



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 23. 9. 2019 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Uzeniny jsou stejně rizikové jako kouření. Jakých se určitě vyvarovat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Uzeniny-jsou-stejne-rizikove-jako-koureni.-Jakych-se-urcite-vyvarovat__s10010x19378.html

Výzva k omezení konzumace uzenin zesílila. Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny, která je složkou Světové zdravotnické organizace (WHO), zařadila masné výrobky do stejné rizikové kategorie jako kouření. Čeho se vyvarovat? A je nějaký důvod uzeniny konzumovat?



Podle výsledků vyplývajících z více než 800 studií, osoby, které konzumovaly více než 50 g masných výrobků denně, měly **o 18 % zvýšené riziko vzniku rakoviny**. Číslo vypadá na první pohled hroživě, jedná se však o riziko relativní.

- V podstatě to znamená, že pokud 6 % populace (60 osob z 1000) může onemocnět rakovinou tlustého střeva, mezi těmi, kteří konzumují málo masných výrobků, se jedná o pravděpodobnost výskytu rakoviny u 55 osob z 1000 a **u konzumentů jejich vyššího množství o výskyt rakoviny u 65 osob z 1000.**

Studie mívají řadu úskalí. Osoby konzumující uzeniny mají obecně méně zdravý životní styl, často kouří, jedí méně zeleniny a ovoce. Na vzniku neinfekčních onemocnění hromadného výskytu, mezi něž rakovina patří, se podílí **více faktorů.**

Čeho se vyvarovat?

Nebezpečí nepředstavují jen výrobky samotné, ale způsob jakým s nimi nakládáme. Konzumace uzenin bývá spojována s karcinogenními látkami. Při výrobě uzenin se běžně používají dusitany. Ty **zajišťují typickou růžovou barvu výrobků a zároveň potlačují růst bakterií Clostridium botulinum,** které produkují známý jed botulotoxin nazývaný někdy jako klobásový jed. Ten způsobil na světě historicky spoustu otrav, včetně smrtelných.

U profesionálně připravených výrobků je dávkování těchto přídatných látek pod kontrolou, na rozdíl od některých domácích výrob, kdy **může spíše dojít k**

předávkování, které může vyvolat methemoglobinemii - oxidaci krevního barviva hemoglobinu.

- Při záhřevu na vysokou teplotu nad 170 °C mohou z dusitanů vznikat N-nitrosaminy s karcinogenním účinkem.
- Ke grilování a opékání jsou proto vhodnější **speciální bílé klobásy bez dusitanů**.



Další karcinogenní látkou jsou polyaromatické uhlovodíky, ty mohou vznikat při hoření dřeva nebo grilovacího uhlí, spalováním odkapávajícího tuku, případně černáním přepáleného masa. Polyaromatické uhlovodíky **mohou rovněž vznikat při**

domácím uzení, které narůstá ve veřejnosti na oblibě.

Některé jednoduché udírny mají nevhodnou konstrukci, maso a masné výrobky se udí přímo nad žhoucí vrstvou dřeva. Nevhodné je používání měkkého dřeva obsahujícího větší množství pryskyřic. Hrozbu představují i heterocyklické

aminy vznikající opět za vysokých teplot. Zde platí stejná rada, **vyhýbat se konzumaci spáleného zčernalého masa.**

Tuky, nasycené mastné kyseliny a sůl

Podobné vazby mezi konzumací uzenin a zdravím lze najít z pohledu srdečně-cévních onemocnění, vysokého krevního tlaku, apod. I zde se při vzniku onemocnění uplatňuje více faktorů a obecně charakter životního stylu. Na druhou stranu **nelze zpochybnit, že uzeniny obsahují sůl**, stejně jako nasycené mastné kyseliny, a jejich pravidelná konzumace i v běžných dávkách může přispívat k vyššímu celkovému příjmu těchto rizikových živin.

Sůl se již od nepaměti používá pro zvýšení údržnosti potravin a zvýraznění chuti. V masných výrobcích však plní navíc technologickou funkci, **podílí se na vytvoření struktury masných výrobků**. Výrobky se z hlediska obsahu soli mohou značně lišit.

- Na trhu jsou výrobky s obsahem soli pod 2 %, setkat se můžeme i s výrobky s obsahem soli okolo 5 %.
- Konzumací 100 g takového výrobku **vyčerpáme denní tolerovaný pro příjem soli** (limit 5 gramů).



Proto se doporučuje při výběru výrobků věnovat pozornost [výživovým údajům na obalech potravin](#) a kupovat výrobky, kde je obsah soli nižší.

Denní příjem rizikových živin je dán spotřebou jednotlivých potravin. Některé speciality jako **pršut, Schwarzwaldská šunka či trvanlivé salámy** by měly být konzumovány jen v malých porcích.

Masné výrobky často obsahují více tuku, než je v některých druzích libového masa.

- Pokud je ve výrobku až 50 % tuku, jako v případě některých trvanlivých salámů či klobás, pak opět konzumací 100 g výrobku **vyčerpáme denní tolerovaný limit pro nasycené mastné kyseliny 20 g**.

V poslední době se zvláště na internetu objevují články, které se nám snaží

namluvit, že nasycené mastné kyseliny ve stravě nevadí. Žádné převratné nové vědecké poznatky nejsou k dispozici. Nasycené mastné kyseliny možná vadí méně než nadměrná konzumace cukrů, ale žádné z výživových doporučení poslední doby nezvýšilo tolerovaný příjem pro nasycené mastné kyseliny **nad 20 g denně pro osobu se střední fyzickou zátěží**. Platí prostě to, na co jsme již dlouhou dobu zvyklí.

Je vůbec nějaký důvod uzeniny konzumovat?

Výživová doporučení preferují konzumaci libového masa, totéž platí i v případě uzenin. Maso a masné výrobky jsou důležitým zdrojem plnohodnotných bílkovin, minerálních látek jako železo, zinek a selen, stejně jako vitamínu B12. Podobně jako u jiných potravin je to otázka konzumovaného množství a způsobu přípravy.

Uzeniny by měly být více omezovány než maso samotné, díky vyššímu obsahu soli a nasycených mastných kyselin. To však neznamená nutnost vyřadit masné výrobky úplně ze stravy. Libová šunka s vyšším obsahem masa a nižším obsahem soli je **vhodnější volbou, než některé salámy nebo párky** s vysokým obsahem tuku i soli.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024

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