

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá kyselinou listovou a jejími preventivními účinky pro zdraví člověka. Kyselina listová má v lidském organismu mnoho důležitých funkcí a obzvláště velký význam má v období těhotenství. Je nepostradatelná pro správný vývoj plodu a její dostatečný příjem je prevencí vzniku závažných vrozených vývojových vad, jako jsou defekty neurální trubice, předčasného porodu, potratu a dalších těhotenských patologií. Zvýšenou potřebu tohoto vitamínu není snadné naplnit běžnou stravou. Je tedy doporučeno užívat kyselinu listovou ve formě doplňků stravy (v dávce 400-600 µg/den) v průběhu těhotenství a alespoň měsíc před plánovaným početím. Z těchto důvodů je nezbytné zaměřit se na podporu primární prevence ohledně užívání kyseliny listové, a to nejlépe u všech fertálních žen. Kyselina listová má také zásadní roli v krvetvorbě a hlavním projevem jejího deficitu je megaloblastická anémie. Kyselina listová bývá dále spojována s prevencí kardiovaskulárních a nádorových onemocnění a ovlivnění vývoje kognitivních funkcí.

Praktická část práce byla zaměřena na sledování saturace těhotných žen tímto vitamínem. Práce obsahuje laboratorní analýzu obsahu metabolitu kyseliny listové 5-methyltetrahydrofolátu (5-MTHF) v moči těhotných žen s cílem zjistit jeho obsah a zhodnotit, zda jsou dostatečně saturovány a jak se hodnoty tohoto metabolitu v moči na začátku a ke konci těhotenství liší. Dále je zahrnuto dotazníkové šetření, jehož cílem bylo zjistit, zda jsou těhotné ženy dostatečně informovány o významnosti užívání kyseliny listové, zda tento vitamin užívají a zda upravily své stravovací návyky ve prospěch zvýšeného příjmu tohoto vitamínu. Analýzou byly zjištěny ve všech vzorcích moči měřitelné koncentrace 5-MTHF, což svědčí o saturaci organismu. Průměrná hodnota obsahu 5-MTHF všech vzorků v 1. odběru byla 3,56 µg/g krea, ve 2. odběru 2,75 µg/g krea a ve 3. odběru 3,15 µg/g krea. Dále bylo zjištěno, že u 60 % vzorků došlo ke zvýšení obsahu 5-MTHF ve druhém nebo třetím trimestru oproti prvnímu. U 30 % vzorků došlo naopak ke snížení obsahu 5-MTHF. U 10 % vzorků se naměřené hodnoty všech odběrů lišily jen nevýrazně. Výsledkem dotazníkového šetření bylo důležité zjištění, a to že všechny ženy zařazené do výzkumu o významu kyseliny listové věděly a doplňky stravy s jejím obsahem užívaly a téměř 70 % jich bylo o tomto významu informováno již před navštívením těhotenské poradny. Nicméně ani polovina tázaných žen nenavýšila konzumaci potravin s vyšším obsahem kyseliny listové. Ideálním případem by bylo navýšení příjmu kyseliny listové z běžné stravy v kombinaci s užíváním doplňku stravy.

klíčová slova: kyselina listová, folát, vrozené vývojové vady, prevence, výživa