



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



[O výživě](#) 16. 5. 2022 | PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

# (Ne)výhody nízkotučné diety. Jakým méně tučným potravinám dát přednost?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/\(Ne\)vyhody-nizkotucne-diety.-Jakym-mene-tucnym-potravinam-dat-prednost\\_\\_s10010x20284.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/(Ne)vyhody-nizkotucne-diety.-Jakym-mene-tucnym-potravinam-dat-prednost__s10010x20284.html)

Dieta s nízkým obsahem tuku (méně než 30 % celkového energetického příjmu) je efektivním způsobem redukce hmotnosti. Je to logické – na zvýšeném energetickém příjmu se podílí především nadměrná konzumace tuků. Tuky mají vysokou energetickou denzitu, což znamená, že v malém objemu je obsaženo hodně energie.



Proto se například na vysokohorské túry nosí salám a Horalky. Tuky mají v porovnání s bílkovinami a sacharidy dvojnásobnou energetickou hodnotu (1 g tuku poskytuje energii 38 kJ, zatímco 1 g sacharidů nebo bílkovin dodá energii 17 kJ), což z nich právě činí „energetické bombičky“.

## Proč tučné chutná?



Oblíbenost tuků je dána především jejich senzoryckými vlastnostmi, protože tuk dodává jídlu charakteristickou plnost. Zkrátka, tučnější potraviny a pokrmy se „rozplývají na jazýčku“, kdežto nízkotučné varianty při konzumaci trochu „drhnou“.

- Velmi rizikový, zejména u osob s genetickou dispozicí k hromadění tuku, je pak výběr **potravin s vysokým obsahem tuku a zároveň cukru**, přičemž právě sladkosti bývají obézními často preferovány. Konzumace těchto pokrmů sice navozuje libé pocity dané organoleptickými vlastnostmi tuků (plnost) a cukrů (sladkost), ale výrazně přispívá k pozitivní energetické bilanci.
- Příjem tuků bývá často podhodnocován, protože lidé nepočítají s příjmem **tzv. skrytého tuku**, jehož zdrojem jsou uzeniny, plnotučné mléčné výrobky a sýry, oplatky, sušenky atp.

## Jak vypadá nízkotučná dieta?

Jak již bylo zmíněno, **tuky mají hradit méně než 30 % z celkového energetického příjmu (CEP)**. Při redukčním režimu nastaveném na 6 000 kJ tomu odpovídá 47 g tuku, pokud jejich příjem snížíme na 25 % CEP, je to pouze 40 g. Pokud budeme respektovat doporučení, aby nasycené tuky hradily max. 10 %, zbývá nám na živočišné tuky a tuky tropických palem (kokosový, palmový olej, tuk shea atd.) jen 10 g.

- Pak je nezbytné preferovat ze živočišných potravin **libové maso, polotučné a nízkotučné mléčné výrobky, málo tučné sýry** a vystříhat se mazání na pečivo.

## Výhody režimů s omezením tuku

Omezit tuky ve stravě není nijak těžké. **Stačí vyměnit tučnější variantu za méně tučnou**, přičemž až na výjimky (např. čokoláda) má téměř každá potravina svou méně tučnou vrstevnici a není tedy nutné se ani při hubnutí vzdávat některé ze skupin potravin.

**Obsah tuku ve vybraných potravinách a pokrmech - srovnání**

Druh potraviny (100 g)	Obsah tuku (g/100 g potraviny)	Druh potraviny (100 g)	Obsah tuku (g/100 g potraviny)
Hermelín 45 % t.v.s.	25,5	Stříbrňák 30 % t.v.s.	11,5
Čedar 50 % t.v.s.	33	Čedar light	18,3
Lučina 70 % t.v.s.	27	Lučina linie 40 % t.v.s.	10
Jogurt smetanový	8,4	Jogurt polotučný	3
Vepřový bůček	26,3	Vepřová kotleta	7,1
Kuřecí prsa (s kůží)	9,2	Kuřecí prsa (bez kůže)	1,2
Čabajka	47,9	Kuřecí šunka	1,2
Tuňák v oleji	20,9	Tuňák ve vlastní šťávě	0,8
Kobliha	21	Buchta tvarohová	12,1
Ledové kaštiny	40	Čokoláda 70 % kakaa	45,1
Sušenky Mila	36	Bebe dobré ráno	15,5
Hranolky	12	Brambory vařené	0,1
Chipsy	35	Tyčinky	2,6

## Nevýhody nízkotučných stravovacích režimů

Zvyknout si na nízkotučné potraviny nebývá těžké. Dlouhodobé dodržování nízkotučné diety v současném obezigenním (obezitě nahrávajícím) prostředí s dostupnými, chutnými, levnými potravinami o vysokém obsahu tuku je ale obtížné. Ukazuje se tak, že **nízkoenergetická dieta s nízkým obsahem tuků je vhodná zejména pro krátkodobé režimy.**

# Na co je třeba myslet při dlouhodobém dodržování nízkotučné diety

Při dlouhodobě sníženém příjmu tuků je důležité pamatovat na fakt, že **tuky jsou důležitou součástí stravy** nejen pro svoji vysokou energetickou hodnotu, ale i **pro zajištění řady životně důležitých funkcí**. Tuky jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin, které si organismus člověka nedokáže vytvořit a musí být přijímány stravou.

- Nízký příjem tuků esenciálních mastných kyselin může způsobit **poruchy růstu a vývoje u dětí, u dospělých osob poruchy imunity, suchost a šupinatění kůže**. Zvláště je třeba dbát na nedostatečný příjem n-3 mastných kyselin, jejichž nedostatek je spojován se **zvýšeným rizikem vzniku srdečně-cévních a metabolických onemocnění**.



Potraviny obsahující tuk jsou **zdrojem v tukích rozpustných vitaminů (vitaminy A, D, E, K)**, jejichž vstřebávání tuky také usnadňují. Nedostatečný příjem [vitaminu D](#) je spojován nejen s osteoporózou, ale i s poruchami imunity a s vyšším rizikem

kardiovaskulárních a nádorových onemocnění. [Vitaminy E](#) a provitamin A patří mezi antioxidanty, jejichž úkolem je snižování oxidačního stresu, jenž stojí v pozadí mnoha civilizačních onemocnění.

## **Větších efektů dosáhnete s nízkosacharidovou dietou**

Nízkotučná dieta má ve světě redukčních diet jistě své místo, ukazuje se však, že v rámci redukčních diet je možné dosáhnout stejných, i **lepších výsledků při dodržování nízkosacharidových diet nebo [středomořské stravy](#).**

- U nízkosacharidových diet i středomořské stravy tvoří tuky přibližně 35 % celkového energetického příjmu, přičemž největší důraz je kladen na **zastoupení mastných kyselin s převahou mononenasycených a vícenenasycených mastných kyselin** (zdrojem jsou [olivy](#), ořechy, semena a oleje z nich vyrobené, [ryby](#)).

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: vlastní praxe - autorka textu je dietoložka**

[celkový energetický příjem](#) [denní příjem kalorií](#) [dieta jídelníček pro snížení tuků](#) [nasyčené mastné kyseliny](#) [nenasyčené mastné kyseliny](#) [nízkosacharidová dieta](#) [nízkotučná dieta](#) [obsah tuku v potravinách](#) [omega 3 mastné kyseliny](#) [ořechy](#) [ryby](#) [středomořská dieta](#) [tuky](#) [vitamin D](#) [vitamin E](#)

---

Copyright © 2023

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