

MASTNÉ KYSELINY

ICH VÝSKYT A PÔSOBENIE V ORGANIZME



Kyselina palmitová (PA)		nasýtená MK*	* MK = masťná kyselina
 Výskyt	živočišne tuky – mäsové a mliečne výrobky, rastlinné oleje – palmový olej, spracované potraviny – cukrovinky, čipsy, margaríny, rýchle občerstvenie		
 Náhrada	zdravšie tuky – olivový olej, orechy, semená		
 Nedostatok	zriedkavý, telo ju syntetizuje zo sacharidov a z bielkovín		
 Nadbytok	zvýšené riziko srdcových chorôb, obezita a inzulínová rezistencia		
	Najrozšírenejšia masťná kyselina v ľudskom tele.		

Kyselina stearová (SA)		nasýtená MK
 Výskyt	živočišne tuky – hovädzie a bravčové mäso, mliečne výrobky, rastlinné oleje – kakaové maslo, bambucké maslo, spracované potraviny – cukrovinky, margaríny, pečivo	
 Náhrada	zdravšie tuky – olivový olej, orechy, semená	
 Nedostatok	zriedkavý, telo ju syntetizuje zo sacharidov a z bielkovín	
 Nadbytok	zvýšené riziko srdcových chorôb, obezita a diabetes 2. typu	
	Naše telo si ju tvorí z iných nasýtených MK.	

Kyselina olejová (OA)		mononenasýtená MK
 Výskyt	rastlinné oleje – olivový, repkový, arašidový a avokádový olej, orechy a semená – mandle, vlašské orechy, sezamové semená, živočišne tuky – kuracie a bravčové mäso	
 Náhrada	zdravšie tuky – rybí olej, orechy, semená	
 Nedostatok	zriedkavý, no môže spôsobiť zvýšené riziko srdcovo – cievnych ochorení, suchú pokožku a suché vlasy	
 Nadbytok	nadmerná konzumácia môže prispieť k priberaniu a obezite	
	Má protizápalové účinky, zlepšuje metabolizmus a znižuje riziko inzulínovej rezistencie.	

Kyselina linolová		polynenasýtená omega-6 MK
 Výskyt	rastlinné oleje – slnečnicový olej, kukuričný olej, sójový olej, orechy a semená – vlašské orechy, chia semená, ľanové semená, ale aj niektoré druhy strukovín, najmä fazuľa	
 Náhrada	esenciálna, nemožno ju plne nahradiť, ale konzumácia omega – 3 MK môže vyvážiť jej účinky	
 Nedostatok	zriedkavý, kožné problémy, znížená imunita, rastové problémy u detí	
 Nadbytok	nadmerná konzumácia bez vyváženia s omega – 3 MK môže prispieť k zápalom a riziku srdcových chorôb a artritídy	
	Je nevyhnutná pre zdravie srdca a ciev a pre správnu funkciu a štruktúru buniek.	

Kyselina gama – linolénová (GLA)		polynenasýtená omega-6 MK
 Výskyt	rastlinné oleje – pupalkový, ríbezľový a borákový olej, prirodzene sa tiež nachádza v materskom mlieku	
 Náhrada	nie je esenciálna a môže byť syntetizovaná z kyseliny linolovej	
 Nedostatok	zápalové ochorenia, kožné problémy, ale aj hormonálna nerovnováha	
 Nadbytok	nadmerná konzumácia bez vyváženia s omega-3 MK môže zvýšiť zápalové procesy v tele	
	Má pozitívne účinky na pokožku, zlepšuje symptómy ekzémov a PMS.	

Kyselina arachidonová (AA)		polynenasýtená omega-6 MK*	* MK = mastná kyselina
 Výskyt	živočišne tuky – hovädzie, bravčové, kuracie mäso, vnútornosti, ryby, mliečne výrobky a významným zdrojom je vaječný žltok		
 Náhrada	nie je esenciálna a môže byť syntetizovaná z kyseliny linolovej		
 Nedostatok	znížená zápalová odpoveď, kožné problémy, problémy s rastom		
 Nadbytok	spôsobuje zvýšené riziko chronických ochorení a zvýšené zápalové reakcie		
	Podporuje rast, vývoj, imunitný systém a tvorbu látok regulujúcich zápal a imunitu.		

