



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 29. 11. 2024 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Tučné nástrahy v našem jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tucne-nastrahy-v-nasem-jidelnicku__s10010x10076.html

Tuk patří mezi nedílnou součást vyvážené stravy. Bez tuku se neobejde život, protože lidský organismus potřebuje esenciální mastné kyseliny, které se nacházejí v rostlinných olejích, ořechách, semenech a rybách. Tuhy poskytují dvojnásobek energie oproti sacharidům a bílkovinám, a proto se omezení tuku často využívá v redukčních režimech.

tuky tvořily 20-35 % celkového energetického příjmu (CEP) – 30 % je při příjmu 8500 kJ 67 g tuku, zatímco **bílkoviny by měly tvořit 15-25 % a sacharidy 45-65 % z CEP**. Tento poměr by měl být přizpůsoben individuálním potřebám a cílům.

Důležitost čtení obalů potravin

Při nakupování potravin je nezbytné věnovat pozornost obalům. [Čtení složení a nutričních hodnot](#) vám pomůže lépe porozumět tomu, co vlastně konzumujete. Složení by mělo být co nejkratší a nejjednodušší; pokud je seznam ingrediencí delší než několik položek, může to naznačovat přítomnost umělých přísad nebo konzervantů. Důležité je také sledovat nutriční hodnoty, které vám poskytnou přehled o velikosti porce, kalorických hodnotách a zastoupení makroživin.

Při pohledu na nutriční tabulku se zaměřte na zdroje sacharidů; pokud produkt obsahuje vysoký podíl cukru, je lepší hledat alternativu s komplexními sacharidy. Nezapomeňte také zkontrolovat datum spotřeby výrobku – minimální trvanlivost znamená, že výrobce neručí za chuť a kvalitu po uplynutí této lhůty.

Uzeniny

Sníst 100 g čabajky znamená vyčerpat si 2/3 denního doporučeného příjmu tuků a přitom do sebe dostat převážně méně prospěšné nasycené mastné kyseliny. Podobně na tom jsou všechny prakticky všechny trvanlivé salámy, paštiky a tučná masa. **Asi největším**

dietním „hříchem“ je dávat tuk na tuk, což je v praxi např. krajíc chleba pomazaný máslem a na něm paštika nebo tvrdý salám.



Smetanové mléčné výrobky a sýry

Nové trendy ve výživě radí **neupřednostňovat výhradně nízkotučné varianty**, nicméně smetanové výrobky jsou zbytečným luxusem. Pokud však pojmete např. bílý smetanový jogurt s hrstí malin a pár ořechy jako dezert, je

to jistě vhodnější varianta než kobliha. Značné množství tuku najdeme v mnoha typech sýrů. **Horní hranicí pro obsah tuku by měly být sýry do 45 % tuku v sušině.** Pokud milujete velmi tučné sýry, dopřejte si menší množství nebo uberte na tuku v jiných jídlech během dne.

Ořechy a semínka

Ano, jsou zdravá, ale i zdravého s mírou. Sníst 100g sáček lískových ořechů znamená sníst celodenní příděl tuku. Mezi ořechové přeborníky se řadí makadamové ořechy, které mají ve 100 g dokonce 76 g tuku. **Ořechy a semena jsou navzdory vysokému obsahu tuku zdraví velmi prospěšné,** protože se většinou vyznačují příznivým složením mastných kyselin a obsahem celé řady vitaminů a minerálních látek. Např. pro pokrytí denní dávky antioxidačně působícího selenu stačí sníst 2 para ořechy. Podle doporučení kardiologických společností bychom týdně měli sníst 150 g ořechů, na jednu porci se počítá 25-30 g.

Olivy a olivový olej

Olivy jsou tučné? Vcelku častý dotaz od pacientů v obezitologické ambulanci. Ano, jsou, a v případě zelených oliv se jedná i o solnou bombu. S olivovým olejem je to pak podobné jako s ořechy - je sice zdravý, ale **po stránce energie je zcela lhostejné, zda si vezmete lžíci oleje nebo**



lžíci sádla. Při tepelné úpravě je důležité s olejem šetřit, důsledně používejte k odměřování lžíce (1 lžíce = 10 g) nebo lžičky (1 lžička = 5 g).

Oplatky a sušenky

V případě oplatek a sušenek se vyplatí číst složení výrobku dvojnásob. Někdy je totiž tuk dokonce na prvním místě ve složení výrobku! Zpravidla se jedná o tuky nutričně méně výhodné, jako je tuk palmový, kokosový nebo z jiných druhů tropických rostlin. Možná také budete překvapeni, že čím vyšší obsah kakaa v čokoládě, tím vyšší obsah tuku. Kalorickou bombou jsou croissanty

plněné čokoládou a koblihy.

Majonézové saláty

Majonéza sama o sobě špatná není – její hlavní surovinou je řepkový olej – má ale vysokou energetickou hodnotu. Zvlášť tučné jsou různé saláty, zejména pokud se kombinuje majonéza s uzeninou. Nenechte se ale zmýlit tím, že na obale výrobku najdete „s jogurtem“. U rybích salátů může být zajímavé, že salát v majonéze může být někdy energeticky i tukově chudší než jogurtová varianta.

Závěr

Doporučený poměr makroživin (15-25 % bílkovin, 45-65 % sacharidů a 20-35 % tuků) by měl být upraven podle individuálních potřeb a životního stylu každého jednotlivce. Je důležité sledovat nejen množství tuků ve stravě, ale také jejich kvalitu. Správným výběrem potravin můžeme podpořit naše zdraví a udržet si vyváženou stravu.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

vlastní praxe (autorka je nutriční specialistka)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16004827/>

[celkový energetický příjem](#) [čtení etiket](#) [složení výrobku](#) [tuky](#) [zdravé tuky](#)
[živočišné tuky](#)

Copyright © 2025

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