magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 30. 8. 2018 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Výběr tuků v domácnosti. Jak snížit příjem nasycených mastných kyselin?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vyber-tuku-v-domacnosti.-Jak-snizit-prijem-nasycenych-mastnych-kyselin__s10012x11063.html

Obyvatelé České republiky překračují tolerovaný příjem nasycených mastných kyselin. Na internetu se ale můžeme dočíst, že mezi rizikové živiny nepatří. Kde je pravda a čím je nahradit?

- **Zvýšený příjem jedné živiny v rámci energeticky vyvážené stravy musí být vykompenzován snížením příjmu jiné živiny.**

Nasycené mastné kyseliny patří mezi rizikové živiny

Nasycené mastné kyseliny patří spolu s transmastnými kyselinami, solí a přidanými cukry mezi **rizikové živiny,** které jsou-li konzumovány v nadbytku, zvyšují rizika neinfekčních onemocnění hromadného výskytu.

Vysoká konzumace nasycených mastných kyselin **zvyšuje hladinu celkového i LDL-cholesterolu,** které patří mezi hlavní rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění.

- **Na internetu se někdy dočteme pravý opak,** že konzumace nasycených mastných kyselin nevadí, což by údajně mělo být podloženo novými vědeckými poznatky. To je však **informace**, která je **vytržená z kontextu.**

Nasycené mastné kyseliny nekonzumujeme odděleně od zbytku stravy. Skutečně existují vědecké studie, které dospěly k závěru, že snížení příjmu nasycených mastných kyselin vedlo ke zvýšení rizika výskytu ischemické choroby srdeční. **Jak tomu máme rozumět?**

Rozhoduje, co je ve stravě nahradí

Tuky a sacharidy slouží jako zdroj energie. Někdo konzumuje více tuků, někdo více sacharidů. V mysli lidí je stále zakořeněna snaha se tukům spíše vyhýbat, sacharidům se v minulosti věnovalo méně pozornosti.

Někoho možná překvapí, že v době, kdy roste počet lidí s nadváhou a obezitou, **doporučení pro příjem tuků rostou.**

- Místo dříve propagovaných 15-30 %, se dnes uvádí až 25-40 % z celkového příjmu energie.

Zvýšený příjem jedné živiny v rámci energeticky vyvážené stravy musí být **vykompenzován snížením** příjmu jiné živiny. To má souvislost i s konzumací nasycených mastných kyselin. Právě v případech, kdy snížení příjmu nasycených mastných

kyselin, bylo kompenzováno zvýšeným příjmem sacharidů na bázi škrobu nebo přidaných cukrů, nebyl zaznamenán žádný prospěšný vliv této záměny na zdraví, někdy docházelo i ke zhoršení zdravotního stavu. **Konzumovat místo živočišných tuku různé sladkosti se prostě nevyplatí.**

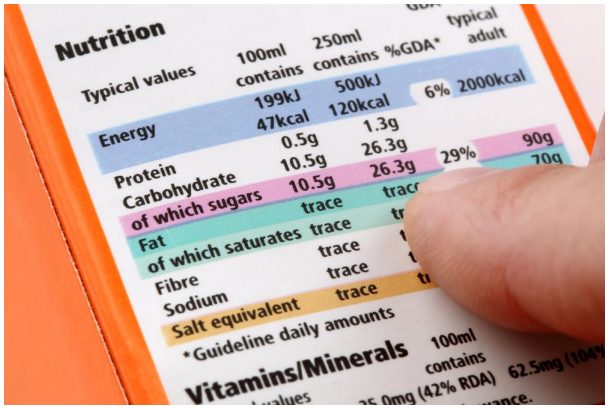
Místo nasycených mastných kyselin konzumujte polynenasycené

V podstatě ve všech výživových doporučeních stále najdeme hladinu tolerovaného příjmu pro nasycené mastné kyseliny **10 % z celkového příjmu energie,** což odpovídá pro osobu s průměrnou fyzickou aktivitou zhruba 20 gramům.

Nicméně v těchto dokumentech se postupně vytrácí formulace prostého snížení příjmu nasycených mastných kyselin. Místo toho se doporučuje **nahradit jejich příjem nenasycenými a hlavně polynenasycenými mastnými kyselinami.** Odborníci na výživu se shodují, že pozitivní vliv této záměny je podložen dostatečnou mírou důkazů.

Česká republika patří mezi země s vysokým příjmem nasycených mastných kyselin

Příjem nasycených mastných kyselin v České republice překračuje tolerovaný příjem. Proto je žádoucí hledat v rámci stravovacích návyků rezervy, kde příjem nasycených mastných kyselin snížit. Cest je několik.