Kyselina dihomu – gama – linolénová (DGLA)		polynenasýtená omega-6 MK
 Výskyt	rastlinné oleje – olej z pupalky dvojročnej, olej z čiernych ríbezlí, borákový olej, v potravinách sa vyskytuje v minimálnom množstve, väčšinou sa tvorí v tele z kyseliny GLA prostredníctvom enzymatických reakcií	
 Náhrada	nie je esenciálna a môže byť syntetizovaná z kyseliny gama – linolénovej GLA	
 Nedostatok	zápalové reakcie, hormonálna nerovnováha	
 Nadbytok	zvyčajne má pozitívne účinky, nadmerná konzumácia spôsobuje zvýšené riziko krvácania a interakcie s liekmi	
	Dôležitá na podporu zdravia pokožky a zápalových ochorení.	

Kyselina alfa – linolénová (ALA)		esenciálna omega-3 MK
 Výskyt	v rastlinných potravinách ako semiačka, orechy, rastlinné oleje (ľanový, repkový, sójový), listová zelenina, ale aj sójové výrobky a tofu, rastlinné oleje – ľanový olej, konopný olej, repkový olej, orechy a semená - ľanové a chia semená, vlašské orechy, zelená listová zelenina – špenát, kapusta	
 Náhrada	esenciálna, telo si ju nedokáže syntetizovať samo, musí byť prijatá stravou, nie je možné ju plne nahradiť	
 Nedostatok	problémy s imunitou, so srdcovými ochoreniami, s rastom, vývojom a pokožkou	
 Nadbytok	zvyčajne má pozitívne účinky, nadmerná konzumácia spôsobuje zvýšené riziko krvácania a interakcie s liekmi	
	Má protizápalové vlastnosti a je kľúčová pre zdravie srdca a mozgu.	

Kyselina eikosapentaénová (EPA)		polynenasýtená omega-3 MK
 Výskyt	rybí tuk – losos, makrela, sardinky, tuniak, morské plody, olej z trečšej pečene rastlinné zdroje - morské riasy	
 Náhrada	esenciálna, telo si ju nedokáže syntetizovať samo, musí byť prijatá stravou, nie je možné ju plne nahradiť, no jej účinky možno doplniť inými omega 3-MK (DHA, ALA)	
 Nedostatok	zvýšené riziko srdcových chorôb, zápalových ochorení a problémov s duševným zdravím	
 Nadbytok	zvyčajne má pozitívne účinky, nadmerná konzumácia spôsobuje zvýšené riziko krvácania a interakcie s liekmi	
	Dôležitá pre imunitu, zníženie zápalových procesov, kardiovaskulárne a duševné zdravie.	

Kyselina dokosapentaénová (DPA)		polynenasýtená omega-3 MK
 Výskyt	živočišne tuky – tučné ryby, losos, sardinky, makrely, morské plody, rybí olej	
 Náhrada	nahradiť ju nedokážeme, no jej funkcie môžu byť podporené inými omega 3-MK (EPA a DHA)	
 Nedostatok	problémy s kardiovaskulárnym a duševným zdravím	
 Nadbytok	zvyčajne má pozitívne účinky, nadmerná konzumácia spôsobuje zvýšené riziko krvácania a interakcie s liekmi	
	Dôležitá pre zdravie srdca, funkciu mozgu a pokožku.	

Kyselina dokosahehexaénová (DHA)		esenciálna omega-3 MK
 Výskyt	živočišne tuky – losos, sardinky, makrely, morské plody, vaječný žltok, jogurty, rastlinné zdroje – morské riasy	
 Náhrada	esenciálna, telo si ju nedokáže syntetizovať samo, musí byť prijatá stravou, nie je možné ju plne nahradiť, no jej účinky možno doplniť inými omega 3-MK (EPA, ALA)	
 Nedostatok	problémy s kognitívnou funkciou, so zdravím očí, s kardiovaskulárnymi ochoreniami	
 Nadbytok	zvyčajne má pozitívne účinky, môže v niektorých prípadoch viesť k hnačke, nevoľnosti a vracaniu	
	Dôležitá pre vývoj mozgu u detí, zdravie srdca a očí, najmä u dojčiat a malých detí.	