



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



[O výživě](#) 31. 3. 2025 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

# Boj s mýty o tucích je věčný

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Boj-s-myty-o-tucich-je-vecny\\_s10010x20964.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Boj-s-myty-o-tucich-je-vecny_s10010x20964.html)

Tuky jsou atraktivní téma pro media. Řada článků uvádí správné a vědecky prověřené informace. Existuje však rovněž spousta článků, které šíří různé mýty, informace o tucích podávají vytržené z kontextu, překroucené a nesprávné. Problematika tuků je komplexního charakteru. Ten, kdo se jí chce hlouběji věnovat, musí mít znalosti z různých oborů. To je důvod, proč se v článcích okolo tuků objevuje spousta pochybení.



## **Autorům článků často chybí odbornost**

Články dnes píše kde kdo. Autorům článků často chybí znalosti týkající se

složení a vlastností tuků, pěstování olejnin, výrobních technologií, výživy a metabolismu tuků. Problémy mohou způsobovat i některé nové vědecké studie, jejich uspořádání a interpretace výsledků. Závěry těchto studií mohou vést k zdánlivě novým objevům. Na to ochotně reagují media a snaží se běžné veřejnosti přinášet senzace. Pokud je později studie podrobena následné analýze a komentována ve vědeckých kruzích, ukáže se, že se o žádný nový objev nejedná. Některé články určitým tukům straní, jiné naopak démonizují. Zdraví ovlivňuje nejen to, co jíme, ale i to, co nejíme a někdy i zdánlivě překvapivé závěry lze racionálně vysvětlit.

## **Sádlo není osmou nejzdravější potravinou**

Je až neuvěřitelné, jak dlouho mohou některé mýty kolovat po internetu. Znovu a opakovaně se objevuje [informace o sádle](#), které údajně patří mezi nejzdravější potraviny na světě. Tuto informaci lze vysledovat až do roku 2015, kdy korejští [jaderní fyzici publikovali studii](#), která však nesledovala zdravotní dopady konzumace jednotlivých potravin, pouze vytvořila matematický model výpočtu jejich komplexní výživové hodnoty. Podrobněji je [tento mýtus vysvětlen na webu](#) Odborné skupiny pro tuky detergenty a kosmetickou chemii České společnosti chemické.

# Přestaňme se strašením transmastnými kyselinami

Již delší dobu je prokázáno, že konzumace transmastných kyselin má negativní dopady na naše zdraví. Některé země proto přijaly v minulosti legislativní opatření, aby omezily jejich příjem z potravin. K tomuto kroku přistoupila i celá Evropská unie, která vydala v roce 2019 nařízení č. 2019/649, které limituje obsah transmastných kyselin v potravinách na vnitřním trhu. Podle tohoto právního předpisu nesmí obsah transmastných kyselin, v potravinách určených pro konečného spotřebitele a v potravinách určených pro maloobchod překročit 2 g na 100 g tuku. Výjimkou jsou transmastné kyseliny, které se přirozeně vyskytují v tucích živočišného původu. Nařízení vstoupilo v účinnost v dubnu 2021. Od té doby je příjem transmastných kyselin z potravin již nutričně nevýznamný a není potřeba se jím zabývat. Přesto se i s časovým odstupem stále objevují [články, které straší](#) naše spotřebitele transmastnými kyselinami.

Transmastné kyseliny bývaly v minulosti často spojovány s margariny. Česká republika se jich v této potravíně zbavila paradoxně jako jedna z prvních, dávno před tím, než proběhla jejich regulace. Na přelomu ke konci minulého století přestali tuzemští výrobci



používat při výrobě margarínů částečně ztužené tuky a tuzemské margariny a roztíratelné tuky byly v té době na našem trhu jednoznačně dominantní. Dovoz margarínů ze zahraničí obsahující vyšší podíl transmastných kyselin byl minoritní. Přesto i v dnešní době se stále objevují [články varující před transmastnými kyselinami v margarinech](#).

## **Celkově zmatečné články**

Některé články obsahují správné informace, ale i údaje zmatečné. Příkladem může být [článek zveřejněný v březnu 2025](#). Slunečnicový olej má nižší stabilitu vůči oxidaci než například olej řepkový. To je správné. Na smažení se proto

hodí méně. Při přípravě volského oka, která je krátká a neprobíhá za vysokých teplot, se rozdíly neprojeví. Nemusíme se bát ani akroleinu. Ten může vznikat až při zahřívání tuků na teploty nad 280 °C, což není případ přípravy volského oka. Omega 3 a omega 6 mastné kyseliny jsou esenciální a zdraví prospěšné. Slunečnicový olej však omega 3 mastné kyseliny neobsahuje. Články tohoto typu nepůsobí na spotřebitele edukačně.

## Vychází kniha o tucích

Nakladatelství Grada vydává na přelomu března a dubna 2025 [knihu o tucích](#). Kniha je určena čtenářům, kteří se zajímají podrobněji o výživu a sledují problematiku vlivu konzumace tuků na zdraví. Čtenáři mohou získat konkrétní doporučení k užití tuků a olejů v kuchyni, případně jakých chyb se vyvarovat. Vysvětleny jsou funkční vlastnosti tuků, které podmiňují jejich použití v praxi. Součástí knihy je i přehled složení 55 běžných i netradičních tuků a olejů. Náznorným způsobem je vysvětleno, jak jejich konzumace zapadá do výživových doporučení. V knize mohou najít poučení i autoři článků, kteří publikují na internetu.



**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; obal knihy se svolením autora**  
**Zdroj informací: autorský článek**

[mýty o potravinách](#) [řepkový olej](#) [rostlinné oleje](#) [rostlinné tuky](#) [sádlo](#) [tuky](#) [zdravé tuky](#) [živočišné tuky](#)

---

Copyright © 2025

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