



Foto: lsifa.com

Na omega-3 kyseliny, zejména EPA a DHA, jsou bohaté mořské ryby, především lososi, sardinky nebo makrely. Ve sladkovodních rybách je jejich obsah menší.

Co je dobré vědět

Jisté je, že množství získané z běžné stravy, pokud v ní nejsou alespoň dvakrát týdně tučné ryby, nestačí. Evropský úřad pro potraviny (EFSA) doporučuje, abychom přijímali minimálně 250 miligramů omega-3 mastných EPA a DHA kyselín denně jako prevenci rizika

Omega-3 mastné kyseliny v rybách

průměrný obsah ve 100 gramech rybiho masa

sleď	2,0 g
chovný losos z Atlantiku	3,0 g
divoký losos z Pacifiku	0,3 g
makrela	1,5 g
tuňák čerstvý	1,5 g
tuňák z konzervy	0,3 g
sardinky čerstvé	1,8 g
sardinky z konzervy	1,0 g
treska	0,3 g

Pramen: Stiftung Warentest 2005

cévních a srdečních chorob. Kdo se rozhodne, že si bude místo ryb kupovat kapsle, měl by si vybírat jen ty výrobky, které uvádějí konkrétní množství aktivních látek v jedné kapsli.

„Když výrobce napíše pouze ‚rybí olej‘ a neuvede množství EPA a DHA, je to k ničemu, protože rybí tuk obsahuje i další mastné kyseliny, které nemají tak zásadní dopad na zdraví. Já bych takový výrobek nekupoval,“ radí Pavel Suchánek z Fóra zdravé výživy.

Hana Večerková

Raději kvalitní kapsli než špatně připravenou rybu

Mastné kyseliny zvané omega-3, zejména ty z mořských ryb, jsou pro lidské zdraví důležité, protože snižují hladinu „špatného“ cholesterolu v krvi. „Hlavně naše populace, kde je onemocnění srdce a cév nejčastější příčinou úmrtí, by je měla jíst,“ říká nutriční terapeut Pavel Suchánek.



„Ryby bychom měli na rozdíl od jiných potravin jíst tučné.“

Pavel Suchánek
Fórum zdravé výživy

ryby nejsou stejně vhodné. Třeba takový zavináč moc tuků nemá, konzervované výrobky zase mohou obsahovat jen rybí drť a minimum tuků. Někdy výrobci do konzerv přidávají tuky, které s jejich obsahem nesouvisí, třeba olivový olej. Tím pádem se celkový podíl tuků z mořských ryb výrazně snižuje.

Jíst ryby, nebo polykat kapsle?

Já jsem pro kombinaci obojího. Kdo nejí alespoň dvě porce ryb týdně, tak by si měl kupovat kapsle. Zejména když má někdo v rodině vysokou hladinu LDL cholesterolu nebo už má sám za sebou infarkt nebo onemocnění srdce či cév.

Kolik omega-3 bychom měli mít?

V současnosti se doporučení odborníků pohybuje v rozmezí od 250 až k 1 000 mg EPA + DHA. Pro ty, kteří už jeden infarkt měli a nechtějí další, je to dokonce 1 200 miligramů. Ta spodní čtvrtgramová hranice je vlastně taková minimální preventivní dávka, která

Které ryby jsou tedy nejvhodnější?

Musí být především tučné. Na rozdíl od jiných potravin u ryb platí, že bychom neměli vybírat výrobky nízkotučné. Takže takovou tresku nebo pangase nemůžeme počítat do dávky mořských ryb za týden. Ani tuňák na přepáleném oleji není ideální. Stejně tak solené ryby nejsou vhodné pro lidi v vysokém tlakem. Takže když to shrnu, tak raději kvalitní kupované kapsle než špatnou rybu. Pokud je ale ryba dobře vybraná a dobře upravená, je to skvělý zdroj omega-3.

Jak kapsle vybírat?

Musíte sledovat zastoupení účinných látek podle toho, co od výrobku očekáváte. Pokud chcete snížit cholesterol a chránit tím srdce, případně podle nejnovějších poznatků také klouby, tak vybírejte výrobek s vysokým zastoupením EPA. Pro ženy v těhotenství a při kojení, pro děti, když jdou do školy, nebo jako prevence Alzheimerovy choroby ve stáří, tedy všude, kde jde o vývoj mozku, myšlení a učení, hledějte výrobek s vysokým obsahem DHA. Doporučení se pohybuje na hranici 200 mg DHA na den. **(hve)**

Mrazené máslo se s čerstvým míchá kvůli lepší chuti, říká dovozce

„Ne kvůli levné ceně, ale kvůli lepší kvalitě a chuťové vyrovnanosti v průběhu celého roku se v Belgii vyrábí máslo formou míchání čerstvě vyrobeného a skladovaného másla.“ Tak zareagovala společnost A7B Bohemia na článek s názvem Máslo a obrázkem krásy na stříbrném obale pocházející z mrazárenských zásob, a není tudíž stejné jako ostatní másla, jež nejsou vyrobená ze skladovaného tuku. „Výrobce nepřidává zamrazenou surovinu do čerstvého másla, aby ušetřil, ale aby zlepšil jeho vlastnosti,“ říká ředitel dovozní společnosti

Analýzy vypracované Vysokou školou chemicko-technologickou v Praze (VŠCHT) ukázaly, že belgické máslo s názvem Máslo a obrázkem krásy na stříbrném obale pocházející z mrazárenských zásob, a není tudíž stejné jako ostatní másla, jež nejsou vyrobená ze skladovaného tuku. „Výrobce nepřidává zamrazenou surovinu do čerstvého másla, aby ušetřil, ale aby zlepšil jeho vlastnosti,“ říká ředitel dovozní společnosti



„Vlastnosti mléka a následně másla se mění podle potavy, jíž se žije krásy. Od jara do podzimu, kdy spásají čerstvou pastvu, je máslo chuťově zajímavé, zatímco v zimě je mdlé. Chce-li tedy výrobce dodávat na trh tučné máslo po celý rok, musí v létě část másla zamrazit a v zimě ji do svých čerstvých výrobků přidat. Nic na tom nešetří, zamrazené letní máslo se v zimě prodává draž než čerstvé máslo zimní. Až do dvou let skladování je takové máslo bráno za naprosto plnohodnotné. Vyvolávat dojem méněcennosti zamrazeného másla je neodborné a absurdní.“

Česká odborná veřejnost má však podle Vladimíra Filipa, vedoucího Ústavu technologie mléka a tuků VŠCHT, na tuto otázku jiný názor. „Mrazené skladované máslo už není čerstvé. To je stejné jako u ostatních potravin. Během skladování vždy dochází k chemickým změnám tuku, hlavně k jeho oxidaci, včetně přítomného cholesterolu. A oxidační produkty cholesterolu jsou považovány za rizikové pro lidské zdraví. V Česku se dlouhodobě skladované máslo používá do těst, ať již v domácnosti nebo v pekárenském průmyslu, proto je také označeno jako ‚stolní‘, aby se odlišilo od ostatních,“ namítá profesor Filip.

Jiná výrobní metoda

Podle dovozce jsou též aromatické látky přidány záměrně, z podstaty výrobního procesu NIZO, který se kromě Belgie používá i v Irsku, Nizozemsku, Německu nebo Francii. „Při výrobě másla ze sladké smetany se řízení do hnetacího zařízení přidává smetanový zárys, který obsahuje přirozené aromatické látky vzniklé činností mlékařských kultur. Vzniká tak finální produkt s velmi vyrovnanou kvalitou, s převážnou chutí sladkého másla, ale navíc obsahující zdraví prospěšné přírodní látky mléčných kultur, jež najdete třeba v zakysaném mléku,“ říká Martin Tobiáš.

„NIZO je skutečně standardní výrobní postup výroby másla, vyvinul ho holandský výzkumný ústav NIZO někdy v 80. letech. Při něm se ale používá čerstvá sladká smetana, my jsme však v analýzách prokázali, že belgické máslo je vyrobeno s podílem zmrazeného másla,“ uvádí Vladimír Filip. V Česku se tento výrobní postup nepoužívá.

Máslo není škodlivé

Ze zdravotního hlediska je belgické máslo v pořádku. Poslední veterinární kontrola v chladírenských skladech firmy prokázala, že vyhovuje předpisům. „Na základě těchto a předešlých vyhovujících laboratorních výsledků vyšetření nic nebrání tomu, aby toto máslo bylo uvolněno do tržní sítě ČR,“ uvádí Jiří Mraček z Krajské veterinární správy pro Středočeský kraj. **(hve)**

co slibují na obalech. Velmi se však liší cena za denní dávku.

VitaX Cholesterol Srdce a cévy

1,5	30,2 %	2,20/8,80 Kč
<small>známka</small>	<small>obsah EPA+DHA</small>	<small>cena denní dávky 250/1 000 mg</small>

výrobce: neuveden
distributor v ČR: Solvent Praha
cena: 80 Kč/30 kapslí 1 000 mg
koupeno: drogerie Štefánikova Praha

1 kapsle obsahuje:
186 mg EPA, 116 mg DHA

denní dávka doporučená výrobcem (1–3 kapsle) stojí: **2,70 až 8,10 Kč**

Kvalitní zdroj omega-3 mastných kyselín



Royal Plus Omega-3 Rybí tuk

1,5	30,0 %	2,70/10,80 Kč
<small>známka</small>	<small>obsah EPA+DHA</small>	<small>cena denní dávky 250/1 000 mg</small>

výrobce: neuveden, země původu Francie
dovozce: Unifarma Praha
cena: 48 Kč/30 kapslí 500 mg
koupeno: vaseordince.eu

1 kapsle obsahuje:
95 mg EPA, 55 mg DHA

denní dávka doporučená výrobcem (2–8 kapslí) stojí: **3,20 až 12,80 Kč**

Kvalitní zdroj omega-3 mastných kyselín



Rybí olej ze 3 druhů ryb: lososů, makrel a sardinek

1,5	29,9 %	2,90/11,60 Kč
<small>známka</small>	<small>obsah EPA+DHA</small>	<small>cena denní dávky 250/1 000 mg</small>

výrobce: TEVA Pharmaceutical Works, Maďarsko
cena: 105 Kč/60 tobolek 500 mg
koupeno: Lékárna Pharmaland

1 kapsle obsahuje:
92 mg EPA, 57 mg DHA

denní dávka doporučená výrobcem (3–6 tobolek) stojí: **5,30 až 10,60 Kč**

Kvalitní zdroj omega-3 mastných kyselín



Biomin Omega 3 Man&Women

1,5	29,8 %	2,50/10 Kč
<small>známka</small>	<small>obsah EPA+DHA</small>	<small>cena denní dávky 250/1 000 mg</small>

výrobce: Biomin Slovensko
cena: 89 Kč/30 kapslí 1 000 mg
koupeno: vaseordince.eu

1 kapsle obsahuje:
187 mg EPA, 111 mg DHA

denní dávka doporučená výrobcem (1 kapsle) stojí: **3 Kč**

Kvalitní zdroj omega-3 mastných kyselín



Nutrilite omega-3 complex

2,7	34,7 %	8/32 Kč
<small>známka</small>	<small>obsah EPA+DHA</small>	<small>cena denní dávky 250/1 000 mg</small>

výrobce: Access Business Group USA
cena: 940 Kč/90 kapslí 1 000 mg
koupeno: Amway

1 kapsle obsahuje:
215 mg EPA, 133 mg DHA

denní dávka doporučená výrobcem (1 kapsle) stojí: **10,40 Kč**

Kvalitní, ale drahý zdroj omega-3 mastných kyselín



Harmony Line Rybí tuk Baby

3,7	26,4 %	15,80/63,20 Kč
<small>známka</small>	<small>obsah EPA+DHA</small>	<small>cena denní dávky 250/1 000 mg</small>

výrobce: Alfa Vita Praha 5
cena: 70 Kč/60 tobolek 70 mg
koupeno: vaseordince.eu

1 kapsle obsahuje: **13 mg EPA, 5 mg DHA**

denní dávka doporučená výrobcem (1 tobolek) stojí: **1,20 Kč**

Obsah EPA+DPA není deklarován a je velmi nízký. V jedné denní dávce dostanete jen 7 procent doporučeného příjmu. A to je velmi málo. Nekvalitní zdroj omega-3 mastných kyselín.



Naturell Iskial Olej ze žraločích jater

4,3	5,9 %	22,80/91,20 Kč
<small>známka</small>	<small>obsah EPA+DHA</small>	<small>cena denní dávky 250/1 000 mg</small>

výrobce: Naturell AB Švédsko, **prod.:** Biomen
cena: 259 Kč/120 kapslí 400 mg
koupeno: Lékárna.cz

1 kapsle obsahuje: **4 mg EPA, 19 mg DHA**
denní dávka doporučená výrobcem (2–4 kapsle dospělí; 1–2 kapsle děti) stojí: **4,30 až 8,60; 2,10 až 4,30 Kč**

Není to zdroj omega-3 mastných kyselín, ale není tak ani označen, i když tak může být vnímán (ryby, olej na obale)



Méda Omega 3 „Rybí tuk“, který chutná

5,0	neobsahuje	–
<small>známka</small>	<small>obsah EPA+DHA</small>	<small>cena denní dávky 250/1 000 mg</small>

výrobce: Valosun Brno
cena: 140 Kč/20 medvídků
koupeno: Lékárna Bodypharm

1 tobolek obsahuje: **0 mg EPA, 0 mg DHA, 150 mg omega-3**, ale pouze v podobě linolenové kyseliny

denní dávka doporučená výrobcem (1–2 medvídky) stojí: **7 až 14 Kč**

Díky lněnému oleji nemá rybi chuť, ale také žádné vysoce nenasycené mastné kyseliny EPA a DHA

