



Škola za dveřmi - chcete zlepšit koncentraci vašich dětí?

Zlepšení pozornosti, čtení, psaní, snížení hyperaktivity, zlepšení slovní zásoby. To vše mohou pro děti udělat omega-3 mastné kyseliny. Věda potvrzuje, že se naši předkové nemýlili, když tvrdili, že ryby jsou potravou pro mozek. Studie Státního zdravotního ústavu i rozsáhlé studie ze zahraničí potvrzují, že správný poměr omega-3 mastných kyselin v organismu působí jako prevence zánětů a přináší benefity z hlediska řady chronických onemocnění, včetně například revmatické artritidy, diabetu, obezity a selhávání srdce.

Mozek je tělesný orgán, stejně jako srdce, játra, ledviny a plíce. Potřebuje ke správné činnosti omega-3 mastné kyseliny. Nacházejí se například v tučných rybách, jako je losos, tuňák a makrela, nebo v mořských řasách. Omega-3 mastné kyseliny podporují dobrou koncentraci dětí, učení i jejich paměť a celkově pozitivně ovlivňují chování dětí při výuce.

"Suchá hmota mozku je tvořena z 60 % tukem a jedna z omega-3 mastných kyselin - kyselina dokosaheptaenová (DHA) s dlouhým řetězcem je v mozku koncentrována více než kdekoli jinde v těle. Studie zjistily, že většina dětí nepřijímá dostatek této ani dalších potřebných kyselin ze skupiny omega-3. Vzhledem k jejich omezené tvorbě v lidském organismu je tedy pro zdraví nezbytné je přijímat ze stravy. Tělo si jich samo dostatek prostě nedokáže vyrobit," vysvětluje Prof. MVDr. Jiří Ruprich, CSc., vedoucí Centra zdraví, výživy a potravin Státního zdravotního ústavu.

Přehled evropských studií ukázal, že pouze čtvrtina populace konzumuje doporučenou denní dávku těchto důležitých mastných kyselin s dlouhým řetězcem, přičemž u dětí je tento podíl ještě nižší. Ačkoli si tělo může tyto omega-3 vytvořit z jiné mastné kyseliny obsažené v rostlinných potravinách, jako jsou například ořechy, semena či tmavá listová zelenina, nejlepším zdrojem jsou přímo ryby nebo mořské řasy.

"Mnoho výzkumů prokázalo nízké hladiny omega-3 u dětí, které mají problémy s nepozorností a hyperaktivitou, ve srovnání se zdravými dětmi. Řada klinických studií zjistila zlepšení pozornosti, hyperaktivity a impulzivitu po doplnění potravy o omega-3 zdroje ve srovnání s jinými potravinami a s placebem," zdůrazňuje důležitost dostatečného příjmu omega-3 profesor Jiří Ruprich.

Státní zdravotní ústav se problematice omega-3 mastných kyselin věnuje dlouhodobě. [Provedl i intervenční studie na kohortě zdravotníků](#), které ukázaly jednoznačné zlepšení jejich zdravotního stavu v mnoha ohledech.

Přímo u dětských pacientů pak v placebo kontrolované studii provedené ve Velké Británii s dětmi, které trpěly vývojovou poruchou koordinace, vědci zjistili, že po zařazení rybího oleje, došlo u žáků ke zlepšení v oblasti poznávání a chování, včetně hyperaktivity, nepozornosti a impulzivity. Ještě výraznější zlepšení pak nastalo v oblasti čtení a pravopisu. Na začátku studie byly děti v průměru asi o rok pozadu za svou věkovou úroveň. Po třech měsících se u dětí užívajících rybí tuk zlepšila úroveň čtení o skoro desetiměsíční znalosti.

Další studie u australských i švédských dětí, u nichž rodiče hodnotili příznaky spojené s ADHD, zjistily snížení hyperaktivity, potíží s nepozorností, čtením, psaním i impulzivitu, a to po užívání rybího oleje ve srovnání s placebem, po čtyřech měsících léčby. Dětem se dokonce zlepšila slovní zásoba.



"Vzhledem k běžným stravovacím návykům české populace lze jen těžko očekávat, že naše děti budou mít v potravě dostatek tučných ryb či mořských řas. Proto je možné doplnit tento deficit omega-3 mastných kyselin pravidelným užíváním rybího oleje, a to buď v tekuté formě, která ovšem nebývá u dětí příliš oblíbená, nebo dalšími moderními doplňky stravy. Ty už po rybím oleji nejsou cítit a obvykle jsou ochucené, takže je děti přijímají. Dají se zamíchat do jogurtu nebo tvarohu, dokonce třeba i do moučníků i těch pečených. To vše jsme vyzkoušeli ve školních jídelnách a děti to velmi dobře hodnotily. Denní dávka omega-3 se musí přijímat trvale, v rybách nebo moderních doplňcích potravy. Dospělý člověk potřebuje denně minimálně dávku jednoho gramu a optimální jsou dva gramy omega-3 mastných kyselin, u dětí stačí gram. Je tedy dobré sledovat dávkování přípravku, který jste pro užívání zvolili," uvádí profesor Jiří Ruprich.

Státní zdravotní ústav se problematice nedostatku omega-3 mastných kyselin ve výživě věnuje dlouhodobě. Mnoho dalších informací naleznete zde: <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/omega-3-a-zdravi>

SZÚ má také spoustu informací a receptur pro veřejnost na FB:

<https://www.facebook.com/omega3indexintervencnistudieszu>

[Tiskova_zprava_SZU_Omega_3_zlepsuji_detem_pamet.pdf](#) (448.82 KB)