magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 8. 2. 2021 | Mgr. Kristina Šístková

„Phat fats“ alias „dobré tuky“ – top nejen v nízkosacharidových dietách

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/,,Phat-fats--alias-,,dobre-tuky---top-nejen-v-nizkosacharidovych-dietach__s10012x19913.html

Innova Market Insights poukazuje na tzv. „phat fats“, tedy „dobré tuky“, které se stávají upřednostňovanou součástí jídelníčku. Fortifikovaných potravin „dobrými tuky“ momentálně přibývá. Průzkum IMI upozorňuje na navýšení těchto dobrých tuků i v nízkosacharidových dietách, jakými jsou např. ketodieta či paleodieta.

Průzkum Innova Market Insights v Severní Americe

- Innova Market Insights poukazuje na tzv. **„phat fats“, tedy „dobré**

tuky“, které se stávají upřednostňovanou součástí jídelníčku.

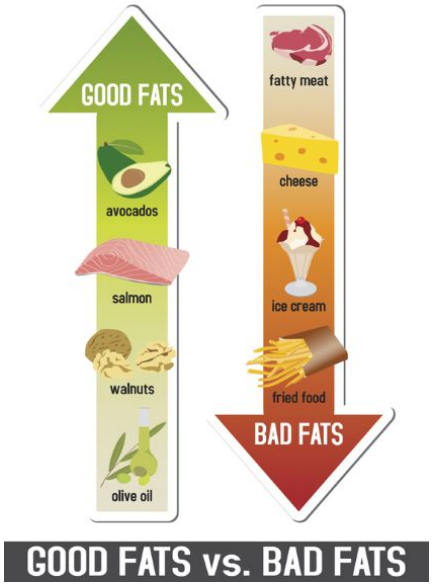
Kromě konzumace „dobrých tuků“ z přirozených zdrojů se zmiňují i o potravinách, které jimi mohou být obohaceny. **Fortifikovaných potravin „dobrými tuky“** momentálně přibývá. Upozorňují na navýšení těchto dobrých tuků i v nízkosacharidových dietách, jakými jsou např. ketodieta, paleodieta.

- Innova Market Insights uvádí, že nejrychleji rostoucí zdravotní tvrzení mezi lety 2017 a 2019 jsou: Při vyšší konzumaci „dobrých tuků“ dochází **k ovlivnění sportovního výkonu, mají pozitivní efekt na úbytek hmotnosti a podpoří zdraví střev**.

Které tuky zvýšit

Mezi „ty dobré“ patří hlavně **mononenasycené (MUFA) a polynenasycené mastné kyseliny (PUFA)**, dále tam Innova Market Insights řadí již delší dobu diskutované MCT tuky tj. triglyceridy se středně dlouhým řetězcem nebo třeba ghee.

Nutriční poradkyně Kristina Šístková uvádí, že v přiměřeném množství **„dobré tuky“ pozitivně působí na činnost srdce**, snižují aktivně hladinu LDL cholesterolu, naopak zvyšují hladinu zdraví prospěšného HDL cholesterolu, ovlivňují zánětlivé procesy a imunitní reakce, v neposlední řadě mají vliv na růst a vývoj dětí. Neznamená to však, že by v běžném jídelníčku měly být jen tuky na úkor sacharidů, jak tomu je při nízkosacharidových dietách.



- DACH (2019) upozorňuje, že **dlouhodobý celkový příjem tuků nad 40 %** z celkového energetického příjmu a nad 10 % u nasycených a polynenasycených mastných kyselin z celkového energetického příjmu **je již považován za rizikový**.

Poměr mezi omega-6-MK a omega-3-MK bývá nejčastěji navyšován ve prospěch omega-6-MK. Měl by být nanejvýš 5:1, lépe 3:1. Nelze tedy bez rozmyslu zvyšovat konzumaci jednotlivých tučných potravin. Vždy je vhodné se zamyslet nad **složením jednotlivých druhů tuků**.

- Momentální doporučení omega-3-MK je 250 mg - 500 mg/den, při tělesné námaze až ke 2 g/den.

Nové produkty doplněné o „dobré tuky“

Produkty vyznačující se jako bez lepku, bez GMO či produkty rostlinné zvyšují touhu konzumentů po takových produktech. Považují je správně za čisté, **šetrné k přírodě a méně zaměřené na živočišnou produkci**.

Mezi takové produkty lze zařadit i novinky, jejichž přidanou hodnotou je obsah „dobrých tuků“. Příkladem mohou být smetany do kávy na nemléčném základu „keto creamer“, salátový caesar dresing bez mléčného základu obohacený o avokádový olej, rostlinné proteinové prášky, tyčinky s MCT tuky.

Boom zažívají také dehydratovaná jídla a nápoje, jejichž součástí mohou být též „dobré tuky“. **„Dobré tuky“ lze sehnat i v doplňcích stravy.** Jejich výskyt je momentálně na vzestupu v USA, ale i v ČR již můžeme některé takové produkty pořídit.

Zdroj: https://www.innovamarketinsights.com/low-carb-diets-elevate-phat-fats-in-north-america/

MCT, ghee, avokádový a konopný olej

Rychle se zvyšuje poptávka po čistém avokádovém oleji, ghee či MCT tucích. MCT tuk lze konzumovat samotný, ale jeho chuť se lépe snáší při přidání do jídla. **Ghee** se již nevyužívá pouze při přípravě asijských pokrmů, ale **stává se běžnou potravinou našich domácností**. Přibližně ze 2/3 sice obsahuje nasycené mastné kyseliny, ale jeho předností je tepelná stabilita, při vysokých teplotách se nepřepaluje. Má navíc specifickou nenahraditelnou chuť.

Velmi rychle se též **zvyšuje používání konopného oleje** zejména pro jeho obsah CBD. Avokádový olej je vhodným pomocníkem v kuchyni i v péči o pleť.

„Zařaďte zdravé tuky i jimi obohacené nové výrobky do běžného racionálního jídelníčku. Pro jistotu však **vždy čtěte etikety**. Obohaťte jídelníček o ryby, ořechy a semínka, různé rostlinné oleje, olivy, avokádo. Nezaměřujte se pouze na jeden druh tuku, ale snažte se i v tomto případě o pestrost.“, doporučuje Šístková.

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