magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 4. 10. 2019 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Není tuk jako tuk. O vlivu na zdraví rozhoduje složení

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Neni-tuk-jako-tuk.-O-vlivu-na-zdravi-rozhoduje-slozeni__s10012x19463.html

Skladba tuku v jídelníčku je důležitá pro naše zdraví. 3:1 je správný poměr příjmu nenasycených a nasycených mastných kyselin. Hlídáme-li si příjem jednotlivých druhů tuků, můžeme tak i ovlivnit hladinu cholesterolu, a tím snížit i riziko srdečně-cévních onemocnění. Stačí přitom málo, ubrat příjem nasycených a zvýšit příjem nenasycených mastných kyselin. Jak na to?

Upřednostňujte zdravější rostlinné tuky

Tuky jsme zvyklí dělit podle různých kritériích a srovnávat je vzhledem k účinkům na zdraví. Nejčastěji dělíme tuky podle původu na **rostlinné** (oleje, roztíratelné tuky, margariny) a **živočišné** (máslo, sádlo, lůj, rybí tuk). Podle

některých výživových doporučení bychom měli konzumovat dvě třetiny rostlinných a jednu třetinu živočišných tuků.

- Živočišné tuky (kromě rybího) **zvyšují příjem nasycených mastných kyselin**, kterých máme ve stravě nadbytek.
- Rostlinné tuky (kromě tropických) **mají převahu nenasycených mastných kyselin**, které by měly být ve stravě upřednostňovány.

Vzájemné zastoupení nasycených a nenasycených mastných kyselin ve stravě se významně podílí na utváření hladiny krevních lipidů. Nasycené mastné kyseliny **prokazatelně zvyšují hladinu cholesterolu v krvi**, nenasycené působí opačně.

Na všech běžných potravinách většinou najdeme mezi výživovými údaji informaci o obsahu tuku a nasycených mastných kyselin. Poměr těchto hodnot by měl být **větší než 3:1**. Jinými slovy obsah nasycených mastných kyselin by měl být menší než třetinový. Taková potravina má příznivé složení tuků a pokud její celkové složení odpovídá výživovým doporučením, lze ji doporučit **k pravidelné a opakované konzumaci**. Je-li poměr tuku a nasycených mastných kyselin větší než 2:1, měla by být potravina konzumována jen občas. Nadměrná konzumace nasycených mastných kyselin zvyšuje hladinu celkového a LDL-cholesterolu více než cholesterol přijímaný stravou.

Hlídejte si hladinu krevních tuků – vysoká je nebezpečná

81 % mužů a 71 % žen v české populaci ve věkové skupině 25-64 let má vyšší hladinu krevních lipidů (cholesterolu nebo triglyceridů). 42 % Čechů však svoji hladinu nezná a jedna třetina neví, že hladinu cholesterolu lze ovlivnit. Na druhou stranu většina lidí (85 %) ví, že **vysoká hladina cholesterolu je nebezpečná a ohrožuje zdraví**.

Od roku 1985 významně klesla v rámci české populace průměrná hodnota celkového cholesterolu v krvi. Toto snížení mělo zásadní podíl (až 40 %) na poklesu kardiovaskulární úmrtnosti v Česku. S výjimkou osob, které mají vysoký cholesterol dědičně podmíněný, lze téměř u každého jedince hladinu vysokého cholesterolu ovlivnit a snížit tak i riziko srdečně-cévních onemocnění. Stačí přitom málo, **ubrat příjem nasycených a zvýšit příjem**

nenasycených mastných kyselin.

- Preferovány by měly být výrobky s vysokým obsahem omega 3 mastných kyselin (oleje lněný, řepkový, některé roztíratelné tuky či vlašské ořechy).
- Měli bychom konzumovat **více zeleniny a ovoce**.
- Vláknina se rovněž podílí na udržování správné hladiny cholesterolu.
- Důležité je omezit příjem cukrů, které zvyšují hladinu triglyceridů.

Rostlinné steroly – pomocníci zdraví

Hladinu krevních lipidů mohou ovlivnit i další složky stravy. Mezi nejvýznamnější patří rostlinné steroly, které dokážou **snížit hladinu celkového cholesterolu o 7-12,5 %** při konzumaci požadovaného denního množství 1,5-3 g během 2 až 3 týdnů.

Mechanismus působení spočívá ve snížení zpětného vstřebávání cholesterolu ve střevě. Na trhu v České republice je v současné době (kromě doplňků stravy) jediný výrobek – nová **100%**

rostlinná receptura Flora ProActiv obsahuje 0,66 g rostlinných sterolů v jedné porci.

Doporučené denní množství ProActiv jsou 3 porce (30 g), které obsahují požadované denní množství rostlinných sterolů k dosažení jejich příznivého účinku. Každá porce ProActiv (10 g) **obsahuje 0,66 g rostlinných sterolů**. Pokud užíváte léky ke snížení hladiny cholesterolu, konzultujte konzumaci výrobku se svým lékařem.

Ošklivé transmastné kyseliny – nekonzumovat

Vyvarovat bychom se měli **konzumace transmastných kyselin**. Jejich příjem z mléčného tuku či hovězího masa ovlivnit nedokážeme, ale u ostatních potravin se jim lze vyhnout.

O transmastných kyselinách se opakovaně píše v souvislosti s margariny, ale ty je již řadu let neobsahují. Ostatních potravin, které je stále obsahují v nutričně významném množství, na trhu rovněž ubývá. Blíží se doba, kdy **nebude důvod o transmastných kyselinách v potravinách psát**, nebo maximálně jen z historického pohledu.

- Evropská komise vydala v dubnu 2019 Nařízení (EU) č. 2019/649, podle kterého nesmí obsah transmastných kyselin jiných než přirozeně se vyskytujících v tucích živočišného původu překročit v potravinách určených pro konečného spotřebitele a pro maloobchod **hodnotu 2 g na 100 g tuku**.

Potraviny s obsahem transmastných kyselin vyšším bude možno uvádět na trh pouze do 1. dubna 2021. Transmastné kyseliny budeme v budoucnu konzumovat převážně z mléčného tuku, kde je **obsah obvykle do 3 %**, což při umírněné konzumaci nepředstavuje problém.

Nebojte se průmyslově zpracovaných potravin

V poslední době se objevují názory omezovat konzumaci průmyslově zpracovaných potravin. Mezi ně se někdy počítají i tuky. Neexistují žádné studie, které by dokumentovaly **negativní vliv průmyslového zpracování**

tuků na zdraví kromě hydrogenace, kdy vznikají výše zmíněné transmastné kyseliny.

Rafinace olejů, výroba margarinů, škvaření sádla, přepouštění másla apod., pokud probíhají **podle zásad správné výrobní praxe**, kdy nedochází ke vzniku nadměrného množství procesních kontaminantů či jiných nežádoucích látek, nemají negativní dopad na výživovou hodnotu tuků a olejů oproti zpracovávané surovině.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz