

Tytuł: Wielonienasycone kwasy tłuszczowe w żywieniu dzieci i młodzieży. / Polyunsaturated fatty acids in nutrition of children and adolescents.

Słowa kluczowe: dieta dzieci omega-6 kwasy tłuszczowe omega-3

Keywords: children diet omega-6 fatty acids omega-3

Autorzy:

Wojciech Jańczyk

Piotr Socha

Streszczenie:

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (PUFA) stanowią istotny składnik pożywienia człowieka, a kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 i omega-6 – ze względu na brak syntezy endogennej w organizmie – nazywane są niezbędnymi kwasami tłuszczowymi i muszą być dostarczane z pożywieniem. Zwraca się uwagę na korzyści ze spożycia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych w związku z profilaktyką rozwoju miażdżycy. Długołańcuchowy kwas tłuszczowy omega-3 – kwas dokozaheksaenowy – ma pozytywny wpływ na rozwój ośrodkowego układu nerwowego u najmłodszych dzieci i wykazuje inne wielokierunkowe korzystne działania, np. zmniejszając ryzyko infekcji. Obecnie w diecie dzieci stwierdza się znaczącą przewagę kwasów tłuszczowych omega-6, dlatego zalecane jest zwiększone spożycie produktów bogatych w kwasy omega-3, do których należą niektóre oleje roślinne, takie jak olej rzepakowy i lniany. Ogólnie niskie spożycie kwasów tłuszczowych wielonienasyconych i wysokie spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych wymaga działań promocyjnych na rzecz większego spożycia olejów roślinnych oraz ryb.

Abstract:

Polyunsaturated fatty acids (PUFA) are the essential nutrients for human growth and development. Omega-3 and omega-6 fatty acids cannot be synthesized denovo in human body hence they have to be delivered with food. Dietary intake of long-chain polyunsaturated fatty acids is associated with decreased risk of atherosclerosis and cardiovascular disease. Docosahexaenoic acid (DHA) plays an important role in neurodevelopment of infants and is related to numerous beneficial effects in children e.g. lowering risk of respiratory infections. Omega-6 fatty acids are by far more common in children's diet than omega 3. For health reasons there is a need to increase intake of omega-3 fatty acids by including omega-3 rich products in the diet (e.g. plant oils as rapeseed oil). Imbalance between low supplementation of LC-PUFA and high intake of saturated fatty acids is an urgent matter of public health. The rules of proper nutrition comprising required amount of fish and plant oils should be clearly and widely spread among healthcare specialists and patients.

