

Význam konzumace řepkového oleje

Každá země má svoje specifické stravovací zvyklosti, které do značné míry ovlivňují spotřebu jednotlivých živin. Nejinak je tomu i v případě tuků, respektive jednotlivých skupin mastných kyselin. Pokud je konzumace prospěšných (nenasycených) mastných kyselin v rámci intervalu doporučených hodnot příjmu a konzumace nasycených, případně transmastných kyselin pod hranicí tolerovaného příjmu, je to v pořádku. V opačném případě je nutno se zamyslet nad vlastními stravovacími návyky a hledat řešení, jak svoji stravu upravit.

Živočišné tuky mají převahu nasycených, rostlinné oleje obsahují více nenasyčených mastných kyselin. Řepkový olej patří mezi nejlepší zdroje omega-3 polynenasycených mastných kyselin.

Spotřeba mastných kyselin

Jak jsme na tom se spotřebou jednotlivých skupin mastných kyselin v České republice ve vztahu k doporučeným hodnotám jejich příjmu? Je řepkový olej z tohoto pohledu vhodný pro českého spotřebitele?

Světová zdravotnická organizace WHO a Světová organizace pro výživu a zemědělství FAO publikovaly v roce 2010 inovované výživové doporučené dávky pro tuky a jednotlivé skupiny mastných kyselin. Podle těchto doporučení by příjem nasycených mastných kyselin neměl překročit deset procent z celkového příjmu energie, což odpovídá přibližně 20 gramům denně pro osobu se střední fyzickou záteží.

Podobně můžeme přepočítat všechny hodnoty doporučeného nebo tolerovaného příjmu pro jednotlivé skupiny mastných kyselin, když procenta z celkového příjmu energie vynásobíme dvěma a získáme hodnotu v gramech za den.

Doporučená dávka mastných kyselin

Prospěšné polynenasycené omega-6 mastné kyseliny bychom měli konzumovat v množství 2,5–9 % z celkového příjmu energie, přičemž spodní část intervalu je důležitá pro zajištění základních životních funkcí a vyšší hodnoty příjmu jsou doporučovány pro osoby mající například zvýšená rizika kardiovaskulárních onemocnění. Doporučení příjmu pro omega-3 mastné kyseliny jsou o něco nižší (0,5–2 % z celkového příjmu energie). Příjem omega-3 mastných kyselin nad 2 g se doporučuje osobám se zvýšenými riziky. V rámci skupiny omega-3 mastných kyselin

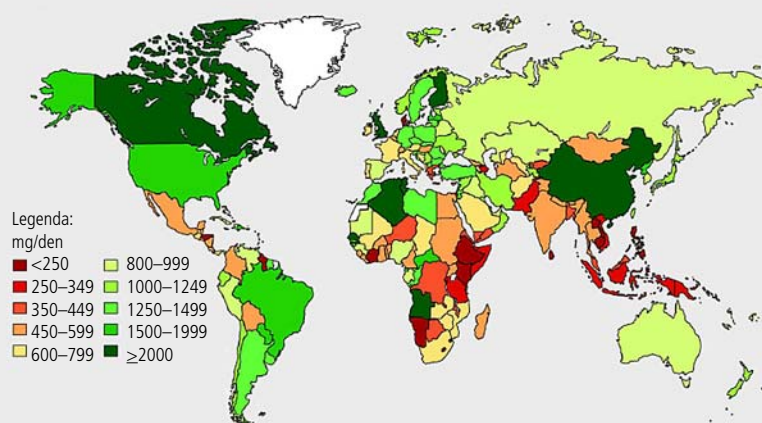
bychom měli konzumovat alespoň 250 mg ryb. Omega-3 mastné kyseliny rybího původu mají v organismu specifické účinky. V organismu mohou sice vznikat i přeměnou omega-3 mastných kyselin rostlinného původu, ale ty jsou málo účinné a vyžadují příjem přibližně desetinasobného množství kyseliny alfa-linolenové z řady omega-3 mastných kyselin.

Spotřeba v České republice

Spotřebu jednotlivých mastných kyselin v České republice velmi dobře ilustrují mapy 1 až 4, které umožňují srovnání s jinými státy Evropy či světa.

Češi konzumují nadbytek nasycených mastných kyselin, mnohem více než většina států v Evropě i na celém světě (16,9 % z celkového příjmu energie). Snížení jejich konzumace je proto velmi aktuální. O omega-6 mastných kyselinách se často tvrdí, že jsou rovněž konzumovány v nadbytku. Skutečnost je

Mapa 4 – Spotřeba omega-3 polynenasycených mastných kyselin rostlinného původu u dospělých starších 20 let z celkového příjmu energie (%)



však jiná. Vyšší konzumace omega-6 mastných kyselin je pouze v Bulharsku, kde je výrazná převaha podílu slunečnicového oleje na trhu. Reálný příjem omega-6 mastných kyselin se pohybuje v České republice na úrovni 8,4 % z celkového příjmu energie, tedy v horní polovině intervalu doporučených hodnot.

Na druhou stranu je pravda, že omega-3 mastné kyseliny jsou konzumovány v nedostatečném množství.

Příjem omega-3 mastných kyselin z ryb v množství 145 mg zdaleka nedosahuje spodní hod-

noty intervalu doporučených hodnot. Omega-3 mastné kyseliny jsou konzumovány v množství 1364 mg/den, což stačí pro zajištění základních funkcí v organismu, ale z pohledu dalších prospěšných účinků je tato hodnota příjmu relativně nízká.

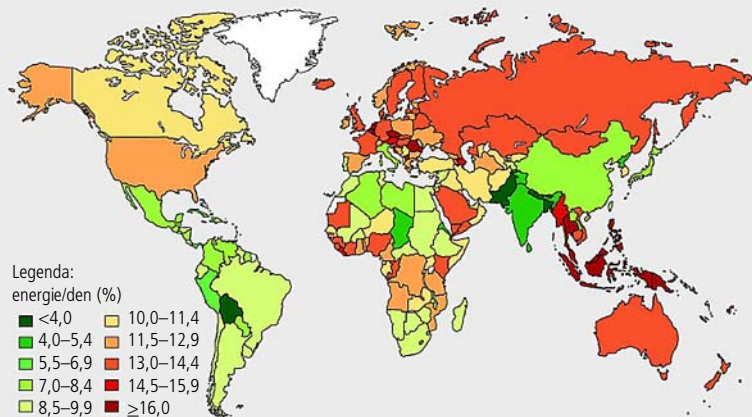
Jak tedy snížit spotřebu nasycených mastných kyselin?

Nejúčinnější způsob, jak snížit vysokou spotřebu nasycených mastných kyselin v České republice, představuje alternativní použití rostlinných olejů a tuků s nutričně vyváženým složením místo

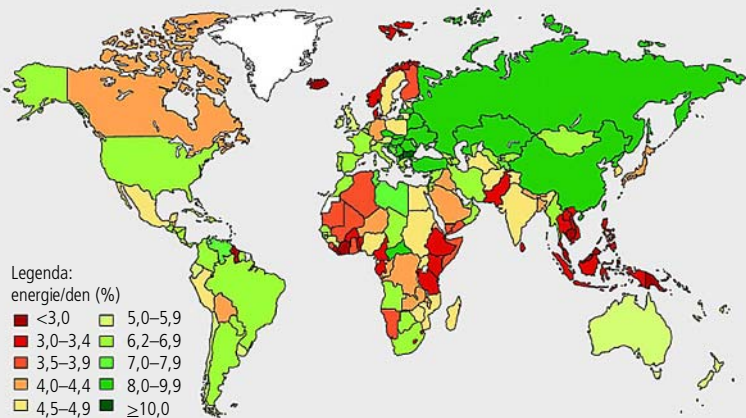
tuků živočišných v různých aplikacích ve studené i teplé kuchyni. Pozornost by měla být zaměřena na celkové složení tuků v těchto výrobcích. Vedle nižšího obsahu nasycených mastných kyselin by měly být vybírány výrobky s vyšším obsahem omega-3 polynenasycených mastných kyselin. Z tohoto pohledu jsou řepkový olej a výrobky z něj vyrobené (margaríny nebo majonézy), mající odpovídající složení mastných kyselin, tou správnou volbou.

Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.
Vím, co jím a piju, o. p. s.

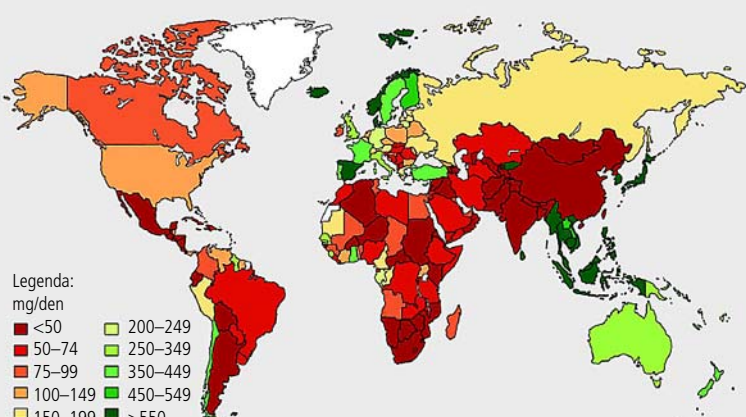
Mapa 1 – Spotřeba nasycených mastných kyselin u dospělých starších 20 let z celkového příjmu energie (%)



Mapa 2 – Spotřeba omega-6 polynenasycených mastných kyselin u dospělých starších 20 let z celkového příjmu energie (%)



Mapa 3 – Spotřeba omega-3 polynenasycených mastných kyselin původem z ryb u dospělých starších 20 let z celkového příjmu energie (%)



inzerce