magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 2. 12. 2019 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Tuk za tuk aneb jak prospět zdraví zlepšením spektra přijímaných tuků

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tuk-za-tuk-aneb-jak-prospet-zdravi-zlepsenim-spektra-prijimanych-tuku__s10010x19438.html

Tuky v sobě obsahují více než dvojnásobek energie oproti dalším dvěma základním živinám: sacharidům a bílkovinám. Hrozí proto, že při vysoké konzumaci tuků dochází ke zvyšování tělesné hmotnosti. Radikální snížení příjmu však není také vhodné. S několika pravidly se ale nemusíme tuků bát.

První pravidlo: přiměřený příjem tuků

Základní pravidlo je udržovat vyvážený příjem a výdej energie. Pokud toho dosáhneme, nemusíme se tuků bát. Můžeme si dokonce dovolit konzumovat více tuků, než jsme byli v minulosti zvyklí slýchávat. Dříve se omezoval příjem tuků na 30 % z celkového příjmu energie. Dnes si můžeme dovolit **i 35-40 %**.

- To je orientačně 70-80 g denně pro osoby se střední fyzickou zátěží.

- Fyzicky aktivní jedinci mohou snít tuků i více.

Samozřejmě pokud přijmeme více tuku, musíme někde ubrat. Moderní výživová doporučení radí **konzumovat méně sacharidů na bázi škrobu a cukrů**, zvláště přidaných. Přidaných cukrů bychom měli konzumovat jen do 50 g denně, nebo ještě lépe jen do 25 g. To zvládá jen málokdo.

Druhé pravidlo: eliminovat transmastné kyseliny z částečně ztužených tuků

Pokud zvládáme udržet příjem a výdej energie v rovnováze a nekonzumuje více cukrů, než bychom měli, nabízí se otázka, jak by měla vypadat naše strava z hlediska složení tuků.

- Základní pravidlo říká: **vyhýbat se částečně ztuženým tukům**, které mají vysoký podíl transmastných kyselin.

Výrobků, které je obsahují v nutričně významném množství na trhu ubývá. Po 1. dubnu 2021 se problému zbavíme. Evropská komise vydala v dubnu 2019 Nařízení (EU) č. 2019/649, podle kterého nesmí obsah transmastných kyselin jiných než přirozeně se vyskytujících v tucích živočišného původu uváděných na trh překročit v potravinách určených pro konečného spotřebitele a pro

maloobchod hodnotu **2 g na 100 g tuku**.

Třetí pravidlo: omezit nasycené mastné kyseliny ze skrytých tuků

Další pravidlo je omezovat příjem nasycených mastných kyselin. Typická česká strava obsahuje více nasycených mastných kyselin, než je tolerováno. Osoba se střední fyzickou zátěží by neměla konzumovat více než **20 g nasycených mastných kyselin denně**. Hlavním zdrojem jsou živočišné tuky, nejen ty viditelné (sádlo a máslo), ale i skryté, obsažené v mléčných či masných výrobcích. Preferovat bychom měli **mléčné výrobky s nižším obsahem tuku a libové maso**. Výjimkou z živočišných produktů jsou ryby, kde bychom naopak měli upřednostňovat ryby tučnější.

Tuky s nepříznivým složením nejsou obsaženy jen v živočišných produktech.

Řada výrobků ze sortimentu běžného a trvanlivého pečiva, cukrářských výrobků obsahuje tropické tuky s převahou nasycených mastných kyselin. Z tohoto pohledu není rozdílu, zda je tuk živočišného nebo rostlinného původu, omezován by měl být příjem **všech výrobků, v nichž je podíl nasycených mastných kyselin vyšší než jedna třetina**. Obsahuje-li tuk a/nebo potravina více než polovinu nasycených mastných kyselin z celkového obsahu tuku, měli bychom je konzumovat jen občas. Pro orientaci dobře poslouží **tabulka výživových údajů**, kde je si každý může jednoduše spočítat, jaký podíl tvoří nasycené mastné kyseliny vůči celkovému obsahu tuku.

Čtvrté pravidlo: nenasycené mastné kyseliny nahrazují nasycené

Podařilo-li se snížit příjem nasycených mastných kyselin, zbývá už jen poslední pravidlo – používat v kuchyni tuky, které obsahují méně nasycených mastných kyselin a zároveň jsou **dobrým zdrojem omega 3 mastných kyselin**, kterých máme v běžné stravě nedostatek.

- Z běžných olejů je nejvhodnější **řepkový olej**, který má vysoký obsah omega 3 mastných kyselin. Má universální použití na vaření, hodí se k restování zeleniny i masa, lze jej použít do polotekutých těst i k

jednorázovému smažení, kde **vykazuje vyšší stabilitu oproti oleji slunečnicovému**, který omega 3 mastné kyseliny neobsahuje.

Vhodné složení mají i některé roztíratelné tuky v kelímku. Poučku nahrazovat nasycené mastné kyseliny nenasycenými (hlavně polynenasycenými) najdeme ve všech výživových doporučeních z poslední doby. Vědecké studie se shodují v tom, že je to účinný prvek pro **snižování hladiny cholesterolu v krvi**. Vysoká hladina cholesterolu (hlavně LDL-cholesterolu) je významných rizikovým faktorem kardiovaskulárních onemocnění.

Tuk za tuk

Záměna tuk za tuk v duchu výše zmíněných pravidel funguje, zatímco konzumace více sacharidů namísto tuku nikoliv. Přijímáme-li více sacharidů nebo cukrů, než se doporučuje, může to mít **horší dopady na zdraví oproti**

samotnému vyššímu příjmu nasycených mastných kyselin. Tuků se není třeba bát, hlídejte si, abyste nepřibírali na hmotnosti, což je obvykle ukazatel, že příjem a výdej energie není v rovnováze.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz