

Co bychom měli vědět o vitamínech

V současné době máme spoustu informací o vitamínech i minerálních látkách, které lidský organismus potřebuje, aby mohl správně fungovat. Přesto myslím, že bude užitečné si tyto informace zopakovat a shrnout.

Žijeme v době plné informací. Předchozí generace vitaminy neřešily. Vzpomínám si ze svého raného dětství v polovině minulého století, jak si moje babička v malé vesničce, kde ani nebyl žádný obchod, jezdila tam jen pojezdňá prodejna, oddechla, když byl na podzim sklep plný brambor, jablíček ze zahrady, ve velké vaně s pískem byla uskladněna mrkev a stál tam velký sud kysaného zelí. Říkávala ještě se vzpomínkou na válečné roky: „Teď už jsem klidná, vím, že v zimě nebudeme mít hlad.“ Nevěděla však, že nejde jen o hlad, ale také o správnou skladbu potravy – že zásoby, které na zimu uskladnila a které doplňovala domácí vajíčka, maso zatím pobíhající po dvoře a kozí i kravské mléko, obsahují dostatek vitamínů a minerálů, které jsou pro lidské tělo nezbytné...

Co jsou vitaminy

Vitaminy jsou organické látky, které lidské tělo nezbytně potřebuje, aby mohlo správně fungovat. Slouží jako stavební kameny, antioxidanty a aktivátory biochemických reakcí. A každý z nich má svou jedinečnou a nenahraditelnou funkci. Tělo si je však až na vzácné výjimky nedokáže samo vyrobit, musíme je tedy přijímat zvenčí, nejčastěji z potravy.

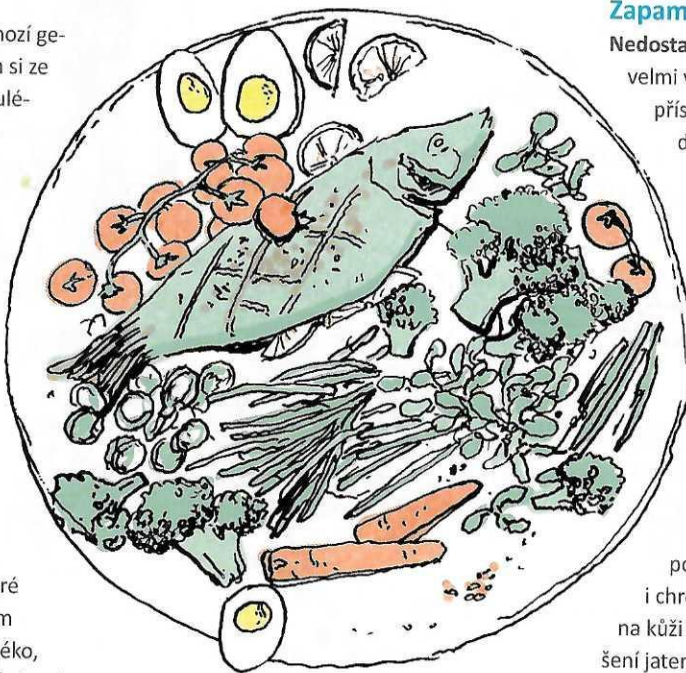
Vitaminy se dělí podle rozpustnosti na dvě základní skupiny: na vitaminy rozpustné v tucích a na vitaminy rozpustné ve vodě.

Vitaminy rozpustné v tucích

Vitaminy rozpustné v tucích, tedy vitaminy A, D, E, K, jsou nezbytné pro řadu tělesných funkcí. Na rozdíl od vitamínů rozpustných ve vodě je tělo dokáže ukládat do zásoby (především do jater a tukové tkáně). Pro jejich správné vstřebání je nutná přítomnost tuků v potravě.

Vitamin A

Vitamin A (retinol) je klíčový pro zdravý zrak, zvláště pro vidění za šera. Dále má význam



pro imunitu a pomáhá udržet zdravou pokožku i sliznice. Je nezbytný k regulaci růstu, k tvorbě a vývoji buněk a různých tkání. Ovlivňuje například stabilitu buněčných membrán, dozrávání epitelu, vývoj placenty, maturaci plic u plodu.

Vitamin A se nachází pouze v potravinách živočišného původu. V potravinách rostlinného původu se nacházejí prekursor vitamínu A, včetně důležitého provitaminu A neboli beta-karotenu, který je považován za antioxidant. To znamená, že může působit proti poškození buněk, které je způsobováno tzv. volnými radikály. Beta-karoten se řadí mezi tzv. karotenoidy, v lidském těle se může přeměnit na vitamin A.

Dobrym zdrojem vitamínu A jsou játra. Malé množství vitamínu A je obsaženo i v jiných potravinách živočišného původu, jako jsou tuky (např. máslo), vaječný žloutek a ryby.

Dobrym zdrojem beta-karotenu je zelenina s intenzivním zbarvením, zvláště zelené druhy zeleniny (např. špenát, kapusta, zelené fazolky, brokolice a polníček), ale také mrkev a rajčata.

Doporučená denní dávka vitamínu A pro dospělé ve věku 25–51 let je 0,8 mg pro ženy a 1,0 mg

pro muže. Zvýšenou potřebu mají těhotné ženy od čtvrtého měsíce těhotenství: doporučený příjem je 1,1 mg denně. Pro kojící ženy je doporučená denní dávka 1,5 mg. Odhadovaný průměrný příjem beta-karotenu je 2 až 4 mg denně.

Zapamatujme si

Nedostatek vitamínu A je ve vyspělých zemích velmi vzácný. Důsledkem nedostatečného přísunu vitamínu A může být zhoršené vidění za šera nebo šeroslepost – a pokud tento deficit přetrvává delší dobu, člověk může až oslepnout. Nedostatek vitamínu A může rovněž způsobovat poruchy imunitního systému a zvýšenou náchylnost k infekcím. Závažné infekce zapříčiněné nedostatkem vitamínu A, z nichž některé mohou být i smrtelné, se vyskytují především v rozvojových zemích.

Dlouhodobě nadměrný příjem vitamínu A může způsobit nejen akutní potíže, jako jsou např. bolesti hlavy, ale i chronická onemocnění, jako jsou změny na kůži a v kosterním systému, dále pak zvětšení jater, žloutenku (zežloutnutí kůže, sliznic a očního bělma) až cirhózu jater. Při konzumaci běžné smíšené stravy se však hypervitaminóza téměř nikdy nevyskytuje.

Opatrnost se ale doporučuje u doplňků stravy, jejich užívání je třeba vždy konzultovat s lékařem!

Pozor! Během těhotenství je sice potřeba vitamínu A zvýšená, ale ženy by se obecně měly vyhybat konzumaci jater hlavně v prvním trimestru těhotenství a poté je během těhotenství jíst jen výjimečně. Nadměrný příjem vitamínu A (zejména v první třetině těhotenství) totiž působí teratogenně – může narušit vývoj plodu a způsobit vrozené vývojové vady. Proto se konzumace jater v těhotenství kvůli extrémně vysokému obsahu vitamínu A nedoporučuje. Odborníci doporučují játra a výrobky z nich (např. paštiky) z jídelníčku v těhotenství buď zcela vynechat, nebo je omezit na naprosté minimum.

Více viz <https://www.nzip.cz>
(Národní zdravotnický informační portál) ■

PhDr. Helena Chvátalová
Ilustrace Markéta Metelka Knorová
a Alžběta Moravcová