magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 19. 9. 2017 | Doc. Jiří Brát, CSc.

Mýty o tucích z pohledu kardiovaskulárních onemocnění

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Myty-o-tucich-z-pohledu-kardiovaskularnich-onemocneni__s10012x10621.html

V poslední době narůstá výskyt neinfekčních onemocnění hromadného výskytu. Zvyšuje se nadváha a obezita ve společnosti, roste počet diagnostikovaných osob s diabetem 2. typu. Nejvíce lidí, zhruba polovina, umírá na kardiovaskulární onemocnění. Příčin je celá řada, ale většina z nich má společného jmenovatele – špatnou, nevyváženou stravu, nevhodný životní styl provázený klesající fyzickou aktivitou, kouřením a nadměrnou konzumací alkoholu.

Chování lidí ovlivňují média

Na druhou stranu přibližně 75 % kardiovaskulárních onemocnění může být

přiřazeno ovlivnitelným rizikovým faktorům jako vysoký krevní tlak, složení krevních lipidů mimo rozsah doporučených hodnot, konzumaci návykových látek a nevhodným stravovacím návykům. Prevence kardiovaskulárních onemocnění je tedy do značné míry v rukou každého jednotlivce. Chování lidí bývá však ovlivňováno tím, co se dočteme v tisku. Publikované informace jsou často překroucené, vytržené z kontextu a výsledky výzkumu nejsou mnohdy správně interpretovány. Zatímco důležitost konzumace ovoce a zeleniny nikdo nezpochybňuje, doporučení ohledně jejich příjmu se jen nedodržují. **Ohledně tuků ve stravě se šíří řada mýtů, které ve svém důsledku matou běžného spotřebitele,** a ten se v dané problematice zcela přestává orientovat.

Nízkotučná strava

V tisku se často můžeme dočíst, že nízkotučná strava je podle nových poznatků nevhodná a že vědci, kteří ji doporučují, se mýlí. Autorům těchto článků však uniká, že tento typ diety již delší dobu není doporučován. Diety s nízkým obsahem tuku byly populární zejména v USA v 80-tých letech minulého století, kdy byl tuk označen za hlavního viníka obezity. Doporučené množství týkající se celkového příjmu tuku od renomovaných odborných společností a vlád rozvinutých zemí dokonce roste. Podle doporučení pro obyvatele Skandinávie z roku 2012 **můžeme konzumovat tuky dokonce až do 40 % z celkového**

příjmu energie. Důležité je, aby tuky nepřispívaly k nadměrnému příjmu energie, který není při nízké fyzické aktivitě u některých jedinců kompenzován odpovídajícím výdejem.

Nasycené mastné kyseliny neškodí?

V médiích, na internetu a v některých knihách se můžeme zvláště v poslední době setkat s názorem, že nasycené mastné kyseliny z pohledu rizik srdečně cévních onemocnění nevadí. Citace se často opírají o různé meta-analýzy, které k tomuto názoru dospěly. **V rámci stravy však záleží na tom, co nasycené mastné kyseliny nahradí.** Ukazuje se, že obdobně riziková jako nadměrný příjem nasycených mastných kyselin je i zvýšená konzumace přidaných cukrů.

Na druhou stranu existuje spousta vědeckých důkazů o **snížení rizika vzniku ischemické choroby srdeční, zaměníme-li ve stravě nasycené mastné kyseliny** konzumované v nadbytku za polynenasycené. Pozitivní roli záměny nasycených mastných kyselin za polynenasycené následně publikovali i autoři meta-analýz, kteří ve svých dřívějších pracích dokládali, že snížení příjmu nasycených mastných kyselin nepřináší prospěch. To ukazuje na složitost používání meta-analýz pro sledování dopadu výživy na lidské zdraví.

Zatímco v oblasti farmacie se lépe daří oddělit vliv sledované látky od vlivů

ostatních, u komplexní matrice, jakou různé potraviny v rámci celkové stravy představují, je to mnohem obtížnější. Nasycené mastné kyseliny a přidané cukry patří mezi rizikové živiny, proto musí být ve stravě omezovány. Obě tyto skupiny živin jsou v současné době v běžné populaci konzumovány v nadbytku. **Proto je žádoucí nahrazovat je ve stravě mastnými kyselinami nenasycenými a komplexními sacharidy s vyšším podílem vlákniny.** K dosažení příznivého účinku nemusí být záměna vedena jen mezi tuky nebo sacharidy. Pozitivní efekt přináší i nahrazení přidaných cukrů a škrobů polynenasycenými mastnými kyselinami a nasycených mastných kyselin komplexními sacharidy.

Ošklivé transmastné kyseliny

V rámci výživových doporučení jsme zvyklí rozlišovat mezi „dobrými“ a „špatnými“ tuky. **Mezi dobré se řadí nenasycené, mezi špatné nasycené a transmastné kyseliny.** American Heart Association se zřejmě inspirovala klasickým spaghetti westernem Hodný, zlý a ošklivý (The Good, the Bad and the Ugly) a zvolila dělení tuků na tři skupiny. Mezi „hodné“ se řadí nenasycené mastné kyseliny, které bychom v rámci stravy měli upřednostňovat. Mezi „zlé“ nasycené mastné kyseliny, které bychom měli konzumovat v omezené míře. **Transmastné kyseliny jsou „ošklivé“ a měli bychom jich konzumovat co nejméně.** Je to názorné a dobře zapamatovatelné dělení, hlavně pro ty, co

se na film ještě pamatují.

Hlavním zdrojem příjmu transmastných kyselin jsou částečně ztužené tuky. Proto jsou snahy jejich příjem v rámci stravy radikálně omezit. To se například podařilo v České republice a v řadě evropských zemí v kategorii roztíratelných tuků (margarinů). **Transmastné kyseliny však stále nacházíme na tuzemském trhu v nečokoládových cukrovinkách, trvanlivém pečivu, nápojích alternativních k mléku a různých polevách.** Běžný spotřebitel se v problematice transmastných kyselin nevyzná, nezná zdravotní dopady jejich konzumace. Někteří si dokonce myslí, že transmastné kyseliny patří mezi preferované živiny.

Potravinářská legislativa orientaci spotřebitele navíc zkomplikovala. Obsah transmastných kyselin se na výrobcích dříve objevoval jako dobrovolný údaj v tabulce výživových údajů, dnes je to zakázáno. Jediným vodítkem, jak odlišit výrobky s nutričně významným obsahem transmastných kyselin, je **hledat ve složení výrobku výraz „částečně ztužený“**. Ani toto však není spolehlivý údaj.

Analýzy výrobků na trhu v České republice ukázaly, že řada výrobků s částečně ztuženými tuky má nízký obsah transmastných kyselin, zatímco s výrobky s plně ztuženými tuky, které by transmastné kyseliny obsahovat neměly, jich

mají i přes 30 %. Evropská unie si začala uvědomovat potřebu tuto problematiku řešit jednotným přístupem. Očekává se, že pro transmastné kyseliny bude v blízké budoucnosti zaveden limit ve výrobcích po vzoru některých států, které to již zavedly v rámci lokální legislativy.

Nadměrná konzumace omega 6 mastných kyselin

Velmi často se setkáváme s názorem, že konzumujeme nadměrné množství omega 6 mastných kyselin a že **poměr omega 6/omega 3 v rámci stravy je příliš vysoký**. Někdy se dokonce pomocí poměrů posuzuje i vhodnost jednotlivých tuků a olejů. To už je velmi zavádějící přístup. Poměr omega 6/omega 3 v jednotlivých výrobcích nereprezentuje skutečný příjem obou skupin mastných kyselin v rámci stravy. J**ednotlivé mastné kyseliny získáváme z různých zdrojů a už vůbec nezáleží na tom, v jakém poměru jsou obě skupiny v rámci jednoho druhu tuku.** Například mléčný tuk (máslo) bývá někdy uváděn jako příklad vhodného poměru omega 6/omega 3, přitom obsah obou skupin mastných kyselin v tuku je nutričně nevýznamný a v rámci celkové stravy se zásadním způsobem neprojeví. Příjem omega 6 mastných kyselin se navíc ve většině zemí pohybuje v intervalu doporučených hodnot.

Vysoké hodnoty poměru omega 6/omega 3 nezpůsobuje vysoký příjem omega 6 mastných kyselin, ale nízká konzumace omega 3 mastných kyselin. To je klasická vlastnost zlomku, kdy jeho vysoká hodnota je dána nízkým jmenovatelem spíše než vysokým čitatelem. Jíme málo ryb a konzumace živočišných tuků místo rostlinných přispívá k tomuto deficitu. **Z toho vyplývá potřeba zvýšit příjem omega 3 mastných kyselin a u omega 6 mastných kyselin příjem nesnižovat, ale udržet.**

Vhodný ke konzumaci je řepkový nebo lněný olej a některé roztíratelné tuky s vyšším podílem omega 3 mastných kyselin. Z ostatních potravin samozřejmě ryby a vlašské ořechy. Některá novější doporučení (např. Světové zdravotnické organizace – WHO nebo Evropského úřadu pro bezpečnost potravin – EFSA) navíc poměr omega 6/omega 3 jako důležitý parametr již nedoporučují sledovat. Místo toho by obě skupiny polynenasycených mastných kyselin měly být konzumovány v rozsahu doporučeného příjmu pro každou skupinu.

Negativní účinek vysoké konzumace omega 6 mastných kyselin bývá často spojován s prozánětlivými účinky eikosanoidů vznikajících z řady omega 6, zatímco eikosanoidy řady omega 3 působí protizánětlivě. Tyto závěry pochází z in vitro studií na tkáňových kulturách nebo z testů na zvířatech. Klinické intervenční studie tyto závěry nepodporují. Pokud je příjem omega 6 mastných

kyselin nižší než 12 % z celkového příjmu energie, nejsou prokázány jejich negativní zdravotní účinky. Konzumaci tohoto množství omega 6 mastných kyselin z praktického hlediska velmi obtížné překročit, zvláště pokud je dodržováno doporučené množství pro celkový příjem tuků v rámci stravy. Podle odhadů nikoliv vysoký, ale nízký příjem omega 6 mastných kyselin celosvětově způsobil v roce 2010 711800 úmrtí na ischemickou chorobu srdeční, zatímco na vrub vysokého příjmu nasycených a transmastných kyselin lze přiřadit 250900, respektive 537200 úmrtí. Z toho lze odvodit i preference v pořadí: **mít dostatečný příjem polynenasycených mastných kyselin (včetně omega 6), vyhýbat se zdrojům transmastných kyselin a omezovat příjem nasycených mastných kyselin.**

Příjem cholesterolu v rámci stravy

Na internetu se můžeme dočíst, že cholesterol v potravinách nevadí. Tyto informace se začaly častěji objevovat poté, co expertní skupina, která připravovala podklady pro výživová doporučení pro obyvatele USA 2015, navrhla vyřadit tento parametr ze sledovaných. **Lidské tělo pokrývá potřebu cholesterolu syntézou v organismu zhruba ze dvou třetin.** Jen přibližně jedna třetina pochází z potravin. Vnitřní tvorba cholesterolu má i určité výkyvy závislé od příjmu cholesterolu v potravinách. To však neznamená, že bychom si cholesterolu v potravinách neměli vůbec všímat a zcela jej opomíjet. **Vysoký**

příjem cholesterolu ve stravě prokazatelně zvyšuje hladinu celkového a LDL-cholesterolu v krvi.

Na druhou stranu je zde individuální odezva organismu. **U některých jedinců se hladina cholesterolu zvyšuje více u jiných méně.** Podobně je tomu, pokud příjem cholesterolu ve stravě snížíme. U někoho poklesne hladina cholesterolu více, u někoho méně. Existují doporučení odborných společností, podle nichž by **denní příjem cholesterolu neměl překročit 300 mg**, a u rizikových pacientů se doporučuje příjem nižší (do 200 mg). Doporučení omezit příjem cholesterolu do 300 mg za den je součástí doporučení Evropské kardiologické společnosti (ECS) a Evropské společnosti pro aterosklerózu (EAS). Na druhou stranu limit pro příjem cholesterolu z potravin nenajdeme v posledních doporučeních WHO. Není to však proto, že by cholesterol zcela nevadil.

Cholesterol je obvykle přítomen v potravinách živočišného původu s vyšším podílem nasycených mastných kyselin v tuku. Ty zvyšují hladinu cholesterolu větší měrou než samotný příjem cholesterolu z potravin. Zároveň snížení příjmu nasycených mastných kyselin má mnohem větší účinek na hladinu krevních lipidů než snížení příjmu cholesterolu, což je podloženo i vyšší úrovní důkazů. **Pokud je dodržován limit pro příjem nasycených mastných kyselin, neměl by ani příjem cholesterolu z potravin**

představovat velký problém. Z tohoto důvodu nestanovuje limit pro příjem cholesterolu z potravin ani EFSA. Potřebu vydávat doporučení na národní úrovni může ovlivnit i skutečnost, zda je cholesterol v dané populaci konzumován v nadbytku. Nová výživová doporučení pro obyvatele USA z roku 2015 neuvádějí limit pro cholesterol přijímaný v potravinách mimo jiné i proto, že jeho příjem v americké populaci není nadměrný, přesto zde najdeme v textu obecnou poznámku, že by měl být příjem cholesterolu z potravin co nejnižší.

Závěr

Skladba stravy dokáže do značné míry působit preventivně proti rozvoji aterosklerózy. **Základ je v pestré vyvážené stravě.** Výživová doporučení z poslední doby více sledují potraviny jako celek, než jednotlivé živiny v nich obsažené. Živiny mohou mít synergické, nebo antagonické působení na některé rizikové faktory. Konzumací jednotlivých potravin se mohou některé účinky vzájemně rušit, nebo naopak potencovat. Doporučení na bázi potravin jsou pro spotřebitele více srozumitelná.

Základem všech doporučení z poslední doby je rostlinná strava s omezeným příjmem živočišných produktů, z nichž jsou preferovány ryby, drůbež a nízkotučné mléčné výrobky. To zaručuje dostatečný příjem vlákniny, bílkovin a vhodnou skladbu mastných kyselin. Důraz se rovněž klade

na omezený příjem soli a cukrů, zvláště přidaných. Tato sdělení jsou jednoduchá a pro běžného spotřebitele srozumitelná.

Hodně lidí však mýty spojené s výživou vyhledává a věří jim. Je to cesta, jak pro sebe zdůvodnit, že současný způsob stravování není až natolik špatný. Šíření mýtu je atraktivní i pro média, lidé je rádi čtou a zvyšuje se tím prodejnost tiskovin. Cílená osvěta je potřeba, mýty je nutno vyvracet. Místo jednotlivých studií se senzačními závěry **je potřeba více sledovat doporučení odborných společností**, které byly vydány na základě důsledné analýzy veškerých publikovaných a do současnosti dostupných vědeckých poznatků, tedy i těch, které přinášejí odlišné výsledky.

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