magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 27. 7. 2017 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Důležitá je celková skladba stravy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Dulezita-je-celkova-skladba-stravy__s10012x10522.html

Prestižní American Heart Association (AHA) publikovala v červnu 2017 článek s poselstvím: "Nízká konzumace nasycených mastných kyselin spolu s dostatečným příjmem nenasycených mastných kyselin v rámci výživových doporučení a za současného omezení příjmu sacharidů nízké výživové hodnoty je poselstvím, které bychom si měli odnést do každodenního života."

Kdo je AHA?

American Heart Association (AHA) je prestižní nezisková organizace v

USA, která podporuje léčbu kardiovaskulárních onemocnění. Snaží se o snížení jejich výskytu a úmrtí jejich následkem. Sdružuje špičkové pracovníky v oboru. V červnu 2017 publikovala přehledový článek o vlivu tuků ve stravě na kardiovaskulární onemocnění. Toto téma se velmi často objevuje v médiích. Tuky jsou představovány z různých úhlů pohledu, někdy však s rozpornými doporučeními. Výsledkem je zmatek u spotřebitelů, kteří v konečném důsledku neví, které tuky upřednostňovat a které omezovat. Po přečtení tohoto článku by mělo být každému jasno.

Co je ve stravě důležité?

- Zásadní je vyhýbat se transmastným kyselinám, hlavně těm, které pocházejí z částečně ztužených tuků

Transmastné kyseliny, které se přirozeně vyskytují v mléčném tuku a hovězím mase, mají podobné účinky jako transmastné kyseliny pocházející z částečně ztužených tuků. Jejich konzumace z těchto zdrojů je však relativně nízká (přibližně 0,7 % z celkového příjmu energie) a pokud v rámci stravy nekonzumujeme transmastné kyseliny z částečně ztužených tuků, vejdeme se pak do jejich tolerovaného denního příjmu.

- Omezovat bychom měli nasycené mastné kyseliny

Ty jsou v Evropě a Severní Americe konzumovány v nadbytku. Ty pochází hlavně z živočišných a tropických tuků (máslo, sádlo, lůj, kokosový tuk a palmový olej). **Pouhé omezování jejich příjmu, jak jsme byli zvyklí slýchávat v minulosti, však nestačí.**

- Důležité je, co nasycené mastné kyseliny ve stravě nahradí

Pokud konzumujeme místo nasycených mastných kyselin mastné kyseliny nenasycené, je to záměna prospěšná, zvláště převažují-li mastné kyseliny polynenasycené. **Polynenasycené mastné kyseliny se vyskytují v běžných rostlinných olejích jako slunečnicový, řepkový a lněný.** Pokud však omezíme příjem nasycených mastných kyselin na úkor sacharidů, pozitivní účinek se většinou nedostaví. Někdy dokonce může mít tato záměna negativní dopad na některé rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění. To nastává v případech, kdy v rámci sacharidů přijímaných ve stravě převládají přidané cukry a sacharidy ze zdrojů, v nichž chybí vláknina (např. nízko vymletá, bíla mouka).

- Omezování se týká i kokosového a mléčného tuku, ale i zde platí to, co je ve stravě nahradí

Hladina LDL-cholesterolu – důležitý faktor pro rozvoj kardiovaskulárních onemocnění

V mediích bývá někdy zpochybňována vysoká hladina cholesterolu v krvi jako negativní faktor působící na rozvoj kardiovaskulárních onemocnění. **Cholesterol hraje významnou pozitivní roli v metabolických procesech v organismu.** Fyziologická hladina cholesterolu v krvi člověka neovlivněná civilizačními vlivy je však nižší, než je v dnešní populaci běžné. Vyplývá to z rozborů krve některých domorodých etnik a primátů. **Snížení hladiny LDL-cholesterolu je dnes považováno za primární cíl prevence kardiovaskulárních onemocnění.** Existuje spousta důkazů o příčinné souvislosti vysoké hladiny LDL-cholesterolu a rozvojem kardiovaskulárních onemocnění. Tyto důkazy nejsou vázány jen na vysokou hladinu LDL-cholesterolu způsobenou nesprávnými stravovacími návyky. Např. poškození některých genů vedoucí k vysoké hladině LDL-cholesterolu prokazatelně způsobuje úmrtí v nízkém věku, pokud není včas zahájena léčba. Na druhou stranu některé postupy soudobé medicíny snižující významně hladinu LDL-cholesterolu mají jednoznačně prospěšný efekt a dokonce jsou schopny již probíhající proces aterosklerózy zvrátit.

Pozornost je třeba věnovat i dalším faktorům

- LDL-cholesterol však není jediný rizikový faktor. Vedle něj je důležité sledovat hladinu triacylgylcerolů v krvi

Záměna nasycených mastných kyselin za polynenasycené a mononenasycené působí prospěšně na tento faktor. **Při nahrazení nasycených mastných kyselin sacharidy je účinek negativní.** U osob s kardiovaskulárními onemocněními, diabetem a obezitou bývá často diagnostikována nízká hladina HDL-cholesterolu. HDL-cholesterol se uplatňuje při zpětném transportu cholesterolu z buněk, což je pozitivní vlastnost. Nasycené mastné kyseliny hladinu HDL-cholesterolu zvyšují, což bývá využíváno na jejich obranu. Tento efekt by však neměl být nadhodnocován. Prokázalo se, že zvýšení hladiny HDL-cholesterolu ne vždy vede ke snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění.

Důležitá je celková skladba stravy

Skladba stravy je důležitá jako celek a soustředit se na pouhé omezování příjmu nasycených mastných kyseliny nestačí. Nízká konzumace nasycených mastných kyselin spolu s dostatečným příjmem nenasycených mastných kyselin v rámci výživových doporučení a za současného omezení příjmu sacharidů nízké výživové

hodnoty (t.j. těch, které poskytují jen energii a nedoprovází je v potravinách další potřebné živiny jako vláknina, vitaminy apod.) **je poselstvím, které bychom si měli odnést do každodenního života.**

Proč se občas objevují rozporuplné informace?

Studie, které neshledaly prospěšnost omezování příjmu nasycených mastných kyselin, nevěnovaly dostatečnou pozornost záměně jednotlivých živin. Jak se rovněž ukazuje, byl v těchto studiích vysoký příjem sacharidů o nízké výživové hodnotě. Některé studie starší než 20 let, u nichž nebyl prokázán pozitivní účinek záměny nasycených mastných kyselin za polynenasycené, započítávaly totiž transmastné kyseliny mezi polynenasycené, což vedlo k významnému zkreslení výsledků. Analytické metody dostupné v tomto období, nedokázaly odlišit všechny transmastné kyseliny od přirozených složek olejů a tuků. V dnešní době se objevují práce zpracovávající zdrojová data z této doby moderními statistickými metodami, což vyvolává dojem, že se jedná o nové poznatky. Proto je důležité mít v rámci vědeckých prací vždy zcela jasno ve specifikaci stravy z pohledu všech živin (jednotlivé skupiny mastných kyselin i sacharidů), aby nedocházelo k nesprávným interpretacím výsledků.

Copyright © 2024