

Význam nenasycených mastných kyselin v dětském věku

MUDr. Věra Ševčíková
 PLDD, Ke Karlovu 8, Praha

Lidský mozek obsahuje v průměru sto miliard neuronů. Vývoj tohoto počtu je ukončen před narozením, převážná část tvorby neuronů probíhá během prvního trimestru těhotenství. Polovina celkového růstu mozku po narození je dosažena v prvním roce života, růst mozku je ukončen většinou do patnáctého roku života. Od čtvrtého prenatálního měsíce začíná myelinizace, a to nejprve míchy, až v posledních třech měsících těhotenství probíhá myelinizace mozku. V oblasti mozkové kůry končí myelinizace kolem dvou let.

Nenasycené mastné kyseliny, takzvané esenciální (EMK), jsou pro člověka nepostradatelné, což znamená, že si je sám v těle nedokáže vytvořit a musí je tudíž přijímat ve stravě. Jedná se zejména o kyselinu alfa-linolenovou - ALA, kyselinu dokosaheptaenovou - DHA a kyselinu eikosapentaenovou - EPA.

Bylo prokázáno, že u dětí mají velký význam pro správný rozvoj mozku, pro správný rozvoj mozkových funkcí a v neposlední řadě pro správný rozvoj imunitního systému. Ve stravě jsou obsaženy ve lněném, řepkovém a sojovém oleji, v listové zelenině a v semínkách dýně (ALA), DHA a EPA jsou obsaženy v tuku mořských ryb a dalších živočichů. Alternativním zdrojem mohou být některé mořské řasy. Opakovanými studiemi, které proběhly ve světě i v ČR (studie Omega Jesenice, 2007) byl prokázán blahodárny vliv esenciálních mastných kyselin na správný vývoj dítěte, na rozvoj a funkci mozku, na dobrý rozvoj paměti, schopnost soustředění. Rovněž bylo studiemi prokázáno, že příjem potravin obsahujících esenciální mastné kyseliny je u dětí ve většině případů nedostatečný.

Toto mohu potvrdit i ze své praxe, kde při probírání jídelníčku s rodiči opakovaně zjišťuji nedostatečné zařazování rybího masa a ostatních potravin obsahujících EMK. Doporučuji proto, pokud je tento příjem nedostatečný, zařazení doplňkových přípravků, které tyto kyseliny a jiné, pro rozvoj dítěte důležité látky, obsahují. S podáváním těchto přípravků mám své velmi dobré zkušenosti, což jako příklad dokládám v následující kazuistice.

Kazuistika

Chlapec E. K., narozen 1999.

Rodinná anamnéza: Otec dítěte v dětství navštěvoval logopedii pro retardaci řeči a dyslalii. Jiné události nevýznamné.

Osobní anamnéza: Dítě z prvního těhotenství, ve 4. měsíci těhotenství matka užívala antibiotika z důvodu infekce močových cest. Další průběh těhotenství byl bez komplikací. Porod ve správném termínu (39 týdnů + 3 dny), pro nepostupující spontánní porod volen císařský řez. Poporodní adaptace proběhla dobře, hodnoty Apgar skóre 9, 10, 10. Porodní hmotnost 3 900 g, porodní délka 51 cm. Hospitalizovaný na novorozeneckém oddělení z důvodu hyperbilirubinemie 24 hod., aplikována byla fototerapie. Další vývoj bez komplikací.

Pro predilekci hlavičky l. dx. byl odeslán ve 3 měsících na dětskou neurologii, kde byla doporučena rehabilitace Vojtovou metodou. Do prvního roku věku psychomotorický vývoj zcela upraven do normálního stavu. Očkování proběhlo řádně, bez nežádoucích reakcí. Sonografický nálezn na kyčlích normální.

V pěti letech pro vadnou výslovnost souhlásek r a ř docházel jeden rok do logopedické ambulance, poté byla výslovnost upravena. Celková nemocnost nízká, pacient nepřekonal žádný úraz ani operaci. Rok před nástupem do základní školy navštěvoval mateřskou školu.

Nynější onemocnění: Po nástupu do školy se chlapec špatně soustředil na učení, měl problémy s koncentrací, potíže se projevily zejména v hodinách čtení a psaní. Ve škole doporučeno psychologické vyšetření, kde byla zjištěna dysgrafie, dyslexie a lehká forma hyperaktivity s poruchou pozornosti (ADHD). Doporučen byl odpovídající přístup učitelů při výuce. Po pohovoru s matkou jsem doporučila podávat dítěti přípravek obsahující omega-3 esenciální mastné kyseliny ve formě sirupu, v obvyklé, výrobcem udávané, dávce a zároveň jsem doporučila úpravu jídelníčku.

Asi po měsíci užívání došlo k výraznému zlepšení mozkové činnosti, chlapec se mnohem lépe soustředil na výuku, celkově byl klidnější. Příznaky ADHD téměř odezněly, což bylo potvrzeno i při kontrolním psychologickém vyšetření.

Závěr: Zlepšení mozkové funkce dítěte po podávání přípravku s obsahem esenciálních mastných kyselin.