

## Vitamín E (tokoferol)



Víte, který z vitamínů je považován za jeden z nejmocnějších antioxidantů v lidském těle? Který dokáže ovlivnit funkci nejdůležitějších orgánů, chrání buňky před poškozením a je důvtipně nazýván vitamínem plodnosti? Náš titulek vám jistě napoví: E je správně.

### Seznamte se s vitamínem E

Vitamín E (tokoferol) patří do skupiny vitamínů rozpustných v tucích. Vyrobit jej dokážou pouze rostliny. Lidé a zvířata přijímají vitamín E v potravě. Část vitamínu E se vstřebá při zažívání z tenkého střeva do lymfy, odkud je distribuován do tkání, především do tukové tkáně, do jater a svalů. A zbytek vitamínu E se vylučuje do žluče nebo odchází ven z těla v moči.

Vitamín E využívají rostliny k ochraně svých olejů proti žluknutí. Velmi nadneseně řečeno má vitamín E podobnou funkci i v lidském organismu. Jako velmi účinný antioxidant brání vzniku peroxidu v těle a chrání buněčné membrány obsahující tuky (lipidy) proti oxidativnímu poškození volnými radikály. Čím více sníme tuku ve stravě, tím více se zvyšuje spotřeba vitamínu E.

### Vitamín E a jeho vliv na zdraví

1. Vitamín E zabraňuje oxidaci lipidových složek buněčných membrán, krevních tuků, cholesterolu a dalších tukových látek v organismu.
2. Chrání srdce a cévy tak, že zvyšuje hladinu HDL (hodného) cholesterolu v krvi, pomáhá odbourávat LDL (zlý) cholesterol a zabraňuje srážení krevních destiček a kornatění cév.
3. Vitamín E se podílí na obnově normálního srdečního rytmu tím, že reguluje odpověď srdečního svalu na vápník.
4. Má vliv na dobrou činnost mozku, krve, nervů a svalů a zlepšuje hojení ran.
5. Jako antioxidant chrání organismus proti volným radikálům a tím i posiluje imunitní systém.
6. Pomáhá organismu využít selen a vitamín K.
7. Ve spojení s vitamínem C dokáže blokovat některé škodlivé účinky tučných jídel.

8. [Vitamín E](#) může příznivě ovlivnit plodnost a přispět k rozvoji plodu v těhotenství i dítěte krátce po narození.
9. Zvýšené dávkování vitamínu E u sportovců zlepšuje zásobování kyslíkem a chrání je proti zvýšenému riziku zranění vazivových tkání.

### **Dávkování vitamínu E**

Minimální množství vitamínu E by měla zajistit pestrá strava. Někteří lidé patřící do tzv. rizikových skupin jako jsou senioři, sportovci nebo lidé trpící vážnými [zdravotními problémy](#) by se měli o správném dávkování vitamínu E poradit s lékařem.

Všeobecně platí, že denní dávka dospělého člověka by měla činit 10 až 30 mg denně. Sportovci mohou zvýšit příjem vitamínu E na 100 mg na den. Nemocným lidem se předepisuje zvýšená dávka vitamínu E od 250 do 800 mg denně, nejlépe v kombinaci s vitamínem C na základě doporučení ošetřujícího lékaře.

### **Nedostatek vitamínu E**

Příčiny nedostatku nebo také hypovitaminózu vitamínu E mohou způsobit poruchy vstřebávání tuků v důsledku vrozené neprůchodnosti žlučových cest, cystické fibrózy, chronického zánětu slinivky břišní, celiakie, chronických onemocnění jater nebo vrozené poruchy tvorby betalipoproteinu. Nedostatek vitamínu E se může vzácně vyskytnout u dětí, které pravidelně konzumují potraviny s velkým množstvím nasycených mastných tuků.

Nedostatek vitamínu E může vyvolat rozpad červených krvinek, zvýšené vylučování kreatinu močí a ukládání ceroidu ve svalech. To může mít na svědomí různé neurologické změny. Vitamín E má vliv na srdečně-cévní systém, reprodukční systém a svalstvo, jeho nedostatek se může projevit poruchou svalové funkce a schopnosti rozmnožování.

### **Předávkování vitamínu E**

K předávkování vitamínem E dochází jen vzácně. Při dávkách nad 2000 mg denně se mohou v ojedinělých případech vyskytovat bolesti hlavy, průjem, únava nebo svalová slabost. Vysoká dávka vitamínu E může narušit vstřebávání vitamínu A, vyvolat poruchy srážení krve a v kombinaci s kortikoidy a hormonální antikoncepcí zvyšovat riziko žilní trombózy.

### **Jaké jsou zdroje vitamínu E**

- panenské rostlinné oleje (nejvíce oleje z obilných klíčků a sóji)
- ořechy (především mandle a pekanové ořechy)
- semena a celá zrna
- avokádo, špenát a řeřicha
- brokolice, rajčata a hlávkový salát
- chřest, růžičková kapusta a hrášek
- v menším množství se vitamín E nachází v mase, vnitřnostech, vejcích a pečivu

**Tip:** vitamín E je citlivý na denní světlo a UV záření, proto si vybírejte pouze takové nerafinované rostlinné oleje, které jsou umístěny v tmavých skleněných lahvích nebo v plechových dózách.

**Přečtěte si také:**

[Objevte přírodní sladidlo Stevia](#)  
[Cholesterol](#)

**Stáhněte si:**

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© **Napsala Jana Vašáková**  
Odbornice na zdravou výživu

Email: [vasakova@mindsoft.cz](mailto:vasakova@mindsoft.cz)

[www.mujuvtah.cz](http://www.mujuvtah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.