



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 3. 11. 2017 | Redakce

# Vliv konzumace sýrů na hladinu cholesterolu a tuků

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Vliv-konzumace-syru-na-hladinu-cholesterolu-a-tuku\\_\\_s10010x10058.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Vliv-konzumace-syru-na-hladinu-cholesterolu-a-tuku__s10010x10058.html)

Nasyčené mastné kyseliny v sýrech vadí méně než v másle? Ukazuje se, že různé nasycené mastné kyseliny mají různý vliv na hladinu cholesterolu a krevních lipidů. Jaká jsou současná doporučení a co je možnou příčinou?



## **Jaká jsou současná doporučení?**

**Odborné společnosti doporučují přijímat méně nasycených mastných kyselin než 10 % z celkového energetického příjmu**

**Ukazuje se, že různé nasycené mastné kyseliny nemají stejný vliv na hladinu cholesterolu a krevních lipidů.** Na druhou stranu nelze z praktických důvodů doporučení specifikovat až pro jednotlivé mastné kyseliny. Tuhy běžně obsahují více druhů nasycených mastných kyselin, které jsou logicky konzumovány spolu, a nelze je v rámci stravy oddělit.

## Co na to studie?

Na druhou stranu některé studie naznačují, že jednotlivé skupiny potravin sami o sobě mohou ovlivňovat rizikové faktory různou měrou, přestože složení tuků je stejné.

Příkladem mohou být mléčné produkty. Mléčný tuk má obdobné složení ve všech produktech. **Meta-analýza** z 5 randomizovaných klinických studií s překříženým uspořádáním **porovnávala vliv konzumace sýrů a másla na hladinu cholesterolu a krevních tuků.** Výsledkem bylo statisticky významné snížení hladiny celkového cholesterolu o 5,2 %, LDL-cholesterolu o 6,5 % a HDL cholesterolu o 3,9 % při konzumaci sýrů oproti máslu. Vliv na hladinu triacylglycerolů nebyl významný. Poměr polynenasycených a nasycených mastných kyselin byl stejný. Rozdílný vliv na hladinu krevních lipidů nelze tudíž přičítat konzumaci mastných kyselin.

# Příčinou může být vápník

**Sýry mají vyšší obsah vápníku než máslo.** Vápník, zvláště u mléčných výrobků, se váže ve střevě na nasycené mastné kyseliny a tvoří s nimi nerozpustná mýdla, která odcházejí stolicí z organismu. Existují i další hypotézy. **Fermentované mléčné výrobky včetně sýrů pozitivně ovlivňují střevní mikrobiom.** Bakterie střevního traktu štěpí sacharidy ve stravě za vzniku mastných kyselin s krátkým řetězcem a ty následně mohou snižovat hladinu cholesterolu v krvi.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)