



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