



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 10. 8. 2018 | Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Tuky jsou pro zdraví nenahraditelné. Jak zvýšit příjem vhodných tuků?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Tuky-jsou-pro-zdravi-nenahraditelne.-Jak-zvysit-prijem-vhodnych-tuku__s10012x11067.html

Tuky jsou živinou velmi diskutovanou. Jednak z hlediska vlivu na některá onemocnění, jednak z hlediska vhodnosti jednotlivých druhů při přípravě pokrmů. Většina doporučení se shoduje, že bychom měli celkově omezit příjem tuků. Dále bychom měli zvýšit příjem nenasycených mastných kyselin. Jak to v praxi provést? Jakými tipy změnit jídelníček? Jaké jsou rady pro výběr potravin?



- Tuky jsou vedle bílkovin a sacharidů jednou ze tří hlavních živin. V naší výživě jsou **nenahraditelné**, protože jsou nositelem látek pro náš organizmus nezbytných - esenciálních mastných kyselin, vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E a K) a provitaminů A (karotenů) a látek

prospěšných – sterolů, antioxidantů aj. Mají významný **vliv na senzorické vlastnosti potravin** a pokrmů. Zároveň jsou živinou **nejdiskutovanější**.



Hlavními důvody jsou: jednak **vliv** jejich příjmu (pozitivní i negativní) **na řadu závažných onemocnění** s vysokým výskytem v populaci vyspělých průmyslových zemí (nemoci srdce a cév, diabetes typu 2, některá nádorová onemocnění, obezita aj.) **a dále malá**

stabilita většiny druhů **při vysokých teplotách** používaných při oblíbených způsobech kulinární úpravy potravin, zejména při smažení.

Vliv na zdraví člověka má množství přijímaného tuku, **ale rozhodující vliv na zdraví člověka i stabilitu tuků má složení mastných kyselin**. Ve většině výživových doporučení jsou proto kromě doporučení k celkovému příjmu tuků i doporučení k příjmu jednotlivých skupin mastných kyselin v % denní doporučené dávky energie. V ČR tato **doporučení většinou obyvatel**

dodržována nejsou.

- Přijímáme **množství tuku vyšší** než je doporučené. Navíc přijímaný **tuk má nevhodné složení** mastných kyselin – vysoký obsah nasycených mastných kyselin a nízký obsah nenasycených mastných kyselin, z nichž kyselina linolová a linolenová jsou esenciální. **Zejména nízký je příjem tuků obsahujících kyselinu linolenovou a rybích tuků** (obsahují mastné kyseliny EPA a DHA, které sice nejsou esenciální, ale organismus si je dokáže syntetizovat ve velmi omezené míře).

V naší stravě bychom měli **omezit množství** přijímaného tuku a **zlepšit poměr** přijímaných mastných kyselin. Zvýšení příjmu pozitivních tuků musíme udělat zároveň se snížením příjmu tuků s negativním složením, které by mělo být výrazné.

A jak to provést v praxi?

- Při výběru tuků, které používáme **jako pomazánka** na chleba a pečivo **preferovat rostlinné tuky** (v praxi se používá termín [margaríny, i když to není u většiny roztíratelných tuků](#) z hlediska legislativy správné označení). Většina z nich má vhodné složení mastných kyselin (nízký obsah nasycených mastných kyselin, který je uvedený na obalu).

- Z olejů používaných při přípravě pokrmů bychom měli **preferovat olej řepkový a olivový**, které mají navíc i dobrou tepelnou stabilitu. Pro přípravu pokrmů za studena je možné použít i lněný olej, který je významným zdrojem nedostatkové kyseliny linolenové.
- Zvýšit příjem vhodných tuků lze i prostřednictvím **ořechů** - ale pozor - obsah tuku je v nich velmi vysoký, a proto je nutné konzumovat **jen malá množství**.



- Vhodný tuk obsahují i **chia semena**, ale podle doporučení WHO by jejich **denní příjem neměl být vyšší než 15 g**.
- V současné době doporučované **avokado** obsahuje pozitivně působící monoenoové mastné kyseliny, ale neobsahuje esenciální kyselinu linolenovou.

- Naopak v současnosti velice doporučovaný **kokosový tuk**, označovaný dokonce za super potravinu, vhodné složení **nemá**, protože obsahuje průměrně 90 % nasycených mastných kyselin.

Zvýšení příjmu vhodných tuků je také nutné prostřednictvím potravinářských výrobků. Je důležité **sledovat údaje na obale**, zejména tabulku nutričních hodnot, která je téměř u všech balených potravin uvedena na obalu (u malých obalů je uvedena v řádcích).

Z tabulky zjistíme, jaké množství tuku potravina obsahuje. Zjistíme z ní i množství nevhodných nasycených mastných kyselin. Zbytek jsou mastné kyseliny pozitivně působící, a proto bychom měli **vybírat výrobky s co nejnižším množstvím nasycených mastných kyselin** (maximálně jednou třetinou z celkového množství tuku).



Pro zajištění vyššího příjmu kyselin EPA a DHA je nutné **zvýšit spotřebu ryb, zejména mořských.** Tyto kyseliny jsou obsaženy i ve výrobcích z ryb, bohužel rybí výrobky mívají často **vysoký obsah soli**, takže je výhodnější konzumovat pokrmy z ryb.

Vzhledem k výrazně pozitivnímu působení EPA a DHA (hlavně v prevenci nemocí srdce a cév a pozitivnímu působení na mozkovou činnost) a velmi nízké spotřebě ryb (v jiných potravinách prakticky přítomné nejsou) je vhodné **občas doplnit jejich příjem doplňky stravy.**

Příjem vhodných tuků u nás není dostatečný a je nutné ho zvýšit. Neměli bychom ale zvyšovat celkový příjem tuku, ale **snížit příjem tuků pro naše zdraví nevhodných.** Je proto nutné sledovat složení potravin uváděné na obalu.



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