magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 19. 11. 2019 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jídelníček s vyrovnaným příjmem bílkovin

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jidelnicek-s-vyrovnanym-prijmem-bilkovin__s10012x19367.html

Bílkoviny patří mezi hlavní živiny. Tělo si jich cení natolik, že je jako energetický zdroj prakticky nevyužívá. Má s nimi totiž jiné plány – bílkoviny slouží pro stavbu a obnovu tkání, jsou součástí hormonů a protilátek. Vysoká spotřeba bílkovin však nastává při těžkých stavech, jako je například sepse, popáleniny nebo velmi přísné diety. Nedostatečný příjem může mít i zdravý člověk, stačí mít jen nesprávně sestavený jídelníček.

Na poměru zdrojů záleží

Bílkoviny se v poslední době dostaly na výsluní a s různými **proteinovými dietami a výrobky o vyšším obsahu bílkovin** se doslova „roztrhl pytel“. Byť

jsou následky nedostatku bílkovin závažné (vyšší sklon k obezitě, potíže s hubnutím, únava, chuť na sladké, hlad, otoky, špatné hojení ran, poruchy imunity), nic se nesmí přehánět. Kromě toho hodně záleží na výběru bílkovin, resp. **na poměru mezi rostlinnými a živočišnými zdroji bílkovin**.

Rostlinné, nebo živočišné

Stavební složkou jsou aminokyseliny, z nichž některé jsou **pro člověka nepostradatelné, tzv. esenciální**. Tyto aminokyseliny si organismus neumí vytvořit a musí je získávat potravou. Z tohoto pohledu jsou **plnohodnotnější bílkoviny živočišného původu**, jelikož mají všechny esenciální aminokyseliny. V bílkovinných potravinách rostlinného původu některá z esenciálních aminokyselin chybí nebo jsou v nevhodném poměru. Limitující aminokyselinou (tedy takovou, které je v dané potravině nejméně) obilovin je **lysin**, v případě kukuřice to je **tryptofan**.

Bílkoviny rostlinného původu jsou sice považovány za **méně nutričně hodnotné**, nicméně živit se převážně živočišnými bílkovinami také není žádnou výhrou. Potraviny živočišného původu totiž zároveň **obsahují i cholesterol** a převahu nasycených mastných kyselin.

Jak bílkoviny správně kombinovat?

Každý extrém má svá rizika, tak je tomu ostatně ve výživě i životě se vším. Jako ideální je proto **bílkovinné zdroje kombinovat** – přibližně ½ denního příjmu by měla pocházet z bílkovin živočišného původu (maso, vejce, ryby, mléčné výrobky a sýry) a ½ z bílkovin původu rostlinného (luštěniny, obiloviny, ořechy).

Zdravé množství

Bílkoviny by měly hradit **10-15 % energetického příjmu**, v případě redukčních diet je procento zvýšeno na 20-25 % z celkového příjmu energie. V přepočtu na gramy při energetickém příjmu 8400 kJ činí denní příjem bílkovin **50-74 g**. Řídit se můžete také doporučením, aby na každý kilogram hmotnosti bylo dodáno 0,8-1,2 g bílkovin.

- Žena vážící 65 kg by tedy denně měla přijmout 52 - 78 g bílkovin.

Studie ukazují, že dlouhodobý příjem bílkovin kolem 20 % (nebo průměrně kolem 2 g/kg tělesné hmotnosti/den) z celkového příjmu bílkovin **vede k přílišné zátěži ledvin** a může souviset i se zvýšeným rizikem nádorových onemocnění, především **nádory prsu a melanomem**. Vyšší riziko je zaznamenáno u osob středního věku. Ve stáří je naproti tomu zvýšený příjem bílkovin přínosný.

Kombinace rostlinných a živočišné zdrojů

Nejjednodušší cestou je jít „půl na půl“. To znamená kombinovat **v rámci jednoho pokrmu oba zdroje bílkovin**.

- Příkladem je již snídaně – jogurt a ovesné vločky, ke svačině jablko a kousek sýra, na oběd menší porce masa a k tomu luštěniny a celozrnné obiloviny, na odpolední svačinu ořechy a sklenka zákysu a k večeři třeba celozrnný bulgur, zeleninu a vejce.

Nemusíte se obávat ani zařadit v týdnu **1-2 dny čistě vegetariánské**, kdy vyřadíte maso, ponecháte pouze mléčné výrobky a vejce. Vyšší obsah bílkovin mají u rostlinných potravin **celozrnné varianty**.

Štěstí přeje připraveným

Každopádně se vyplatí mít alespoň rámcovou představu o obsahu bílkovin v potravinách. Pokud by výše zmíněná 65 kg vážící žena měla pokrýt denní potřebu bílkovin jen z mléka, musela by vypít za den 2 litry, jelikož 100 ml mléka obsahuje pouze 3 g bílkovin.

Zcela mylná je pak představa, **že 100 g masa obsahuje 100 g bílkovin**! U luštěnin zas počítejte s tím, že v tabulkách energetických hodnot je jejich obsah uváděn zpravidla v suchém stavu, uvařených 100 g má obsah bílkovin **přibližně 2,5-3x menší**. Je to logické, k získání 100 g vařených luštěnin postačí přibližně 35 g.

Zdroje bílkovin rostlinného původu:
Luštěniny (různé druhy fazolí, čočky, hrách, cizrna), luštěninové mouky, sója a výrobky ze sóji, Robi maso, Klaso, obiloviny (rýže, oves, žito, pšenice špalda, pšenice, jáhly, kukuřice, čirok a pseudoobiloviny (pohanka, quinoa, amarant), sušené klíčky obilovin, ořechy, ořechové pasty, rostlinné proteiny (například mandlový, konopný)

Jídelníček s vyrovnaným příjmem bílkovin

Snídaně:	Ovesná kaše s mandlovým mlékem, lžíce skyru, ovoce
Přesnídávka:	plátek celozrnného chleba s arašídovým máslem, plátek sýra
Oběd:	krůtí maso s brokolicí, neloupaná rýže, zeleninový salát
Svačina:	tvaroh vyšlehaný s jahodami
Večeře:	papriky zapékané se směsí z fazolí a celozrnného bulguru

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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