magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 8. 12. 2017 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Omezujete tuky ve stravě? Při nevyvážené skladbě hrozí i metabolické poruchy

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Omezujete-tuky-ve-strave-Pri-nevyvazene-skladbe-hrozi-i-metabolicke-poruchy__s10013x10732.html

Tuky obsahují více než dvojnásobek energie než další živiny (sacharidy a bílkoviny). To často vede ke snahám příjem tuků omezovat. Pokud však máme vyvážený příjem a výdej energie, vyšší konzumace tuků nevadí. Mnohem důležitější z hlediska zdraví je příjem jednotlivých skupin mastných kyselin. Nenasycené mastné kyselin by měly ve stravě převažovat, příjem nasycených mastných kyselin by měl být na druhou stranu omezován.

Studie Společnosti pro výživu

Jak vyplývá ze studií Společnosti pro výživu, celkový příjem tuků u dětí v

různých věkových skupinách odpovídá doporučením, děti však mají v rámci celkové stravy nevyváženou skladbu mastných kyselin.

- **Batolata ve věku 24-36 měsíců** konzumují ve stravě v průměru 15,5 % nasycených mastných kyselin z celkového příjmu energie a překračují tak výrazně hranici tolerovaného příjmu 10 %. Na druhou stranu místo doporučovaných 7 % esenciálních polynenasycených mastných kyselin mají příjem nízký (jen 4,5 %).
- **U předškolních dětí** byl příjem **nasycených mastných kyselin 156,7 %** z maximální tolerované denní dávky a konzumace polynenasycených mastných kyselin byla rovněž nízká (jen 48,6 %). U deseti procent dětské populace je rozpor mezi realitou a doporučením ještě větší. Konzumace nasycených mastných je na úrovni vyšší než 211,9 % tolerovaných hodnot a polynenasycených mastných jí desetina dětí v množství menším než 29,7 % z doporučeného příjmu. **Při těchto hodnotách již hrozí poruchy lipidového spektra a rozvoj metabolických onemocnění.**
- **Děti ve věku 7-10 let konzumují 12,5 % nasycených mastných kyselin** z celkového příjmu energie, což je opět více, než se toleruje, a jen 6,3 % polynenasycených mastných kyselin, což je méně, než se doporučuje. Deset procent dětí této věkové skupiny přijímá 16,7 % nasycených mastných kyselin a méně než 3,7 polynenasycených mastných kyselin z celkového příjmu energie. Zdravému stravování dětí

jsme se věnovali v článku 10 tipů pro zdravé stravování dětí

- Doporučení nejsou dodržena ani ve **věkové skupině dětí 11-15 let**. Děti konzumují více nasycených mastných kyselin z celkového příjmu energie, než by měly (12,6 %), a méně polynenasycených mastných, než se doporučuje (6 %). Deset procent dětí této věkové skupiny přijímá 16,6 % nasycených mastných kyselin a méně než 3,6 % polynenasycených mastných kyselin z celkového příjmu energie. Zdroj: SZÚ

Z toho vyplývá jednoznačné doporučení pro všechny věkové skupiny dětí – **snížit příjem živočišných tuků a zvýšit příjem rostlinných tuků a olejů,** u nichž převažují polynenasycené mastné kyseliny.

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