



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 15. 6. 2018 | tla

# Uzeniny zvyšují riziko rakoviny. Kolik je ještě malé množství?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Uzeniny-zvysuji-riziko-rakoviny.-Kolik-je-jeste-male-mnozstvi\\_\\_s10010x10695.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Uzeniny-zvysuji-riziko-rakoviny.-Kolik-je-jeste-male-mnozstvi__s10010x10695.html)

Uzeniny jsou opovrhované i milované. Jedni považují buřty, párky, klobásky a salámy za zdraví škodlivé. Druzí by se bez nich nenajedli a musí je mít každý den. Kdy a jaké uzeniny jíst? Zdravé uzeniny neexistují. Je pro zdraví žádoucí je zcela vypudit z jídelníčku? Jaké množství denně zvyšuje riziko rakoviny?



Světová zdravotnická organizace WHO zařadila uzeniny na seznam prokázaných karcinogenů. Průmyslově zpracované maso může podle odborníků způsobovat rakovinu trávicího traktu. **Údajně už konzumace 50 gramů uzenin denně zvyšuje riziko vzniku rakoviny tlustého střeva o 18 procent.**

# Rakovina a cukrovka

**„Takzvaně sekundárně zpracované maso je považováno nejen za potravinu, která je dávána do souvislosti s nádorovým onemocněním, ale uzeniny dokonce patří mezi tzv. diabetogenní potraviny. Mohou mít vliv na rozvoj diabetu druhého typu nebo zhoršení jeho kompenzace,“** varuje dietoložka Karolína Hlavatá.

## Neslaná neexistuje

Jenže není uzenina jako uzenina. A to je trochu lepší zpráva pro ty, kteří sice chtějí žít, co možná nejzdravěji, ale přece jen si rádi tu a tam párek, kousek salámu nebo šunky dopřejí.

**„Nejhorší jsou uzeniny velmi tučné, slané a upravené uzením, například trvanlivé salámy, uzená masa, uzené klobásy,“** říká dietoložka. Jenže neslaná uzenina by byl nesmysl. Chtít uzeniny, které nebudou slané nebo bez dusitanových solí, by nebylo úplně rozumné.

- **„Soli potravinu konzervují, chrání ji před bakteriemi a zabraňují tvorbě botulotoxinu nebo-li klobásového jedu,“** vysvětluje Karolína Hlavatá.

Příliš situaci nevylepšíme ani tím, že budeme nakupovat například šunku dětskou. **„V té nebudou sice fosforečnany, které by mohly narušit využitelnost vápníku v organismu, ale dusitany tam budou,“** dodává dietoložka.

## Požadujeme maso nad 90 procent

Co tedy dělat, když se bez párků, salámu nebo šunky neobejdeme? Rozhodně není na místě šetření. Neměli bychom jíst nekvalitní náhražky. Chtějme maso. U šunky již obvykle víme, že by měla mít ideálně více než 90 procent masa. **„Pokud ale lidé kupují třeba šunkový salám, vezmou mnohdy první, který se namane. Přitom i u něj mohou být v obsahu masa velké rozdíly. Některý ho má 45 procent, jiný i 80 procent,“** objasňuje Karolína Hlavatá.

## Vyrovnávejte zeleninou

Když už uzeniny jíme, můžeme jejich negativa v jídelníčku vyrovnat jinde. Méně solit a z ostatních potravin vybrat ty méně tučné.

- **„Důležité je k uzenině přidat potravinu rostlinného původu. Například nedat si k večeři jen klobásu, ale k ní přidat ještě**

**hromadu zeleniny. Ta je bohatá na antioxidační látky, a tak negativa uzenin dobře kompenzuje,**“ doporučuje dietoložka.

Skvělé jsou mexické fazole, poctivá zelná polévka s klobásou. Z kvalitního špekáčku můžeme udělat plný hrnec leča. Přinejmenším by neměl u párku chybět alespoň zeleninový salát. I zde platí, že [jídelníček by měl být vyvážený.](#)

## Všeho pomálu

U uzenin platí mnohonásobně pravidlo, že si můžeme dát všechno, ale s rozumem. **„Plátek vysočiny jen pro ovonění pokrmu nikoho nezabije. Je ale lepší upřednostnit kvalitní šunku, nejlépe dušenou. Pokud si ji dáme i třikrát v týdnu, nic hrozného se nestane,**“ ujišťuje Karolína Hlavatá.

## Zdravé neexistují

Milovníci uzenin opěvují takzvané fermentované, například uherák, poličan, čabajská klobása, lovecký salám a podobně. Dokonce o nich hovoří jako o zdravých. **„Tyto uzeniny se očkují bakteriemi mléčného kvašení. Jenže obsah probiotik v masných výrobcích není významný. Proti nim**

**vlastně působí obsažené soli, tuk i nízká aktivita vody,**“ vysvětluje dietoložka. Navíc tyto výrobky je nutné uchovávat v suchu nejlépe v místnosti se stabilní teplotou. Pokud je necháme v lednici, kde je vlhko, povrch oslizne a je náchylný k plesnivění.

## Trvanlivé se hodí

**Maso a masné výrobky v létě nás mohou zradit.** Abychom uzeninám nenasazovali jen „psí“ hlavu, nutno dodat, že právě trvanlivé suché salámy a klobásy mohou být i vítaným zdrojem bílkovin například při horské túře. Ani v teplém počasí nepodlehnu rychle zkáze. Rozhodně by ale uzeniny měly být jen doplňkem či zpestřením stravy, nikoliv hlavním a pravidelným jídlem.

---

Copyright © 2024

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