Riziká suplementácie vitamínu A v tehotenstve

Zverejnené: 11. februára 2025 | Autor: Mgr. Lenka Hrobárová



Vitamín A zohráva kľúčovú úlohu v mnohých biologických procesoch v tele. Je nevyhnutný pre zdravý zrak, pretože je súčasťou proteínu potrebného pre videnie najmä v šere. Okrem toho podporuje imunitný systém tým, že zlepšuje funkciu epiteliálnych buniek a zvyšuje produkciu protilátok. Vitamín A je tiež dôležitý pre rast buniek a diferenciáciu tkanív a jeho nedostatok môže viesť k poruchám rastu a vývoja. Antioxidačné vlastnosti vitamínu A chránia bunky pred oxidatívnym stresom, čím prispievajú k prevencii chronických ochorení ako sú napríklad kardiovaskulárne ochorenia.

V rastlinnej strave nájdeme vitamín A vo forme provitamínu – neaktívneho betakaroténu. Ten si telo v prípade potreby vitamínu A upraví na aktívnu formu. Najbohatším zdrojom aktívneho vitamínu A (retinolu) je živočíšna strava a to najmä pečeň. V pečeni (aj v ľudskej pečeni) sa totiž ukladá vitamín A do zásoby. S tým súvisí aj riziko predávkovania a následná hepatotoxicita, keďže pri nadmernom príjme sa aktívny vitamín A nevylučuje močom,

keďže ide o v tuku rozpustný vitamín.

Suplementácia vitamínu A sa vo veľkej miere využíva v dermatológií na liečbu rôznych kožných problémov ako akné. Podstata účinku je zníženie zápalu, reguláciu produkcie mazu a podpora obnovy kožných buniek. Užívanie vysokých dávok vitamínu A je ale spájané s rizikom závažných vedľajších účinkov vrátane poškodenia pečene ako aj teratogenity, preto by pacienti mali užívať vitamín A pod dohľadom lekára a musia dodržiavať prísne pokyny týkajúce sa prevencie tehotenstva.

Hoci vitamín A zohráva kľúčovú úlohu v procesoch diferenciácie buniek a vývoji tkanív a je teda esenciálny pre zdravý vývoj plodu, jeho vysoké dávky sú spojené s významnými teratogénnymi účinkami. Štúdie naznačujú, že užívanie viac ako 10 000 IU vitamínu A denne môže viesť k zvýšenému riziku malformácií, najmä v prvých týždňoch tehotenstva, kedy sa formujú základné orgány plodu, vrátane defektov CNS a srdca.

Je teda nutné, aby ženy plánujúce tehotenstvo vysadili akúkoľvek terapiu vitamínom A a to niekoľko mesiacov (ideálne aspoň pol roka) pred plánovaným otehotnením. Opatrnosť je namieste aj pri populárnych sérach na pleť s obsahom vitamínu A, ktorý môže prenikať cez kožu do organizmu. Ako bolo spomenuté vyššie, vitamín A sa v organizme ukladá do zásoby, ktoré sa môžu uvoľňovať ešte niekoľko mesiacov po jeho užívaní. Pre tehotné ženy sa odporúča dodržať dennú dávku približne 800 µg (2 670 IU) retinolu denne.

Mgr. Lenka Hrobárová