magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 21. 6. 2017 | vcj

Stále se vědci mýlí? Aneb jak to je s doporučeními kolem tuků

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Stale-se-vedci-myli-Aneb-jak-to-je-s-doporucenimi-kolem-tuku__s10012x10398.html

Respektují současná výživová doporučení aktuální poznatky vědy a výzkumu? V poslední době kolují převážně na internetu informace, že se špičkoví vědci mýlí a že zastaralé doporučení omezovat tuky je stále součástí doporučení v řadě zemí včetně evropských i WHO. Již od počátku tisíciletí toto neplatí. Ve všech doporučeních odborných společností je propagován umírněný příjem tuků nikoliv jeho vyřazení ze stravy nebo plošná konzumace nízkotučných potravin.

Současná doporučení respektují vědu a

výzkum

Dokonce horní hranice tolerovaného příjmu tuků se průběžně zvyšuje z 30 % na 35 % a v některých materiálech i na 40 % z celkového příjmu energie. To vše platí v případě, že celkový energetický příjem je v rovnováze s výdejem.

Stále se doporučujuje omezovat příjem nasycených a transmastných kyselin

Tolerovaný příjem je stále nastaven pro nasycené mastné kyseliny do 10 % z celkového příjmu energie a pro transmastné kyselin do 1% nebo co nejnižší. Trochu se jen změnila formulace. Místo prostého omezování konzumace nasycených mastných kyselin se více propaguje jejich záměna za mastné kyseliny polynenasycené jako nejúčinnější nástroj prevence kardiovaskulárních onemocnění, které jsou nejčastější příčinou úmrtí v rozvinutých zemích.

Pokud nasycené mastné kyseliny ve stravě nahradíme sacharidy, bývá záměna z hlediska vlivu na zdraví neúčinná a pokud konzumujeme více přidaných cukrů, může dokonce dojít ke zhoršení zdravotního stavu.

Jak odborná vědecká doporučení vznikají?

Doporučení vycházejí ze studií odborných společností. Kvalitní doporučení špičkových odborných společností (např. Evropská kardiologická společnost) nebo národní doporučení (USA, Skandinávie, Nizozemí) vycházejí z detailní rešerše všech publikovaných poznatků do doby, kdy jsou doporučení zpracovávána a následně vydávána. Nejsou to tedy materiály, které by vznikaly na koleně bez důkladného studia soudobých vědeckých poznatků nebo by opisovaly informace z internetu. Doporučení českých odborníků na výživu vycházejí z těchto dokumentů a nejsou zastaralá, jak se nám snaží internet občas podsouvat.

V internetových diskusích se objevují názory, že snížení konzumace nasycených mastných kyselin na snížení celkové nebo kardiovaskulární úmrtnosti se nepodařilo spolehlivě prokázat.

To je svým způsobem pravda, nicméně je proto jednoduché vysvětlení. V rámci randomizovaných klinických studií, které jsou považovány za zlatý standard vědeckých poznatků, je počet úmrtí velmi nízký, aby se to projevilo na hladině statistické významnosti. Odborníci to přirovnávají s používáním bezpečnostních pásů v autech či užíváním antibiotik, kde o prospěšnosti těchto opatření asi nikdo nepochybuje, přesto to v rámci celkových mortalitních údajů také není

vidět. **V rámci epidemiologických studií trvajících velmi dlouhou dobu jako je sledování skupiny zdravotních sester (ženy) a pracovníků ve zdravotnictví (muži) v USA je vidět prospěšnost těchto změn ve stravování i z hlediska úmrtnosti.**

Tyto citace však internetové diskuse nepoužívají. Podobně i v Evropě jsme zaznamenali výrazný pokles konzumace nasycených tuků v 80 a 90-tých letech doprovázený poklesem úmrtnosti. Vliv na to může mít více faktorů. Farmakoterapie či invazivní kardiochirurgické zákroky však mezi ně nepatří. Předepisování léků na snížení hladiny cholesterolu a moderní kardiochirurgické výkony přišly až v pozdějším období. Zpochybňuje se rovněž, zda normální hladina cholesterolu je vůbec obecně zdraví prospěšná.

Doporučení I. - III. třídy podle prospěšnosti

Doporučené postupy renomovaných odborných společností často provází i hodnocení úrovně důkazů a síly, které každé jednotlivé dílčí parametry provázejí. Například Evropská kardiologická společnost a Evropská společnost pro aterosklerózu rozlišuje 3 třídy doporučení.

- **V rámci třídy I existují důkazy nebo obecná shoda, že daný prvek je přínosný, užitečný a účinný, proto se doporučuje.**

- U třídy II jsou sporné důkazy nebo rozdíl v názorech na prospěšnost nebo účinnost daného způsobu léčby.
- U třídy IIa převažují důkazy o prospěšnosti (doporučení je třeba zvážit),
- u třídy IIb je prospěšnost méně podpořena důkazy (doporučení lze zvážit).
- U třídy III existují důkazy nebo obecná shoda, že způsob léčby není prospěšný a v některých případech může být i škodlivý a proto se nedoporučuje.

