Deti a DHA

Zverejnené: 11. februára 2026 | Autor: Ing. Mária Lamparská



National Academy of Medicine odporúča pre deti do 6 mesiacov 0,5 mg deň DHA, ALA a EPA spolu. Deti 0,5 mg ALA za deň. EFSA navrhla v roku 2010 pre deti vo veku 12 – 24 mesiacov odporúčanú dennú dávku 100 mg DHA. Pre deti od 2 rokov a staršie 250 mg/deň EPA + DHA (alebo 1 – 2 porcie mastných rýb týždenne).

Akumulácia DHA v mozgu plodu začína v treťom trimestri a pokračuje až do 24 mesiacov po pôrode, hoci v nižšej miere. Pri narodení je mozog plne vyvinutý, ale dosiahol iba 25 % svojho objemu; postnatálne dochádza k výraznému zvýšeniu objemu v dôsledku nárastu gliových buniek, rastu axónov a dendritov a myelinizácie nervových vlákien.

Štúdie zaoberajúce sa vplyvom rybieho oleja suplementáciou pri poruche nervovej sústavy, reči sú nejednoznačné hlavne kvôli rozdielnym metodikám a dávkam. Sú však štúdie (Mulder a ko. 2014), ktoré hovoria o nedostatku DHA a vyššom riziku zníženého vývoja reči či oneskorené dozrievanie zrakovej ostrosti. Preto je dôležité zamerať sa na prevenciu nedostatku DHA u dieťaťa počas vývoja v maternici a počas prvých 2 rokov

života.

Najviac ohrozené na nedostatok DHA sú deti narodené predčasne, deti narodené malé na svoj gestačný vek (nedostatočné zásobovanie placenty živinami pri metabolických ochoreniach matky či gestačnom diabete) a deti dojčiacich matiek, ktoré sú vegánky a nemajú dostatočnú kontrolu suplementácie. Preto by dojčiace ženy s vegánskou či vegetariánskou stravou a taktiež tehotné ženy s metabolickými ochoreniami a gestačným diabetom mali suplementovať DHA podľa odporúčaní nižšie.

Tehotenstvo a DHA

Denný cieľový príjem počas tehotenstva by sa mal v súlade s odporúčaniami Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín snažiť dosiahnuť rozmedzie 350 – 450 mg DHA. Príjem DHA a EPA do 1000 mg/deň alebo DHA samotnej do 1000 mg/deň nevyvoláva obavy o bezpečnosť u bežnej populácie ani u tehotných žien. 200 mg DHA/deň možno dosiahnuť dvoma porciami morských rýb týždenne, vrátane aspoň jednej porcie mastných rýb (pozor na množstvo vitamínu A).

Začať s užívaním suplementácie sa odporúča počas druhého trimestra tehotenstva pred 20. týždňom tehotenstva a malo by sa pokračovať približne do 37. týždňa. Takmer tri štvrtiny tehotných žien nedosiahli odporúčaný denný príjem 200 mg DHA napriek vysokej úrovni vzdelania a príjmu.

Predčasný pôrod

Konzorcium expertných medicínsko-vedeckých združení odporúča, aby tehotné ženy so zvýšeným rizikom predčasného pôrodu v dôsledku nedostatočného príjmu DHA pravidelne užívali približne 600 – 1 000 mg/deň DHA plus EPA alebo samotného DHA. Začať s užívaním suplementácie sa odporúča počas druhého trimestra tehotenstva pred 20. týždňom tehotenstva a malo by sa pokračovať približne do 37. týždňa.

Rybí olej spôsobuje riedenie krvi, a preto u pacientiek, ktoré musia užívať koagulancia, je vhodné konzultovať dávku s lekárom pacientky.

Prísun LC-PUFA počas embryonálneho vývoja nielenže mení zdravotné výsledky pri narodení, ale možno ho pripísať aj dlhodobému zdraviu potomstva vystaveného vysokým koncentráciám v maternici. LC-PUFA môžu tiež oddialiť pôrod, a tým potenciálne predĺžiť dĺžku tehotenstva a zvýšiť pôrodnú hmotnosť tým, že bránia produkcii prostaglandínov, ktoré podporujú dozrievanie krčka maternice

Laktácia a DHA

Pokiaľ matka nekonzumuje 2-3 porcie rýb týždenne, je vhodná suplementácia. Doplnenie materskej stravy o 300 mg DHA + EPA, reps. 200 mg DHA denne počas laktácie zabezpečuje, že dieťa dostáva optimálne hladiny DHA pre vývoj a tiež chráni zásoby DHA v materskom tele pred vyčerpaním. Telesné zásoby DHA v tukových bunkách výrazne prispievajú k zloženiu lipidov materského mlieka. Štúdium suplementácie u dojčiacich žien s DHA počas 14 dní preukázalo, že približne 20 % doplnenej DHA sa vylučovalo do materského mlieka a približne tiež dvojnásobný nárast DHA v materskom mlieku.

Rybí olej a alergia

Dopĺňanie DHA alebo DHA + EPA dojčiacim ženám vedie k zlepšeniu markerov alergie a atopického ochorenia u ich dojčených detí. Avšak deti, ktoré majú alergiu v rodinnej anamnéze, nevykazujú zlepšenie prejavov alergie.

Rybí olej a imunita

Zvýšený pomer omega 3 mastných kyselín v pomere k omega 6 MK znižuje zápalovú reakciu. Taktiež posilňuje imunitný systém aktiváciou imunitných látok.

Neurologické poruchy a rybí olej

Štúdia z Cambridge University zistila, že prospech z užívania rybieho oleja či DHA majú autistické deti mladšie ako 8 rokov. Zistili, že po 14 týždňoch užívania sa zlepšila chaotická reč a hyperaktivita. Štúdia zdôrazňuje lepšie účinky pri nižších dávkach, pretože vyššie dávky môžu niektoré prejavy zhoršiť. Preto je dávkovanie dôležité sledovať a nastavovať lekárom. Taktiež suplementácia omega-3 mastnými kyselinami (60 až 1 296 mg/deň EPA a/alebo DHA) významne zlepšila emocionálnu labilitu a opozičné správanie hodnotené rodičmi.

Použitá literatúra

https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(21)00185-1/fulltext
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4594047

1. Omega-3 fatty acid supply in pregnancy for risk reduction of preterm and early preterm birth: A position statement by the European Board and College of Obstetrics and Gynaecology (EBCOG)

Savona-Ventura, Charles et al.

European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology, Volume 295, 124 – 125

Mulder KA, King DJ, Innis SM. Omega-3 fatty acid deficiency in infants before birth identified using a randomized trial of maternal DHA supplementation in pregnancy. *PLoS One*. 2014;9(1):e83764. Published 2014 Jan 10. doi:10.1371/journal.pone.0083764

Omega-3 Supplements and Autism: A Closer Look at the Evidence

https://chifha.med.lmu.de/course/view.php?id=132
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10788247

Ing. Mária Lamparská