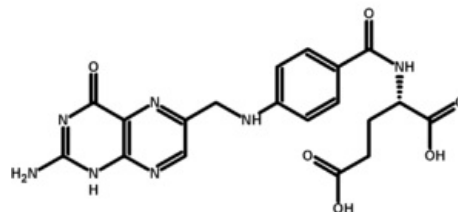


# Kyselina listová

**Kyselina listová** se označuje též jako **vitamin B<sub>9</sub>**, **folát** či **folacin**.

Zahrnuje skupinu sloučenin: **kyselina listová** (obsahuje pterin, kyselinu p-aminobenzoovou a glutamovou) a **foláty**. Spolu s vitaminem B<sub>12</sub> 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<sup>[1]</sup>. V těhotenství se doporučuje 600 µg jako prevence kongenitálních malformací (zejména rozštěpů neurální trubice).

## Deficit

Deficit vitaminu B<sub>9</sub> 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 B<sub>12</sub>).

## Nadbytek

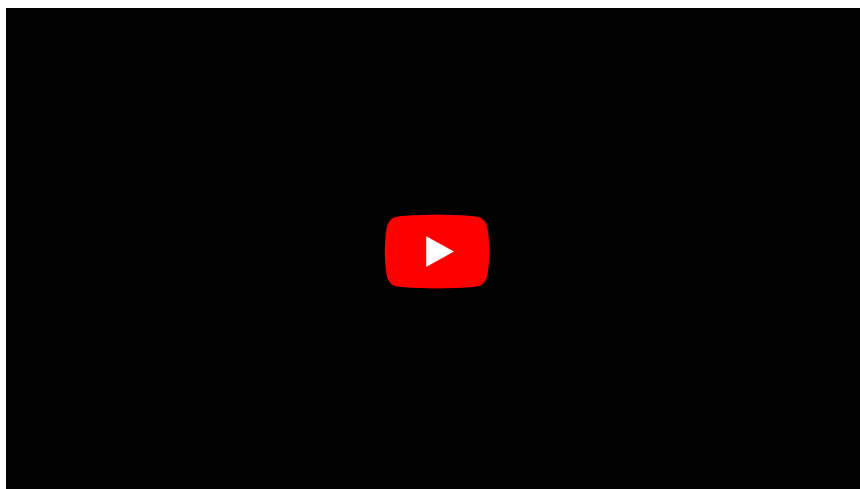
Vysoký příjem kyseliny listové může maskovat nedostatek vitaminu B<sub>12</sub>, proto je jako horní hranice denního příjmu doporučováno maximálně 1000 µg/den.

## 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](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.