



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 21. 5. 2019 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Ryba na stůl se doporučuje několikrát týdně. Máme se bát kontaminantů?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ryba-na-stul-se-doporucuje-nekolikrat-tydne.-Mame-se-bat-kontaminantu__s10010x19251.html

Ryby jsou důležitou součástí pestré vyvážené stravy. Jejich konzumace bývá po dlouhá léta dávána do souvislosti s pozitivním vlivem na zdraví. V Čechách je ale konzumace ryb dlouhodobě nedostatečná. O co přicházíme, pokud ryby do svého jídelníčku nezařazujeme?



Konzumace ryb je obecně nízká

Ryby obsahují důležité živiny jako například bílkoviny a tuky se zdraví prospěšnými omega 3 mastnými kyselinami s prodlouženým uhlovodíkovým

řetězcem (kyselina eikosapentaenová a dokosaheptaenová), známé více pod snadněji zapamatovatelnou zkratkou **EPA a DHA**. Doporučený denní příjem těchto dvou mastných kyselin je **250 mg**.

- Odhadovaný příjem v České republice (145 mg/den) je **nižší než doporučovaný**.
- Na rozdíl od konzumace masa vepřového, kde se upřednostňuje maso libové, je u ryb z výživového hlediska **výhodnější konzumace ryb tučných**.
- Mezi tučné počítáme ryby s obsahem tuku **nad 10 %** (losos, makrela, sled' a úhoř).
- Nízký obsah tuku do 2 % mají štika, candát, treska, tilapie a mezi středně tučné ryby (2-10 % tuku) patří například kapr a pstruh.

V České republice **oblíbená konzumace rybího filé z tresky** ke zvýšení příjmu omega 3 mastných kyselin příliš nepřispívá.

Konzumace ryb má pozitivní vliv na zdraví



V rybách jsou přítomny i další významné živiny jako **selen, jód, draslík, vitamin D** a **[vitaminy řady B](#)**.

Z populačních studií vyplývá, že ti, kdo konzumují 2 porce ryb týdně, vykazují o 23-25 % nižší rizika úmrtí na ischemickou chorobu srdeční oproti těm, kteří ryby konzumují jen málo nebo vůbec. Ti, kdo jedí ryby jen jednou týdně, mají rizika úmrtí na ischemickou chorobu srdeční **nižší o 15 %**.

U osob s vyšší konzumací ryb je i nižší výskyt mozkové mrtvice o 6-18 %. Prospěch nelze přičítat jen tukům obsaženým v rybách. Ukazuje se, že pokud jsou omega 3 mastné kyseliny z ryb přijímány **prostřednictvím doplňků stravy**, jsou výsledky o jejich zdravotní prospěšnosti méně konzistentní.

DHA je důležitá pro vývoj mozku a centrální nervové soustavy v raném stádiu života. Proto je doporučováno **těhotným a kojícím ženám zvýšit příjem**

DHA o 100-200 mg denně nad rámec obecného doporučení 250 mg pro EPA a DHA dohromady.

- Některé studie ukazují i na význam konzumace ryb pro seniory. Diskutují se souvislosti s nižšími riziky výskytu stařecké demence a rozvoje Alzheimerovy choroby.

Tučné ryby jsou důležitým zdrojem **vitaminu D**, kterého máme v organismu málo zvláště díky omezenému slunečnímu svitu v zimních měsících v naší zeměpisné šířce. Pokud konzumujeme ryby i s měkkými kostmi (rybí konzervy), dodáváme tělu i **významné množství vápníku**. Kombinace příjmu vitaminu D a vápníku je ideální pro **stavbu kostí**.

Bílkoviny a minerální látky v rybách

Bílkoviny ryb jsou dobře stravitelné, protože obsahují nepatrný podíl pojivové tkáně (méně než 2 %). Mají vysoký podíl esenciálních aminokyselin jako **valin, leucin, threonin, lysin a tryptofan**, jsou proto dobrým zdrojem pro tvorbu bílkovin lidského těla. Některé studie ukazují na prospěšnost rybích bílkovin z hlediska **snížení krevního tlaku**. To zapadá do teorie o celkové prospěšnosti konzumace ryb, nikoliv jen jejich složek jako např. tuku.

Svalová tkáň ryb obsahuje **více draslíku (200-400 mg/100 g) než sodíku**

(30-100 mg/100 g), jehož přijímáme ve stravě nadbytek. V porovnání s ostatními potravinami mají mořské ryby vysoký obsah stopových prvků jako **jód a selen**.

- Potřebnou denní dávku jódu (150 µg) lze dodat porcí 150 g ryb.
- Selen (důležitý antioxidant) se ve filetech mořských ryb vyskytuje v množství 25-40 µg/100 g, porce 150-200 g ryb pokryje potřebnou denní dávku.

Máme se bát kontaminantů?



Některé zprávy varují před konzumací ryb v důsledku výskytu některých kontaminujících látek v nich obsažených. Jedná se hlavně o těžké kovy a z nich zejména **organicky vázanou rtuť** (methylrtuť), případně dioxiny a polychlorované bifenyly.

Podle Organizace pro výživu a zemědělství OSN (FAO) a Světové zdravotnické organizace (WHO) však převažuje prospěšnost konzumace ryb v rámci výživových doporučení v množství 2 porce týdně nad potenciálními riziky vyplývajícími z přítomnosti kontaminujících látek.

To potvrzují mimo jiné i šetření Státního zdravotního ústavu, který průběžně sleduje zátěž populace cizorodými látkami z potravin. Podle zprávy z roku 2017 představuje průměrná expoziční dávka methylrtuti z ryb a mořských plodů **pouze 2,3 % tolerovaného týdenního příjmu**. Expozice polychlorovanými

bifenyly (PCB) dosáhla průměrné úrovně 2,2 % tolerovaného denního příjmu (TDI).

- Vyšší zátěž je u dětí, kde se expoziční dávka pohybuje na úrovni 8,4 % TDI.

Přívod PCB k celkové expozici však není jen z ryb. Rezidua pesticidů byla zjištěna rovněž **v sádle a tučných mléčných výrobcích**. Hodnoty přívodu PCB navíc vykazují klesající trend oproti 90. létům minulého století.

Ryba na stůl 2 x týdně

Ryby patří spolu s ovocem, zeleninou, luštěninami, rostlinnými oleji a celozrnnými obilovinami do tzv. **Středomořské stravy**, která bývá dávána za vzor, jak si sestavit jídelníček. Doporučuje se konzumace dvou porcí ryb týdně a z toho **alespoň jednu porci by měla tvořit ryba tučná**.

Copyright © 2023

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