Je potřeba mít přehled, které potraviny v rámci vlastní stravy představují hlavní zdroj příjmu nasycených mastných kyselin. V tom nám pomůže **věnovat více pozornosti výživovým údajům na obalech** potravin. Nasycené mastné kyseliny jsou vedle celkového obsahu tuku povinným údajem v rámci tabulky výživových hodnot.

Některé potraviny lze jednoduše **omezit**, u jiných je potřeba se zamyslet, jaké jsou **případné alternativy** vedoucí ke snížení příjmu nasycených mastných kyselin.

- Např. u **mléčných výrobků** lze volit varianty polotučné místo s vysokým

obsahem tuku. Pokud je tuk odstraněn úplně a nahrazen škrobem není to ideální, jak bylo zmíněno výše. Vhodnější výrobky jsou s **nižším obsahem tuku a vyšším podílem bílkovin** jako např. řecké jogurty nebo jogurty řeckého typu.

- U **masa** volit libové druhy, a z masných výrobků upřednostňovat šunku **s vyšším podílem bílkovin.**
- Obezřetní bychom měli být při konzumaci **trvanlivého pečiva a různých sladkostí.** Tuk použitý v těchto výrobcích mívá vyšší podíl nasycených mastných kyselin, které se podílejí na textuře výrobku a zároveň výrobky obsahují i vyšší podíl přidaných cukrů, čili **konzumujeme vedle sebe dvě rizikové živiny.**

Neznamená to vylučovat tyto výrobky úplně **ze stravy, ale** musíme **rozumět** tomu, jaký je jejich příspěvek do celkového tolerovaného příjmu jednotlivých živin.

Volba tuků v domácnosti

Výběr tuků pro různé účely použití v domácnosti může výrazně ovlivnit skladbu mastných kyselin v rámci stravy. Jednotlivé **tuky se liší obsahem jak mastných kyselin nasycených, tak i nenasycených.** Vhodnou volbou mezi tuky můžeme zároveň snížit příjem nasycených mastných kyselin a zvýšit příjem polynenasycených mastných kyselin, což odpovídá soudobým výživovým doporučením.

Rostlinné roztíratelné tuky určené na mazání na chléb a pečivo, pokud neobsahují částečně ztužené tuky (a těch je na trhu naprostá většina), mají vhodnější složení než máslo.

V rámci teplé kuchyně je nutno vzít v úvahu některé funkční vlastnosti pro jednotlivé aplikace. Při vysoké tepelné zátěži (smažení či fritování) je potřeba zohlednit oxidační stabilitu tuků, která je vyšší u tuků s vyšším podílem nasycených mastných kyselin.

Polynenasycené mastné kyseliny snadněji podléhají oxidaci a oleje, v nichž jsou obsaženy v převaze, se pro tyto úpravy pokrmů nehodí, ale i zde **existuje kompromis.**

Na trhu se objevují oleje vyrobené ze **speciální odrůdy slunečnice** s vysokým obsahem mononenasycené kyseliny olejové. Tento olej má dobrou tepelnou stabilitu a přitom příznivé složení mastných kyselin.

Následující tabulka ukazuje různé **alternativy pro použití v teplé kuchyni.** Zeleně jsou vyznačeny po výživové stránce vhodnější tuky, které zároveň odpovídají svými vlastnostmi dané aplikaci. Vše vychází z předpokladu, že u těchto tuků nejsou použity ve výrobě částečně ztužené tuky.

Aplikace	používané tuky
Omaštění	máslo, rostlinný roztíratelný tuk
Zjemňování	máslo, smetana, speciální emulgovaný tuk
Glazírování	máslo, sádlo, rostlinný roztíratelný tuk
Dušení	máslo, margarin, tekutý emulgovaný tuk, olej
Pečení (minutky)	olej, pokrmový tuk
Pečení sladké v troubě	máslo, rostlinný roztíratelný tuk

Pečení slané v troubě	sádlo, pokrmový tuk, speciální rostlinný tuk
Grilování (marinády)	olej s vyšší tepelnou stabilitou
Smažení jednorázové	olej, speciální emulgovaný tuk, pokrmový tuk, sádlo
Smažení opakované	olej s vyšší tepelnou stabilitou, pokrmový tuk
Fritování	olej s vyšší tepelnou stabilitou

Vhodnou volbou tuků lze snížit příjem nasycených mastných kyselin. To se například podařilo v České republice **v 90. letech minulého století. Hladina cholesterolu významně poklesla a snížila se i celková úmrtnost na kardiovaskulární choroby.**

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz