

Nenasycené mastné kyseliny, které jsou pro zdraví prospěšné, si organismus není sám schopen vytvořit – jsou esenciálními živinami podobně jako esenciální aminokyseliny, a musí je proto přijímat denně potravou. Jedná se o dvě nenasycené mastné kyseliny – linolovou a alfa-linolenovou. Z linolové si organismus vytváří kyselinu gama-linolenovou, arachidonovou a skupinu nenasycených mastných kyselin, které nazýváme Omega 6. Z alfa-linolenové kyseliny si tvoří nenasycené mastné kyseliny Omega 3, kyselinu eikosapentanovou a dekosahexanovou.

Omega 3 mastné kyseliny živočišného původu jsou kyselina eikosapentanová (EPA) a kyselina dokosahexanová (DHA), které se přímo nacházejí v rybách, a to především mořských, a řasách. V literatuře uváděné údaje o obsahu Omega 3 mastných kyselin v rybách udávají hodnoty v g/100g slaneček 3,0; makrela 2,5; losos 1,6; pstruh 0,5.

Omega 3 mastné kyseliny rostlinného původu – kyselina alfa-linolenová (ALA) – se nejvíce vyskytují v oleji ze lněného semínka, listové zelenině, sójových bobech.

Omega 6 mastné kyseliny se vyskytují především v obilovinách, masu a semenech větších rostlin. Zatímco Omega 6 mastných kyselin je v potravě obecně dostatek, zajistit dostatek Omega 3 mastných kyselin je obecně problémem.

Největší problém nedostatku DHA a EPA spočívá v tom, že přímo jsou jen v rybách a rybích tucích a řasách.

Stejně tak jako je důležitý obsah těchto esenciálních mastných kyselin v potravě, je důležitý i jejich vzájemný poměr. Na každý přijatý gram Omega 3 mastných kyselin by mělo být organismu dodáno 5 gramů Omega 6 mastných kyselin. Konzumace tučného červeného masa zvířat krmených obilím s vysokým obsahem Omega 6 mastných kyselin rozšiřuje doporučený poměr 1 : 5 ne 1 : 10 a více. Konzumace ryb a rybích olejů poskytuje organismu přímo kyselinu eikosapentanovou a dokosahexanovou. Proto bychom při výživě měli upřednostnit stravu, kde část proteinů je tvořena proteiny z ryb a část tuku tvořeno rybím olejem.

Tato skutečnost je velmi důležitá. Z kyseliny alfa-linolenové vzniká v organismu EPA a DHA, což jsou prekurzory eikosanoidů, které působí protizánětlivě, protitromboticky. Z kyseliny linolové se vytváří kyselina arachidonová, která je prekurzorem odlišné skupiny eikosanoidů, jež působí prozánětlivě a protitromboticky. Kyselina alfa-linolenová a kyselina linolová využívají k syntéze svých mastných kyselin EPA, DHA a kyseliny arachidonové stejný enzymatický systém a bojují o něj.

Konzumaci ryb a rybích olejů se organismus vyhnul tomuto nevhodnému soupeření o enzymy, které je nutné při přeměně kyseliny alfa-linolenové na eikosapentanovou. Firma PROPAC v krmivech Earthorn HOLISTIC řeší tento problém masem a tukem ze slaneček.

U všech ostatních formulí krmiv PROPAC je zdrojem důležitých mastných kyselin Omega 3 svalovina z drůbežního masa. Lze tak potvrdit,



Úznam Omega 3 a Omega 6 mastných kyselin pro výživu psa a kočky

Psi a kočky potřebují pro svůj zdravý vývoj kromě bílkovin a uhlohydrátů i tuky. Tuky jsou složeny z glycerolu a různých mastných kyselin a právě jejich zastoupení zcela zásadním způsobem rozhoduje o kvalitě tuku. Mastné kyseliny se dělí podle typu vazby na nasycené a nenasycené.

že superprémiová krmiva zn. PROPAC zajišťují dostatečný přísun mastných kyselin Omega 6 a Omega 3 a to v doporučeném poměru.

Nepoměr obou skupin mastných kyselin, převaha Omega 6 nad Omega 3 mastnými kyselinami, se považuje za faktor zvyšující riziko onemocnění srdce, cév a zánětlivých onemocnění především kloubů a bolestivost svalstva, zvýšenou unavitelnost a sníženou regeneraci po námaze.

Pokusy na krysách krmených krmivem s vysokým obsahem tuků, z nichž první skupině byly podávány tuky převážně s obsahem Omega 6 kyselin a druhé skupině byly podávány tuky převážně s obsahem Omega 3 kyselin při stejné energetické hodnotě, přibývaly krysy první skupiny na váze rychleji. Krmivo s přebytkem Omega 6 mastných kyselin podporovalo u těchto zvířat sklony k obezitě.

V krmné dávce musíme tedy zajistit nejen správné tuky, ale i se správným poměrem Omega 3 a Omega 6 mastných kyselin.

Nedostatek Omega 3 mastných kyselin se projevuje viditelně hlavně na kůži a srsti – záněty kůže, suchá kůže – alergické kožní projevy

doprovázené často svěděním, línávnost srsti. EPA tlumí zánětlivou reakci v kůži produkcí protizánětlivých eikosanoidů.

Omega 3 nenasycené mastné kyseliny snižují riziko onemocnění srdce a cév, snižují srážlivost krve a tím usnadňují její průtok krevním řečištěm, potlačují záněty kloubů.

Zvláště důležitý je vliv DHA (kyseliny dokosahexanové) na vývoj mozku a sítnice u všech savců včetně štěňat a koťat. DHA je důležitá stavební složka nervových a sítnicových struktur nejen v průběhu nitroděložního vývoje, ale i po narození. Proto je i z těchto důvodů správné zastoupení esenciálních mastných kyselin u březích zvířat velmi důležité a proto například firma PROPAC do krmiva pro štěňata a koťata dodává přímo DHA.

Při výběru krmiv bychom měli respektovat nejenom věk zvířete, fyziologický stav organismu (například březost), nároky, které na zvíře klademe, ale u všech kategorií bez rozdílu respektovat nároky organismu našeho zvířete, na které působí civilizační faktory se všemi negativními důsledky stejně jako na nás.

MVDr. Jan Šmolík