



DOPLŇKY STRAVY 22. 01. 2021

## Vitamíny podle abecedy: Proč vitamín M potřebují především těhotné ženy?

**Že jste ještě neslyšeli o vitamínu M? Možná jste už ale zaslechli něco o B9 či spíše jej budete znát pod jiným názvem - kyselina listová. Jde o vitamín ve vodě rozpustný a pro lidský organismus velmi potřebný. Zvláště v náročných životních obdobích a během těhotenství je spotřeba kyseliny listové více než zdvojnásobena.**

Vitamín M neboli kyselina listová hraje v lidském těle **jednu z klíčových rolí v látkové výměně bílkovin**. Díky tomu se velkou měrou podílí na tvorbě svalů. Je nezbytná pro růst buněk a také pro jejich dělení a optimální diferenciaci. Rovněž **je součástí enzymů, které mají přímý vliv na naši DNA**.

## Vitamín M a jeho vliv na naše zdraví

Že je kyselina listová pro náš organismus nezbytná, to není třeba dodávat. Nutné je však říci, že tělo si **nedokáže udělat potřebné zásoby na delší dobu**, takže je nutné pravidelně ji organismu dodávat. Krom toho, že se **ničí teplem, můžeme ji zlikvidovat také přístupem vzduchu**, světla a kovovými předměty, které použijeme například při přípravě zeleniny. **Vitamín M je v těle pak nutný pro tvorbu látek, které jsou nezbytné pro správnou činnost nervového systému.**

Vitamín M tedy kyseliny listové, je nezbytný také pro správnou krvetvorbu, kde se zejména s vitamínem B12 a železem podílí na tvorbě červených krvinek. Také z toho důvodu je důležité, aby tyto tři látky byly v těle v rovnováze. Další funkcí vitamínu M - kyseliny listové je **péče o zdravý a správně fungující kardiovaskulární systém**, pro který je nejen lékem, ale také účinnou prevencí proti nemocem srdce a cév.

## Vitamín M a jeho přírodní zdroje

Jak už je ze samotného názvu patrné, **kyselina listová se vyskytuje především v listové zelenině**. Bohatě je zastoupena ve všech druzích salátů, ve špenátu, kapustě, ale i brokolici, zelené paprice, zelených fazolkách, okurce, červené řepě či chřestu. Rovněž se **hojně vyskytuje v ovesných vločkách, luštěninách, sušených datlích a fíkách**, v celozrnném pečivu, kvasnicích, játrech či ledvinkách, plísňových sýrech a oříscích (zejména pak para ořechách, ve vlašských a pistáciových ořechách). Co se ovoce týče, zde jí **nejvíce najdeme v avokádu, mangu, pomerančích, banánech, třešních, višních, jahodách, malinách a angreštu**. Podstatné je také mít stále na paměti, že varem se kyselina listová v zelenině i ovoci ničí. **Je tedy nezbytné jíst je syrové**, případně si je doma šetrně odšťavnit.

## Vitamín M a doporučená denní dávka

**Doporučená denní dávka je pro zdravého dospělého jedince až 0,2-0,4 mg (200-400 mikrogramů) kyseliny listové. U těhotných a kojících žen** potřeba vitamínu M stoupá. **U dětí a mladistvých** je doporučená denní dávka 150-200 mikrogramů.



## Vitamín M a jeho nedostatek

Vzhledem k faktu, že **kyselina listová je až příliš náchylná** a snadno se zničí dřív, než ji vůbec pozřeme, může dojít k jejímu nedostatku v těle. Ten navíc pak ještě podporujeme nadměrnou spotřebou alkoholu, kouřením, **jednostrannými redukčními dietami**, hormonální antikoncepcí či nevhodnými stravovacími zvyklostmi. V tom případě je pak **vhodné dodat tělu tento prvek kvalitními tabletkami**. Stejně tak se to doporučuje i u žen v prvních třech měsících těhotenství, kde se kyselina listová účastní buněčného dělení a tvorby nukleových kyselin, tím **zasahuje do přenosu genetické informace v buňce**. Nejdůležitější je v tomto období zejména **17. - 30. den po početí**.

## Vitamín M a jeho nadbytek

Je dobré si pamatovat, že **stejně jako nedostatek je i nadbytek kyseliny listové (vitamínu M) pro tělo špatně**. U epileptiků může dokonce vyvolat záchvat. Zatímco **ve stravě se kyselinou listovou nepředávkuje**, se syntetickými tabletami je třeba **zacházet opatrně**. Budete-li tablety kyseliny listové užívat, **vždy se držte návodu a doporučení**. Případně se poraďte se lékárníkem nebo s vaším ošetřujícím lékařem.