magazín pro zdravý životní styl, 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

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.

Požadujme 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 nepodlehnou rychle zkáze. Rozhodně by ale uzeniny měly být jen doplňkem či zpestřením stravy, nikoliv hlavním a pravidelným jídlem.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz