



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Flexitariánství](#) 12. 4. 2022 | PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

Myslete na své zdraví a snižte příjem živočišných tuků

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Myslete-na-sve-zdravi-a-snizte-prijem-zivocisnych-tuku__s20142x20260.html

Tuky jsou nepostradatelnou složkou výživy, o tom netřeba vést diskuzi. Důležité je ale vědět, že jejich složení, resp. zastoupení mastných kyselin ve stravě má významný vliv na naše zdraví. Jaké a kolik tuků ve stravě za den přijmout?



Proč je důležité sledovat příjem tuků

Z kardiometabolického hlediska může mít negativní účinky především

nadměrný příjem nasycených a trans-nenasycených mastných kyselin. Hlavním zdrojem nasycených mastných kyselin jsou především potraviny živočišného původu – maso, mléčné výrobky, vejce, sádlo a máslo a dále tuky tropických palm – palmový olej a kokosový tuk. **Rizikovost nadměrného příjmu nasycených mastných kyselin spočívá zejména v nepříznivém vlivu na zvyšování hladiny LDL-cholesterolu.** Vysoké hladiny LDL-cholesterolu jsou jednou z nejvýznamnějších rizikových faktorů pro rozvoj [aterosklerózy, která stojí v pozadí onemocnění srdce a cév.](#)

Pozor na cholesterol



Potraviny živočišného původu jsou zároveň zdrojem cholesterolu. **Cholesterol je stejně jako tuk pro lidský organismus velmi důležitý,** je součástí buněčných membrán, tvoří se z něj důležité hormony a je i výchozí látkou pro

tvorbu žluči, která je nutná pro trávení tuků. Většinu cholesterolu si vytváří tělo

samo, pouze 10-20 % z celkové hodnoty cholesterolu je ovlivněno jeho příjmem ve stravě. Zdrojem cholesterolu v jídelníčku jsou živočišné tuky obsažené v mase a masných výrobcích, vnitřnostech, vejcích, mléčných výrobcích, másle a sádle. Hlavním faktorem, který ovlivňuje celkovou [hladinu cholesterolu v krvi](#) a tím i kardiovaskulární riziko, není samotný příjem cholesterolu potravou, ale právě **nadměrný příjem nasycených a trans-nenasycených mastných kyselin**.

Jaké jsou zdroje trans-nenasycených mastných kyselin?

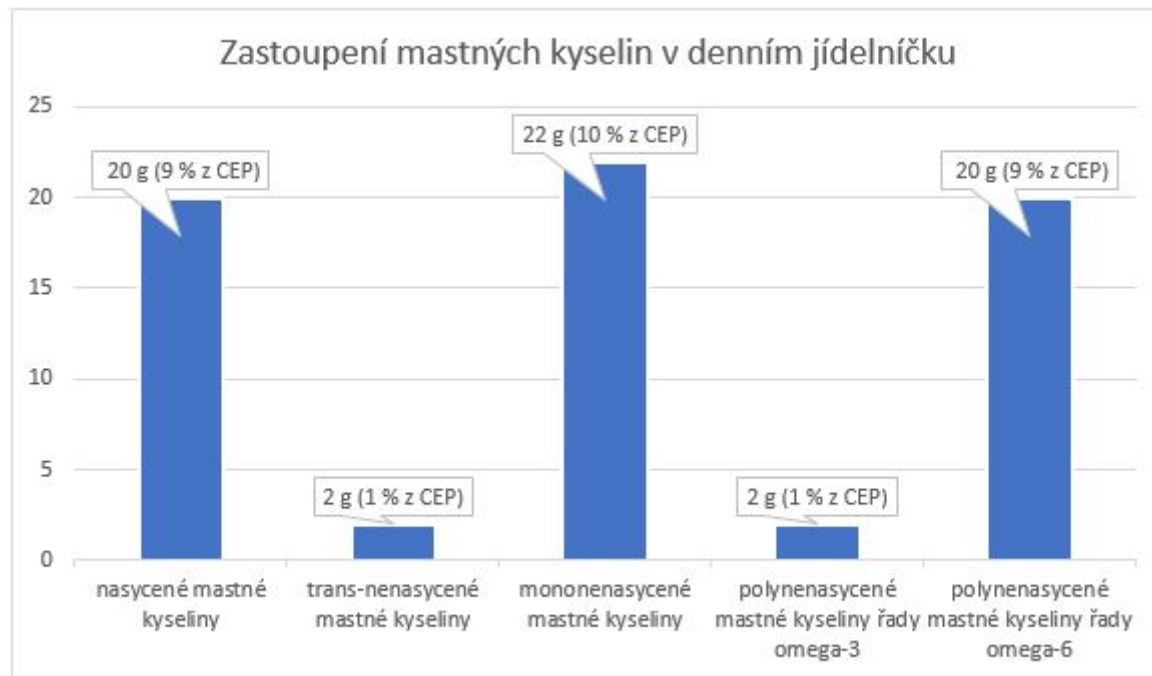
- Z hlediska obsahu trans-nenasycených mastných kyselin jsou to především potraviny obsahující částečně ztužené tuky. Jedná se o jemné a trvanlivé pečivo, polevy, cukrovinky a nekvalitní čokoládu, resp. čokoládové cukrovinky.

Kolik a jaké tuky je třeba za den přijmout?

Tuky mají hradit **30-35 % z celkového energetického příjmu**, což je při příjmu 8400 kJ **66 g tuku**. Zastoupení jednotlivých skupin mastných kyselin ukazuje graf. Je z něj dobře patrné, že denní příjem nasycených tuků je poměrně nízký a činí jen 20 g. Jen pro představu, ve 100 g čabajské klobásy se

skrývá 15 g nasycených mastných kyselin.

Graf: Zastoupení mastných kyselin v denním jídelníčku



Pozn.: CEP = celkový energetický příjem

Jak snížit příjem živočišných tuků? Nahradte je rostlinnými

Efektivním způsobem, jak dosáhnout vyváženého příjmu tuků, je upřednostňovat rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky, vybírat si méně tučné varianty potravin a nahrazovat živočišné potraviny rostlinnými.

- **Tuky a oleje:** Do salátů a zálivek jsou nejvhodnější oleje lisované za studena (např. olivový, dýňový, lněný atd.), na chléb a pečivo se výborně hodí pomazánky z avokáda, ořechů, semen, luštěnin, na vaření a pečení je doporučován hlavně olej řepkový, olivový, rýžový, méně slunečnicový (pro vysoký obsah omega-6 mastných kyselin).
- **Ořechy, semena:** Spektrum přijímaných tuků dokáže vylepšit hrstka ořechů a semen. Stačí 25-30 g denně.
- **Maso a uzeniny:** Salámy a jiné tučné uzeniny můžete nahradit vepřovou nebo drůbeží šunkou s vysokým obsahem masa, kladenskou nebo debrecínskou pečení atp. Maso a uzeniny také snadno vyměníte za rostlinné varianty, čímž se živočišným tukům a cholesterolu vyhnete úplně.



- **Mléčné výrobky a vejce:** Mléčné výrobky a vejce se již nahrazují obtížně, kromě toho jsou zdrojem mnoha dalších důležitých látek (vápník ze sýrů a mléčných výrobků, probioticky působící bakterie ze zakysaných mléčných výrobků atd.). Každopádně smetanové mléčné výrobky a vysokotučné sýry je žádoucí vyměnit za polotučná, nejlépe zakysaná neochucená mléka (kefír, kyška, nízkotučné podmásli), bílé jogurt, skyr, řecký jogurt, polotučný tvaroh, ze sýrů preferovat sýry typu čerstvé sýry, sýr cottage, tvrdé a polotvrdé sýry do 30 % tuku v sušině, sýr ricotta atd.



Využít můžete i **rostlinné nápoje ze sóji, mandlí, ovsu, nebo rýže**, jen mějte na paměti, že především obilninové nápoje mají nízký obsah bílkovin.

[Vejce](#) není třeba vyřazovat z jídelníčku ani v případě, že se potýkáte se zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi. Důvodem pro jejich vyřazení je alergie na vaječnou bílkovinu nebo veganský způsob stravování. Z rostlinných variant se nejčastěji používají výrobky z cizrnové nebo bramborové mouky, popř. ze sóji.

Vydejte se na cestu rostlinné stravy

Snížit příjem živočišných tuků a tím i nasycených mastných kyselin není složité. Nezapomínejte však, že zdrojem nasycených tuků jsou i palmový olej a kokosový tuk, takže **pozorně čtěte informace na obalech potravin a vybírejte správně**.

- Do jídelníčku se snažte zařazovat **co nejvíce potravin rostlinného původu**, svému zdraví jen prospějete.

Tento článek vznikl ve spolupráci s Danone a. s.



Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; autorka (graf)

Zdroj informací: vlastní praxe (autorka je dietoložka)

[mléčné produkty](#) [bílkoviny](#) [cholesterol](#) [flexitariánská strava](#) [flexitariánství](#)
[hladina cholesterolu](#) [jak nahradit tuky](#) [nasycené mastné kyseliny](#) [nenasycené](#)
[mastné kyseliny](#) [pestrá strava](#) [průmyslově zpracované potraviny](#) [rostlinná](#)
[strava](#) [trendy ve výživě](#) [zdraví](#)

Copyright © 2024

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