

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Kyselina listová - vitamin života

Kyselina listová je jeden z vitaminů B, který je třeba dodávat pravidelně v potravě.

Potřebná denní dávka obnáší u dospělých 400 mikrogramů. Tento vitamin se vyskytuje hlavně v ovoci a zelenině, odtud také jeho jméno, jinak též kyselina folová od latinského folium = list.

Obzvláště bohaté na kyselinu listovou jsou brokolice, špenát, bílé zelí a rajská jablka. Z ovoce pak pomeranče - všechny další druhy ovoce obsahují značně méně kyseliny listové. Kromě zeleniny jsou potravinou s nejvyšším obsahem kyseliny listové játra, jejich pravidelné požívání se však z různých důvodů nedoporučuje.

Pokud má člověk nedostatek kyseliny listové, časem se to projeví na změnách krevního obrazu, které běžná diagnostika zpravidla neobjeví - pokud se nevyskytne megaloblastická anemie, která charakterizuje pozdější klinický příznak nedostatku kyseliny listové. Daleko častější jsou metabolické změny, mezi nimiž má rozhodující místo ovlivnění hladiny homocysteinu. Jeho zvýšená hladina se jeví jako rizikový faktor pro vznik arteriosklerózy a určitých typů demence.

U těhotných žen může mít nedostatek kyseliny listové těžké následky pro novorozence - tzv. rozštěp páteře. Proto odborné společnosti doporučují těhotným ženám zvýšenou dávku kyseliny listové formou preparátů. To platí i pro období kojení.

Kyselina listová je velice citlivý vitamin, který je ničen při přípravě pokrmů v důsledku přístupu kyslíku a horkem. Proto postrádá dnešní populace dostatečný přísun kyseliny listové, tím spíše, že se dnes ovoce a zelenina nekonzumuje vždy v čerstvém stavu a třeba ve společném stravování musíme počítat s prodlevou uchovávání teplého jídla, což jsme dříve neznali. Přidávání syntetické kyseliny listové v léčivech a obohacených potravinách má tu výhodu, že máme co do činění se stabilním přísunem kyseliny listové v takové podobě, která není citlivá ani na kyslík ani na vysokou teplotu.

I u nás se již dá koupit Alpská sůl, která kromě jodu a fluoru obsahuje i přídatek kyseliny listové.

Zdroj: www.rodina.cz