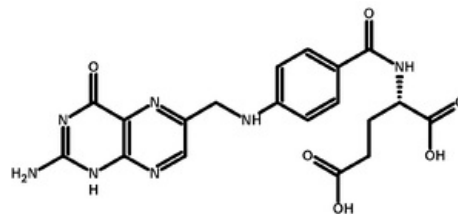


Kyselina listová

Kyselina listová se označuje též jako **vitamin B₉**, **folát** či **folacin**.

Zahrnuje skupinu sloučenin: **kyselina listová** (obsahuje pterin, kyselinu p-aminobenzoovou a glutamovou) a **foláty**. Spolu s vitaminem B₁₂ je nezbytná pro tvorbu nukleových kyselin a tím i pro syntézu DNA, účastní se přenosu jednovuhlíkových radikálů a ve všech procesech buněčného dělení, je proto důležitá ve tkáních s vysokou mitotickou aktivitou.

Resorbuje se v proximálních částech tenkého střeva. Při nadbytku se vylučuje do moči.



Vzorec kyseliny listové

Zdroj

Játra, kvasnice, listová zelenina, ale i celozrnné obiloviny, maso, mléko, vejce a luštěniny.

Doporučená denní dávka pro dospělé: 400 µg^[1]. V těhotenství se doporučuje 600 µg jako prevence kongenitálních malformací (zejména rozštěpů neurální trubice).

Deficit

Deficit vitaminu B₉ se objevuje při nedostatečném přívodu, vstřebávání nebo při zvýšené potřebě v těhotenství. Vzniká **megaloblastová anémie**, která je charakterizována přítomností abnormálních prekursorů červených krvinek v kostní dřeni. Ve srovnání s normálními erytrocyty mají erytrocyty vznikající z těchto abnormálních prekursorů odlišný tvar, větší velikost, nižší životaschopnost a omezenou schopnost transportovat kyslík. Spolu s nedostatkem železa je její nedostatek významnou příčinou anémií v rozvojových zemích. Nedostatek v těhotenství je příčinou **rozštěpu neurální trubice u plodu**.

- **Laboratorní hodnocení:** v séru hladina folátu, celkového homocysteinu (zvyšuje se při nedostatku, též při nedostatku vitaminu B₁₂).

Nadbytek

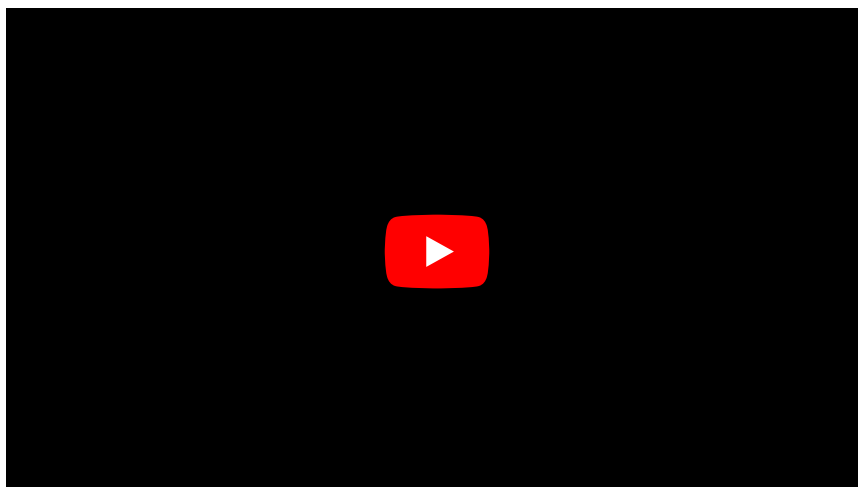
Vysoký příjem kyseliny listové může maskovat nedostatek vitaminu B₁₂, proto je jako horní hranice denního příjmu doporučováno maximálně 1000 µg/den.

Interakce

Cytostatikum metotrexát je strukturním analogem kyseliny listové, který působí jako její antimetabolit (inhibuje dihydrofolátreduktázu).

 *Podrobnější informace naleznete na stránce metotrexát.*

Souhrnné video



Odkazy

Související články

- Poruchy metabolismu folátu
- Metotrexát

Použitá literatura

- ŠVÍGLEROVÁ, Jitka. *Kyselina listová* [online]. Poslední revize 18. 2. 2009, [cit. 10. 11. 2010]. <https://web.archive.org/web/20160306065550/http://wiki.lfp-studium.cz/index.php/Kyselina_listová>.

Reference

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung. . *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (DACH)*. 1. vydání. Frankfurt am Main : Umschau/Braus, 2000. 216 s. ISBN 3-8295-7114-3.