



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 2. 12. 2019 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

# Tuk za tuk aneb jak prospět zdraví zlepšením spektra přijímaných tuků

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Tuk-za-tuk-aneb-jak-prospet-zdravi-zlepsenim-spektra-prijimanych-tuku\\_\\_s10010x19438.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Tuk-za-tuk-aneb-jak-prospet-zdravi-zlepsenim-spektra-prijimanych-tuku__s10010x19438.html)

Tuky v sobě obsahují více než dvojnásobek energie oproti dalším dvěma základním živinám: sacharidům a bílkovinám. Hrozí proto, že při vysoké konzumaci tuků dochází ke zvyšování tělesné hmotnosti. Radikální snížení příjmu však není také vhodné. S několika pravidly se ale nemusíme tuků bát.



## První pravidlo: přiměřený příjem tuků

Základní pravidlo je udržovat [vyvážený příjem a výdej energie](#). Pokud toho dosáhneme, nemusíme se tuků bát. Můžeme si dokonce dovolit konzumovat více tuků, než jsme byli v minulosti zvyklí slyšet. Dříve se omezoval příjem tuků na 30 % z celkového příjmu energie. Dnes si můžeme dovolit **i 35-40 %**.

- To je orientačně 70-80 g denně pro osoby se střední fyzickou zátěží.

- Fyzicky aktivní jedinci mohou snít tuků i více.

Samozřejmě pokud přijmeme více tuku, musíme někde ubrat. Moderní výživová doporučení radí **konzumovat méně sacharidů na bázi škrobu a cukrů**, zvláště přidaných. Přidaných cukrů bychom měli konzumovat jen do 50 g denně, nebo ještě lépe jen do 25 g. To zvládá jen málokdo.

## **Druhé pravidlo: eliminovat transmastné kyseliny z částečně ztužených tuků**

Pokud zvládneme udržet příjem a výdej energie v rovnováze a nekonzumuje více cukrů, než bychom měli, nabízí se otázka, jak by měla vypadat naše strava z hlediska složení tuků.

- Základní pravidlo říká: **vyhýbat se částečně ztuženým tukům**, které mají vysoký podíl transmastných kyselin.

Výrobků, které je obsahují v nutričně významném množství na trhu ubývá. Po 1. dubnu 2021 se problému zbavíme. Evropská komise vydala v dubnu 2019 Nařízení (EU) č. 2019/649, podle kterého nesmí obsah transmastných kyselin jiných než přirozeně se vyskytujících v tucích živočišného původu uváděných na trh překročit v potravinách určených pro konečného spotřebitele a pro

maloobchod hodnotu **2 g na 100 g tuku**.

## **Třetí pravidlo: omezit nasycené mastné kyseliny ze skrytých tuků**



Další pravidlo je omezovat příjem nasycených mastných kyselin. Typická česká strava obsahuje více nasycených mastných kyselin, než je tolerováno. Osoba se střední fyzickou zátěží by neměla konzumovat více než **20 g nasycených mastných kyselin denně**. Hlavním

zdrojem jsou živočišné tuky, nejen ty viditelné (sádlo a máslo), ale i skryté, obsažené v mléčných či masných výrobcích. Preferovat bychom měli **mléčné výrobky s nižším obsahem tuku a libové maso**. Výjimkou z živočišných produktů jsou [ryby](#), kde bychom naopak měli upřednostňovat ryby tučnější.

Tuky s nepříznivým složením nejsou obsaženy jen v živočišných produktech.

Řada výrobků ze sortimentu běžného a trvanlivého pečiva, cukrářských výrobků obsahuje tropické tuky s převahou nasycených mastných kyselin. Z tohoto pohledu není rozdílu, zda je tuk živočišného nebo rostlinného původu, omezován by měl být příjem **všech výrobků, v nichž je podíl nasycených mastných kyselin vyšší než jedna třetina**. Obsahuje-li tuk a/nebo potravina více než polovinu nasycených mastných kyselin z celkového obsahu tuku, měli bychom je konzumovat jen občas. Pro orientaci dobře poslouží **tabulka výživových údajů**, kde je si každý může jednoduše spočítat, jaký podíl tvoří nasycené mastné kyseliny vůči celkovému obsahu tuku.

## **Čtvrté pravidlo: nenasyčené mastné kyseliny nahrazují nasycené**

Podařilo-li se snížit příjem nasycených mastných kyselin, zbývá už jen poslední pravidlo – používat v kuchyni tuky, které obsahují méně nasycených mastných kyselin a zároveň jsou **dobrym zdrojem omega 3 mastných kyselin**, kterých máme v běžné stravě nedostatek.

- Z běžných olejů je nejvhodnější **řepkový olej**, který má vysoký obsah omega 3 mastných kyselin. Má universální použití na vaření, hodí se k restování zeleniny i masa, lze jej použít do polotekutých těst i k

jednorázovému smažení, kde **vykazuje vyšší stabilitu oproti oleji slunečnicovému**, který omega 3 mastné kyseliny neobsahuje.



Vhodné složení mají i některé roztíratelné tuky v kelímku. Poučku nahrazovat nasycené mastné kyseliny nenasycenými (hlavně polynenasycenými) najdeme ve všech výživových doporučeních z poslední doby. Vědecké studie se shodují v tom, že je to účinný

prvek pro **snižování hladiny cholesterolu v krvi**. Vysoká hladina cholesterolu (hlavně LDL-cholesterolu) je významným rizikovým faktorem kardiovaskulárních onemocnění.

## Tuk za tuk

Záměna tuk za tuk v duchu výše zmíněných pravidel funguje, zatímco konzumace více sacharidů namísto tuku nikoliv. Přijímáme-li více sacharidů nebo cukrů, než se doporučuje, může to mít **horší dopady na zdraví oproti**

**samotnému vyššímu příjmu nasycených mastných kyselin.** Tuků se není třeba bát, hlídejte si, abyste nepřibírali na hmotnosti, což je obvykle ukazatel, že příjem a výdej energie není v rovnováze.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

---

Copyright © 2023

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