú zrak (vplyv na správny vývoj sietnice, makulárne fungovanie, zlepšujú zrakovú ostrosť, bránia rozvoju tzv. syndrómu suchého oka).**

V štúdiách, zachovanie pomeru 4: 1 pri n-6 na n-3 mastných kyselín má za následok aj zníženie 70% mortality u pacientov so srdcovými chorobami. 2,5: 1 pomer znížená proliferácia rakovinových buniek. Zápal u pacientov s reumatoidnou artritídou bol významne znížený pri pomere n-6 na n-3 na úrovni 2-3: 1 [3].

Podľa údajov ministerstva zdravotníctva v Poľsku, 2 až 2,5 milióna ľudí trpí cukrovkou, čo predstavuje približne 5% spoločnosti. Na druhej strane, Svetová zdravotnícka organizácia odhaduje, že do roku 2030 sa počet diabetikov vo svete zvýši o 55 percent. Každý rok 3,2 milióna ľudí zomrie na diabetes, 16 miliónov Poliakov trpia poruchami lipidov, a viac ako 10 miliónov Poliakov má vysoký krvný tlak. To je len niekoľko príkladov.

### **Omega-3 u detí - dôsledky nedostatkov**

Diéta s nízkym obsahom omega-3 mastných kyselín, môže mať negatívny vplyv na telo. Ich nedostatok je ťažké spojiť s diétnou chybou a zvyčajne sa používa symptomatická liečba. Novorodenci vykazujú akútny zápal kože, atopia, inhibícia rastu, zvýšené riziko vzniku astmy.



U starších detí môžeme pozorovať oneskorenie ich kognitívnych funkcií, zrakovej ostrosti, horšiu schopnosť učenia a narušené sústredenie. Niektorí vedci pripisujú tiež problémy s čítaním, hláskovanie a koordinácie pohybov nedostatku omega-3 kyselín.

### **Kde sa získa omega kyselina?**



V treťom trimestri tehotenstva a prvého roku života, mozog a očnej sietnice sa intenzívne rozvíja a DHA je do značnej miery stavebnou substanciou pre nich. To je dôvod, prečo je tak dôležité pre tehotné ženy a deti v prvom roku života konzumovať omega-3 mastné kyseliny.

Smernica Európskej únie umožňuje obohatiť dojčenské mlieko týmito cennými zlúčeninami. Aj podľa názoru vedeckých spoločností, napr. ISSFAL, tehotné ženy by mali prijať 300 mg DHA, ktorá zaisťuje správny vývoj centrálnej nervovej sústavy dieťaťa. Štúdie ukazujú, že tieto deti sa vyvíjajú lepšie komunikujú rýchlejšie s okolím, majú lepšiu zrakovú ostrosť, a to aj vyššiu úroveň IQ.

Najlepší zdroj omega-3 mastných kyselín je rybací olej, najkvalitnejší je [EQ Pure Arctic Oil z Nórska](#).

Ako sa spracúva, si môžete pozrieť tu: <https://vimeo.com/215489900>