



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Dětské příkrmy s rybami mají zdravé mastné kyseliny EPA a DHA a málo nezdravé rtuti

Občas se v médiích objeví zprávy o nadlimitním obsahu rtuti v dětských příkrmech, ve kterých je složkou ryba. Ta přirozeně obsahuje určité množství nezdravé methylrtuti, ale zapomíná se na mocný benefit obsahu omega-3 mastných kyselin (MK) EPA a DHA, které jsou zcela nezbytné pro vývoj dítěte, jeho mozku a očí, ale i dalších částí těla. Po posledním mediálním výstupu ("Veterináři nařídili stáhnout 4500 Hamánků kvůli toxické rtuti", Novinky.cz, 8.11.2019) se snažíme vysvětlit, jaké obsahy mají některé obvyklé dětské příkrmy z hlediska omega-3 a obsahu rtuti. Výsledky jsou pozitivní.

### DHA je stavební kámen mozku, EPA má protizánětlivý účinek

Pro malé děti ve věku 7 - 24 měsíců je adekvátní příjem doporučen jen pro mastnou kyselinu DHA (100 mg/den). Doporučené množství EFSA pro malé děti je ve tvaru "Adekvátní příjem" (AI), což je hodnota, která by měla být obvykle dostačující pro individua a měla by být vyšší než hodnota nutričního doporučení RDA/PRI. Oproti DHA nemá mastná kyselina EPA doporučení (EFSA, 2012). Tradičně se usuzovalo, že DHA má protizánětlivý efekt. Podle měření hladin C reaktivního proteinu je ale poměr indexu EPA/DHA = 1-2:1 více protektivní (Lipids Health Dis. 2017; 16: 65.).

### Kolik DHA obsahuje mozek

Pro dítě je potřeba příjmu omega-3 MK zásadní proto, že po porodu může být úroveň DHA u matky nízká. Kojení přenáší zásoby DHA matky do mateřského mléka pro dítě. Potřeba DHA zůstává rozhodující pro nové dítě do dvou let, protože vývoj mozku v této době pokračuje. Mозek obsahuje až 25% DHA.

### Jsou děti s dostatkem DHA chytřejší?

Ano, ne, možná...Kojenci mohou dostávat DHA v mléce a další stravě, včetně dětských příkrmů. Studie naznačují, že někteří kojenci, zejména předčasně narození, mohou mít prospěch z doplnění DHA (JAMA. 2017 Mar 21;317(11):1173-1175).

### Jaký je obsah DHA a EPA v příkrmech?

Ve 12 laboratorně testovaných vzorcích jsme zjistili obsah 10 - 139 % denní doporučené dávky. Největší obsah omega-3 DHA a EPA měl "Bio příkrm mrkev s rýží a lososem (DM)", 139 % doporučené denní dávky, což je stále bezpečné.

### Jak to bylo se rtutí

Nevyšší obsah rtuti v % jsme zjistili u výrobku Rýže s mořskou štikou a cuketou (Hami), 26 % tolerovatelného týdenního příjmu. V průběhu týdne by se zcela bezpečně dala spotřebovat 4 balení, tj. 800 g obsahu. Protože jde o chronickou zátěž, je to hodnota, která zdaleka překračuje obvyklou konzumaci u této věkové skupiny dětí.



### **Závěr - doporučujeme příkrmy s rybami ve frekvenci 2-4x týdně**

Matky samozřejmě střídají dětské příkrmy. Líbí se nám příkrmy, které obecně naplňují denní potřebu DHA a EPA mezi 50 - 150 % doporučení EFSA pro DHA. Frekvence by byla vhodná 2-4x týdně. Příspěvek omega-3 je už znatelný, naopak obsah rtuti je bezpečný.

V příloženém materiálu si můžete prohlédnout výrobky a jejich naměřené hodnoty.

[Detske\\_prikrm\\_y\\_EPA\\_DHA\\_Hg.pdf](#) (548.45 KB 17.07.2020 14:54)

Prof. J.Ruprich a kol.