Odborné důkazy potvrzující doporučení jsou rozděleny do tří úrovní

Úroveň důkazů A platí pro údaje získané z více randomizovaných klinických studií nebo metaanalýz. Údaje získané z jediné randomizované klinické studie nebo z velkých nerandomizovaných studií spadají do úrovně důkazů B. Pokud panuje shoda názoru odborníků, údaje vyplývají z malých nebo retrospektivních studií či registrů, jedná se o úroveň důkazů C. Velikost účinku bývá označována znaménky plus a mínus. Třikrát plus znamená výrazné účinky, dvakrát plus méně výrazné účinky, jedno plus malé účinky, mínus bez účinků.

Doporučení sledovat hladinu LDL-cholesterolu jako primární cíl léčby v rámci prevence kardiovaskulárních onemocnění patří do třídy I s nejvyšší úrovní důkazů A

Z hlediska režimových opatření ovlivňujících hladinu celkového a LDL-cholesterolu je snížení příjmu nasycených a transmastných kyselin označováno třemi plusy a úrovní důkazů A, zatímco snížení příjmu cholesterolu v rámci stravy jen jedním plus a úrovní důkazů B. Omezování příjmu nasycených mastných kyselin je tedy považováno za účinnější pro snižování hladiny LDL-cholesterolu než redukce příjmu cholesterolu z potravin a je podpořeno větším množství důkazů.

Doporučení radící spotřebitelům, jaké potraviny konzumovat a kterým se vyhýbat, často dělí produkty do 3 kategorií na nutričně preferované, které bychom měli konzumovat přednostně. Druhou kategorií jsou potraviny, které bychom měli jíst v umírněném množství. Třetí kategorií jsou ty, které bychom naopak měly omezovat. Preferované potraviny obsahují převážně živiny potřebné pro náš organismus. U druhé kategorie je to podobné, omezujícím faktorem však bývá např. vyšší energetická hodnota

nebo i zvýšený obsah méně žádoucích živin. Potraviny třetí kategorie obsahují větší podíl rizikových živin (nasycené, případně transmastné kyseliny, přidaný cukr nebo sůl).

Hodně mýtů se vytváří okolo margarinů

Jejich výroba je stále spojována s vznikem transmastných kyselin, ztužováním apod. **V doporučeních odborných společností z poslední doby, které jsou na bázi potravin (USA, Skandinávie, Holandsko), patří margariny mezi potraviny, které mají příznivé složení a patří do pestré a vyvážené stravy.** To však informace šířené po internetu nezmiňují.

Doporučené postupy Evropské kardiologické společnosti a Evropské společnosti pro aterosklerózu pro léčbu poruch metabolizmu tuků řadí margariny v kelímku spolu s oleji do druhé kategorie, na rozdíl od živočišných, tropických tuků a margarinů na pečení spadajících do 3. kategorie. Jejich příjem by měl být z důvodu vyššího obsahu nasycených mastných kyselin omezován.

Kritéria Vím, co jím

Jsou nastavena Národním vědeckým výborem tak, aby propagovala výrobky první kategorie a podporovala umírněnou konzumaci výrobků

druhé kategorie s příznivou výživovou hodnotou. Ojediněle může splnit kritéria i některý z výrobků třetí kategorie. Výrobky nejsou děleny na zdravé či nezdravé, vždy se posuzuje individuálně jejich výživová hodnota.

Výživová doporučení pro snižování hladiny LDL-cholesterolu a všeobecné zlepšení lipidového profilu v krvi

	upřednostňovaná konzumace	**umírněná konzumace**	**občasná konzumace v omezeném množství**
obiloviny	celozrnné	chléb z vysoko vymílané mouky, rýže, těstoviny, sušenky, kukuřičné lupínky	trvalé pečivo, muffiny, koláče, croissanty
zelenina	syrová a vařená zelenina	brambory	zelenina připravovaná na másle nebo smetaně
ovoce	čerstvé nebo zmrazené ovoce	sušené ovoce, džemy, konzervované ovoce, sorbety, ovocné šťávy	
luštěniny	čočka, hrách, fazole, cizrna, sója		
sladkosti	nekalorická sladidla	sacharóza, med, čokoláda, cukrovinky	dorty, zmrzliny, fruktóza, slazené nápoje
maso a ryby	ryby včetně tučných, drůbež bez kůže	libové hovězí, jehněčí, vepřové, telecí, mořské plody	párky, salámy, slanina, žebírka, vnitřnosti
mléčné výrobky, vejce	odstředěné mléko, jogurty	mléko, mléčné výrobky a sýry s nižším obsahem tuku, vejce	ostatní sýry, smetana, plnotučné mléko

tuky a dresinky	ocet, hořčice, dresinky bez tuku	olivový olej a ostatní oleje (kromě tropických), margarín v kelímku, salátové dresinky, majonéza, kečup	tuky s transmastnými kyselinami, margaríny na pečení, tropické tuky, sádlo, máslo, lůj
ořechy /semena		všechny druhy - nesolené. (kromě kokosu)	kokos
kuchyňská příprava	grilování (bez tuku), vaření, dušení	opékání, smažení v tenké vrstvě	smažení v hluboké vrstvě, fritování

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz