



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O dětech](#) 8. 12. 2017 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

# Omezujete tuky ve stravě? Při nevyvážené skladbě hrozí i metabolické poruchy

URL článku: [magazin/clanky/o-detech/Omezujete-tuky-ve-strave-Pri-nevyvazene-skladbe-hrozi-i-metabolicke-poruchy\\_\\_s10013x10732.html](http://magazin/clanky/o-detech/Omezujete-tuky-ve-strave-Pri-nevyvazene-skladbe-hrozi-i-metabolicke-poruchy__s10013x10732.html)

Tuky obsahují více než dvojnásobek energie než další živiny (sacharidy a bílkoviny). To často vede ke snahám příjem tuků omezovat. Pokud však máme vyvážený příjem a výdej energie, vyšší konzumace tuků nevadí. Mnohem důležitější z hlediska zdraví je příjem jednotlivých skupin mastných kyselin. Nenasycené mastné kyseliny by měly ve stravě převažovat, příjem nasycených mastných kyselin by měl být na druhou stranu omezován.



## **Studie Společnosti pro výživu**

Jak vyplývá ze studií Společnosti pro výživu, celkový příjem tuků u dětí v

různých věkových skupinách odpovídá doporučením, děti však mají v rámci celkové stravy nevyváženou skladbu mastných kyselin.

- **Batolata ve věku 24-36 měsíců** konzumují ve stravě v průměru 15,5 % nasycených mastných kyselin z celkového příjmu energie a překračují tak výrazně hranici tolerovaného příjmu 10 %. Na druhou stranu místo doporučených 7 % esenciálních polynenasycených mastných kyselin mají příjem nízký (jen 4,5 %).
- **U předškolních dětí** byl příjem **nasycených mastných kyselin 156,7 %** z maximální tolerované denní dávky a konzumace polynenasycených mastných kyselin byla rovněž nízká (jen 48,6 %). U deseti procent dětské populace je rozpor mezi realitou a doporučením ještě větší. Konzumace nasycených mastných je na úrovni vyšší než 211,9 % tolerovaných hodnot a polynenasycených mastných jí desetina dětí v množství menším než 29,7 % z doporučeného příjmu. **Při těchto hodnotách již hrozí poruchy lipidového spektra a rozvoj metabolických onemocnění.**
- **Děti ve věku 7-10 let konzumují 12,5 % nasycených mastných kyselin** z celkového příjmu energie, což je opět více, než se toleruje, a jen 6,3 % polynenasycených mastných kyselin, což je méně, než se doporučuje. Deset procent dětí této věkové skupiny přijímá 16,7 % nasycených mastných kyselin a méně než 3,7 polynenasycených mastných kyselin z celkového příjmu energie. Zdravému stravování dětí

jsme se věnovali v článku [10 tipů pro zdravé stravování dětí](#)

- Doporučení nejsou dodržena ani ve **věkové skupině dětí 11-15 let**. Děti konzumují více nasycených mastných kyselin z celkového příjmu energie, než by měly (12,6 %), a méně polynenasycených mastných, než se doporučuje (6 %). Deset procent dětí této věkové skupiny přijímá 16,6 % nasycených mastných kyselin a méně než 3,6 % polynenasycených mastných kyselin z celkového příjmu energie. Zdroj: SZÚ

Z toho vyplývá jednoznačné doporučení pro všechny věkové skupiny dětí – **snížit příjem živočišných tuků a zvýšit příjem rostlinných tuků a olejů**, u nichž převažují polynenasycené mastné kyseliny.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)