



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 21. 7. 2018 |  Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

WHO aktualizuje doporučení pro příjem tuků

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/WHO-aktualizuje-doporuceni-pro-prijem-tuku__s10012x11045.html

Kardiovaskulární onemocnění jsou celosvětově hlavní příčinou úmrtí. V roce 2016 zemřelo z těchto důvodů 17 milionů lidí. Vysoký příjem nasycených a transmastných kyselin významně ovlivňuje vznik kardiovaskulárních onemocnění a následná úmrtí.



WHO na základě soudobých vědeckých poznatků připravila návrh nových doporučení pro tuky, v nichž se uvažuje s omezením konzumace [nasycených mastných kyselin](#) na **maximálně 10 %** a **transmastných kyselin na 1 % z celkového příjmu energie** s tím, že by obě skupiny měly být ve stravě

nahrazeny polynenasycenými mastnými kyselinami.

Kdo by očekával nějaké převratné změny, bude zklamán. Doporučení se příliš nemění. **Omezení příjmu nasycených mastných kyselin zůstává.** V poslední době se jen více zdůrazňuje důležitost záměny za polynenasycené mastné kyseliny. Nutnost omezovat příjem transmastných kyselin na co nejnižší hodnotu v dnešní době již asi nikdo z odborníků na výživu nezpochybňuje.

Návrh byl podstoupen k veřejné diskusi, která skončila 1. června. Po zpracování případných připomínek se očekává vydání **finální verze doporučení do konce roku 2018.**



Dr. Francesco Branca, ředitel Oddělení výživy pro zdraví a vývoj Světové zdravotnické organizace, prohlásil, že **kardiovaskulárním onemocněním lze do značné míry předcházet** při dodržování zásad zdravé výživy, dostatečnou fyzickou aktivitou, eliminací kouření a snížením spotřeby alkoholu a uvedl:

*„Zdravá výživa je obecně založena na převažující **konzumaci potravin rostlinného původu** s vysokým podílem komplexních sacharidů, nízkým příjmem volných cukrů a soli, vysokým podílem ovoce a zeleniny a tuků z převážně rostlinných zdrojů. Je nutno věnovat pozornost nasyceným a transmastným kyselinám, protože jejich vysoký příjem koreluje se zvýšenými riziky vzniku kardiovaskulárních onemocnění.“*

Pro vysvětlení: WHO ve svých dokumentech používá termín volné cukry. Tento termín není příliš zažitý. Jsme zvyklí se spíše setkávat s termínem přidané cukry. Význam je podobný. Rozdíl je v tom, že **termín volné cukry zahrnuje cukry přidané a navíc cukry vyskytující se přirozeně v ovocných šťávách**, které se nepočítají mezi přidané cukry.

- **Osoba s průměrnou fyzickou aktivitou** by měla přijímat přibližně 2000 kcal denně a to odpovídá příjmu nasycených mastných kyselin okolo 20 g.
- Fyzicky **aktivní dospělý** potřebuje okolo 2500 kcal, což odpovídá dennímu příjmu nasycených mastných kyselin o něco nižším než 30 g.

„Toto množství poskytuje například 50 g másla, 130-150 g sýra o tučnosti 30 %, 1 litr plnotučného mléka a 50 g palmového oleje.“ dodává Dr. Branca.

Světová zdravotnická organizace **WHO postupně aktualizuje cílové hodnoty pro vybrané živiny** z důvodů prevence neinfekčních onemocnění hromadného výskytu. Prozatím byla zveřejněna upravená doporučení pro sodík, draslík a cukry.

Zdroj: [Foodnavigator.com](https://www.foodnavigator.com)

Copyright © 2022

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