



# Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie suplementacji kwasu dokozaheksaenowego (DHA) i innych kwasów tłuszczowych omega-3 w populacji kobiet ciężarnych, karmiących piersią, niemowląt oraz dzieci i młodzieży

## DHA – SKŁADNIK ZALECANY DO CODZIENNEJ SUPLEMENTACJI

Pełny tekst stanowiska.  
Zeskanuj kod QR



Źródło: Standardy Medyczne Pediatria 2023 T.20: 505-517

| Grupa docelowa                                     | Zalecenie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kobiety ciężarne i karmiące                        | Kobiety w ciąży i karmiące powinny otrzymywać suplementację min. 200 mg DHA dziennie ponad zalecane dla osób dorosłych 250 mg DHA + EPA dziennie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Noworodki urodzone przedwcześnie                   | Noworodki urodzone znacznie przedwcześnie i przebywające w szpitalu przez pierwsze tygodnie życia początkowo są zwykle żywione parenteralnie. Polskie standardy opieki nad noworodkiem zalecają, aby w mieszaninie żywieniowej podawanej dożylnie uwzględnić odpowiednie ilości emulsji tłuszczowej na bazie oleju rybiego, zawierającej DHA <sup>42,43</sup> . Po przejściu na żywienie enteralne noworodki urodzone przedwcześnie powinny otrzymywać 60 mg DHA na kg m.c. dziennie.                                                                                                                                                                                                  |
| Niemowlęta (0-12 m.ż.)                             | Niemowlęta karmione piersią nie wymagają suplementacji DHA (dieta bogata w kwasy omega-3 lub odpowiednią dawkę DHA w postaci suplementu zaleca się natomiast ich matkom).<br>Niemowlęta karmione mieszankami dla niemowląt otrzymują suplementację w mieszaninie do żywienia początkowego.<br>Zalecane spożycie dla niemowląt > 6. m.ż. to <b>min. 100 mg DHA dziennie</b> (optymalnie poprzez odpowiednią dietę, małe porcje ryb 1-2 razy w tygodniu).<br>Dodatkowa suplementacja DHA u niemowląt karmionych mlekiem modyfikowanym > 6. m.ż. może być korzystna, gdy łączne spożycie DHA wraz z pokarmami uzupełniającymi i mlekiem modyfikowanym jest niewystarczające (< 100 mg/d). |
| Dzieci w 2. r.ż. (13-24 m.ż.)                      | Zalecane spożycie DHA dla dzieci do 2. r.ż. wynosi <b>min. 100 mg dziennie</b> (podstawowym źródłem DHA są ryby, małe porcje 1-2 razy w tygodniu).<br>U dzieci, które nie spożywają regularnie ryb, należy uwzględnić suplementację DHA.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Dzieci w 3. r.ż. (25-36 m.ż.)                      | Zalecane spożycie DHA + EPA dla dzieci w 3. r.ż. wynosi min. 250 mg na dobę (podstawowym źródłem DHA są ryby, 1-2 porcje tygodniowo).<br>U dzieci, które nie spożywają regularnie ryb, należy uwzględnić suplementację tych kwasów*.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dzieci > 3. r.ż. i młodzież do ukończenia 18. r.ż. | Zalecane spożycie DHA + EPA dla dzieci > 3. r.ż. i młodzieży wynosi min. 250 mg na dobę* (podstawowym źródłem są ryby, 1-2 porcje tygodniowo).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

\*W przypadku niedostatecznej podaży EPA + DHA możliwa jest suplementacja samego DHA w dawce 250 mg dziennie

## JAKIE SUPLEMENTY?

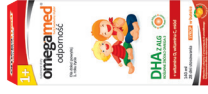
Źródło: Standardy Medyczne Pediatria 2023 T.20: 505-517

**Ważne jest zapewnienie wysokiej jakości źródła DHA, bez ryzyka zanieczyszczenia szkodliwymi dla zdrowia metalami ciężkimi, dioksynami oraz polichlorowanymi bifenylami (PCB).**

**Nowymi źródłami LCPUFA n-3 są oleje pochodzące z alg morskich, np. Crypthecodinium cohnii i Schizochytrium sp. EFSA potwierdziła bezpieczeństwo ich stosowania.**

**Eksperti zwracają uwagę na szczególną rolę kwasu DHA w suplementacji omawianych grup docelowych. Jako źródła kwasów tłuszczowych omega-3 eksperci wymieniają ryby, pokarm matki, suplementowane mieszanki dla niemowląt oraz suplementy diety. Należy brać pod uwagę ryzyko zanieczyszczenia ryb morskich w żywieniu omawianych grup docelowych, co wymaga zwrócenia uwagi na jakość spożywanych ryb. Suplementy DHA otrzymywane z alg hodowanych w kontrolowanych warunkach powinny znaleźć zastosowanie w populacji osób szczególnie narażonych na szkodliwe działania zanieczyszczeń, takich jak kobiety w ciąży, niemowlęta i dzieci.**

**Ograniczenia dodatkowej suplementacji kwasami omega-3 dla niemowląt dotyczą podaży kwasu EPA, który poprzez konkurencję z kwasem ARA może prowadzić do zaburzenia wzrastania. Takiego działania nie wykazuje DHA. Bezpieczeństwo stosowania DHA wykazano w licznych badaniach na zróżnicowanych populacjach osób chorych i zdrowych.**



# WZBOGACENIE DIETY DZIECKA O SKŁADNIKI WAŻNE DLA PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU MÓZGU, WZROKU, KOŚCI I ODPORNOŚCI\*

| 0+                 | Omegamed Baby                         | 0+                                    | Omegamed Baby+D                       | 6m+                                   | Omegamed Baby+D                                                           | 1+                    | Omegamed Odporność                                                          | 3+                                    | Omegamed Odporność                                                          | 5+       | Omegamed Odporność |
|--------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|
| KAPSUŁKI twist-off | KAPSUŁKI twist-off                    | KAPSUŁKI twist-off                    | KAPSUŁKI twist-off                    | KAPSUŁKI twist-off                    | KAPSUŁKI twist-off                                                        | SYROP w butelce       | SYROP w kapsułkach do żucia                                                 | PASTYLKI żelowe do żucia              | SYROP w kapsułkach do żucia                                                 |          |                    |
| 30 sztuk           | 30 lub 60 sztuk                       | 30 sztuk                              | 30 sztuk                              | 30 sztuk                              | 30 sztuk                                                                  | 140 ml                |                                                                             | 30 sztuk                              |                                                                             | 30 sztuk |                    |
| DHA (150 mg)       | DHA (150 mg)<br>witamina D (400 j.m.) | DHA (150 mg)<br>witamina D (600 j.m.) | DHA (150 mg)<br>witamina D (600 j.m.) | DHA (150 mg)<br>witamina D (600 j.m.) | DHA (100 mg)<br>witamina D (600 j.m.)<br>witamina C (23 mg)<br>miód - 76% |                       | DHA (100 mg)<br>witamina D (600 j.m.)<br>witamina C (20 mg)<br>cynk (10 mg) | DHA (100 mg)<br>witamina D (600 j.m.) | DHA (100 mg)<br>witamina D (600 j.m.)<br>witamina C (20 mg)<br>cynk (10 mg) |          |                    |
| od 1. dnia życia   | od 1. dnia życia                      | od 1. dnia życia                      | od 1. dnia życia                      | od 1. dnia życia                      | od 1. dnia życia                                                          | powyżej 1. roku życia | powyżej 3. roku życia                                                       | powyżej 3. roku życia                 | powyżej 5. roku życia                                                       |          |                    |
| 1 kapsułka         | 1 kapsułka                            | 1 kapsułka                            | 1 kapsułka                            | 1 kapsułka                            | 1 kapsułka                                                                | 5 ml (≈1 łyżeczka)    | 1 pastylka żelowa                                                           |                                       |                                                                             |          |                    |

## PIŚMIENICTWO:

\*Oświadczenia zdrowotne: „Kwas dokosaheksaenowy przyczynia się do prawidłowego rozwoju mózgu. Korzystne działanie występuje w przypadku dziennego spożycia DHA w ilości: 100 mg dla dzieci 6-24 miesiąca życia; 250 mg dla dzieci > 24 miesiąca życia”; „Spożywanie kwasu dokosaheksaenowego (DHA) wspomaga prawidłowy rozwój wzroku u niemowląt do 12 miesiąca życia. Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 100 mg DHA dziennie”; „Witamina D pomaga w utrzymaniu zdrowych kości”; „Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego”.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta i zdrowy tryb życia są istotne dla zachowania zdrowia.

UP/120203/1/OM/KON

