



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 23. 6. 2017 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Výživový zázrak? Aneb jak to je s kokosovým tukem

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vyzivovy-zazrak-Aneb-jak-to-je-s-kokosovym-tukem__s10012x10440.html

Kokosový tuk je prezentován v médiích, na internetu a u některých výživových poradců jako tuk s prospěšnými zdravotními účinky. Mnoho lidí těmto informacím uvěřilo a kupují kokosový tuk za vysokou cenu, především v prodejnách se zdravou výživou. Má kokosový tuk opravdu takové účinky, jak se uvádí?



Na hodnocení jednotlivých složek opravdu

záleží

Argumentace spojená s pozitivními účinky kokosového tuku na lidské zdraví je poskládána z dílčích informací, které jsou vytrženy z kontextu.

Základní problém je, že každá potravina je vždy konzumována jako součást celodenní stravy. Z tohoto pohledu záleží na její skladbě. Jednotlivé potraviny konzumujeme v různých množstvích a nezáleží jen na tom, co jíme, ale i na tom co nejíme. **Některé složky jednotlivých potravin mohou působit na organismus příznivě, jiné negativně. Určitá složka potraviny může ovlivňovat jeden rizikový faktor pozitivně, jiný zase negativně.** Z tohoto pohledu je potřeba posuzovat i kokosový tuk.

Vysoký příjem kokosového tuku údajně nevedí

Tento argument se opírá o způsob stravování etnické skupiny – obyvatelů ostrova Tokelau, kteří měli vysoký příjem kokosového tuku, přesto měli nízký výskyt srdečně cévních onemocnění. **Kokosový tuk ani nasycené mastné kyseliny nepředstavují samy o sobě riziko, a to ani i při relativně vysoké konzumaci. Záleží na okolnostech, jak vypadá skladba stravy jako celek.** Obyvatelé ostrova Tokelau jedli hodně ovoce a ryb, maso, ať už vepřové nebo drůbeží, se konzumovalo jen o svátečních příležitostech. Ve

stravě byl velmi nízký příjem cholesterolu. Vezmeme-li v úvahu konzumaci ryb a ovoce, je zřejmé z tohoto pohledu, že se rovnováha hladiny cholesterolu v krvi u této populace vytvářela za zcela odlišných podmínek, než je obvyklé u evropské stravy. Tuto skutečnost potvrzují i rozborů krevních testů, které byly u této populace prováděny. Hladiny cholesterolu nebyly vysoké, mnohem nižší než jsme zvyklí vidat v našich oblastech. Proto je také u této populace nižší výskyt kardiovaskulárních onemocnění.

Vliv kokosového tuku na hladinu krevních lipidů

Řada studií ověřovala účinky konzumace kokosového tuku na hladinu krevních lipidů. Kokosový tuk byl srovnáván s jinými tuky a oleji. **Kokosový tuk výrazně zvyšuje hladinu celkového a LDL-cholesterolu. Evropská společnost pro aterosklerózu dospěla ke konsensu, že vysoká hladina LDL-cholesterolu je příčinou vzniku aterosklerózy.**

Nízká hladina HDL-cholesterolu je považována za samostatný rizikový faktor. Z výsledků je vidět, že konzumace kokosového tuku hladinu HDL-cholesterolu zvyšuje. Toto je hodně zdůrazňováno jako pozitivní vlastnost kokosového tuku v rámci různých internetových diskusí.

Hladinu HDL-cholesterolu pozitivně ovlivňují různé faktory jako pohyb, zanechání kouření, umírněná konzumace alkoholu, farmakoterapie. O tom, zda všechny cesty vedoucí ke zvýšení hladiny HDL-cholesterolu se promítají ve snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění, se vedou v současné době odborné diskuse.

Další „přednosti“ kokosového tuku

Antimikrobiální účinky. Tyto poznatky vycházejí většinou z in vitro testů a opět se netýkají kokosového tuku jako celku, ale jen jeho části kyseliny laurové, případně parciálního esteru monolaurylglycerolu (monolaurinu). Monolaurin poškozují povrchovou lipidovou vrstvu mikroorganismů, což je princip antimikrobiálního účinku.

Zpomaluje proces trávení. Zajišťuje rovnoměrný přísun energie při současném snížení glykemického indexu. To bývá uváděno jako pozitivní vlastnost kokosového tuku v souvislosti s diabetem 2. typu. **Snížení hodnoty glykemického indexu pokrmu po přidavku tuku je známou skutečností. Kokosový tuk není z tohoto pohledu jedinečný.** Prevalence výskytu diabetu u dnešní populace ostrova Tokelau patří k nejvyšším na světě, podle statistik Světové zdravotnické organizace WHO činí okolo 30 %. Z toho je zřejmé, že ani kokosový tuk, který je v této populaci ve větší míře stále

konzumován, nezachránil obyvatelstvo ostrova od této neinfekční nemoci hromadného výskytu.

Pomáhá nemocným s Alzheimerovou chorobou. Osoby trpící demencí mají sníženou schopnost využívat glukózu, která je hlavním palivem pro činnost mozku. Náhradním zdrojem energie mohou být v tomto případě ketosloučeniny, které vznikají metabolismem tuků obsahující mastné kyseliny se střední délkou řetězce v játrech. Jedná se o záměnu kokosového tuku jako celku s produkty klinické výživy. Na stránkách sdružení pacientů trpících Alzheimerovou chorobou se můžeme dočíst, že **neexistuje žádná klinická studie, která by prokazovala prospěšné účinky kokosového tuku pro pacienty trpící touto chorobou.**

Závěrem: Řepkový olej je na tom líp

Kokosový tuk není ani superpotravina ani náhražka, jak bývá někdy nazýván, je-li použit ve zmrzlínách. Lze jej použít pro přípravu pokrmů nebo jako surovinu v potravinářském průmyslu. Z hlediska vlivu na lidské zdraví je potřeba mít na paměti, že obsahuje převážně nasycené mastné kyseliny, kterých konzumujeme v současné stravě nadbytek. Pokud by se kokosový tuk používal místo některých olejů, vedlo by to k deficitu esenciálních mastných kyselin. **Podle vlivu na poměr celkový/HDL-cholesterol vychází**

kokosový tuk lépe než některé jiné tuky, které mají nižší podíl nasycených mastných kyselin. Ve srovnání s běžně používaným řepkovým olejem je na tom však hůře.

Celý článek "Výživový zázrak - kokosový olej" v plném znění [ZDE](#)

Copyright © 2024

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