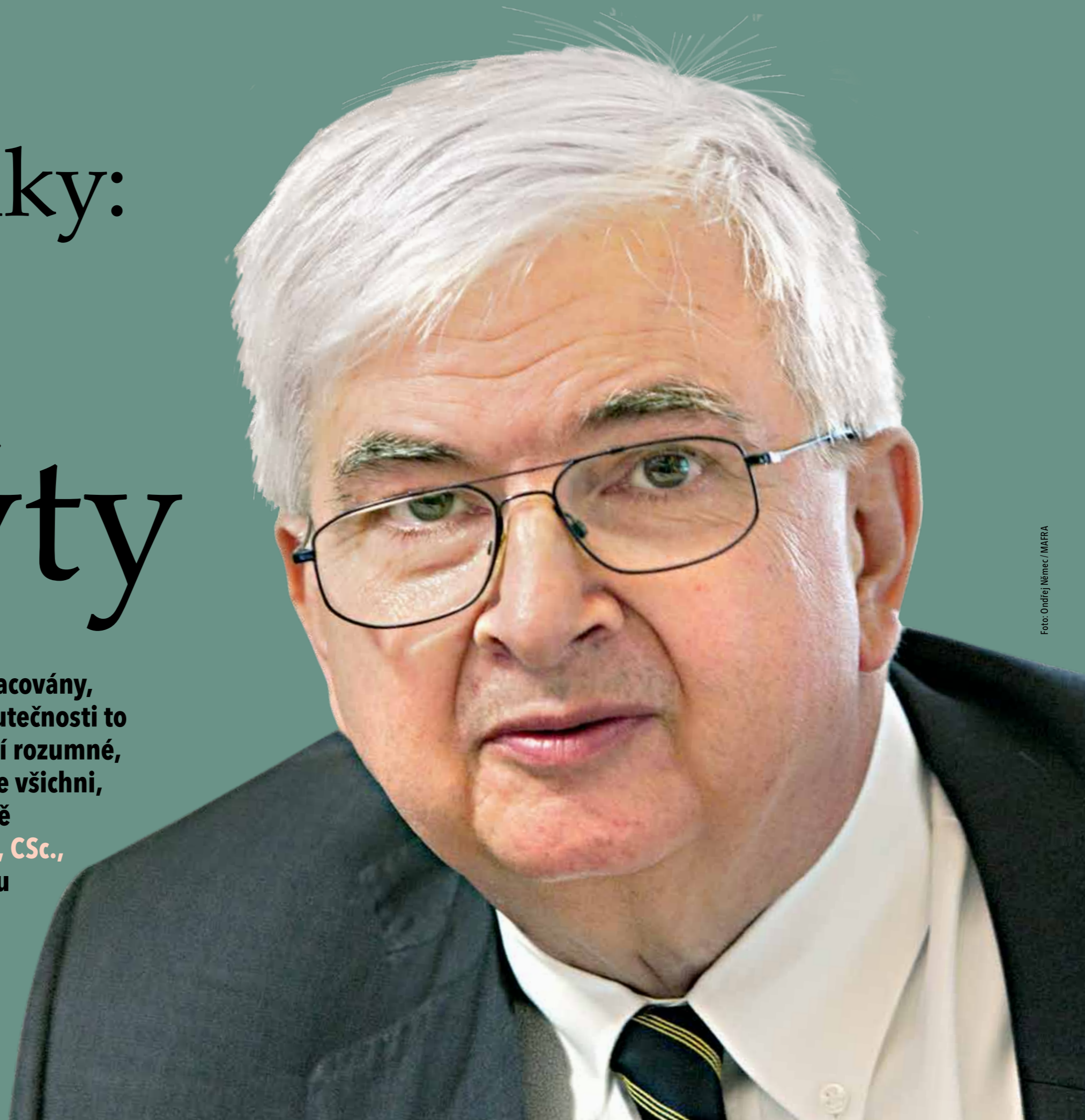


(Ne)zdravé tuky: Pravdy a mýty

Laiky i odbornou veřejností bývají mnohdy zatracovány, a tak se pro část veřejnosti staly strašáky. Ve skutečnosti to s nimi tak zlé není a striktně se jim vyhýbat není rozumné, a vlastně ani možné. „Tuky k životu potřebujeme všichni, jen jde o to, v jaké míře a jak kvalitní je ve stravě přijímáme,“ říká profesor **MUDr. MICHAL ANDĚL, CSc.**, vedoucí Centra pro výzkum výživy, metabolismu a diabetu 3. lékařské fakulty UK.





Existují tuky, které nám prospívají? Ano. Například tzv. omega-3 mastné kyseliny, které působí protizánětlivě a protisrážlivě.

■ V čem nám jsou tuky prospěšné?

V mnoha věcech. Jsou významným zdrojem energie, podle doporučení Světové zdravotnické organizace by 30 % vši přijaté energie mělo být ve formě tuku. Já se domnívám, že bychom v nich měli přijímat třicet pět i trochu více procent energie, a naopak bychom měli omezit přísun sacharidů. Zásadní je ale kvalita daná zastoupením mastných kyselin (ty jsou nasycené, nenasycené nebo trans-mastné. Pro lidské tělo jsou obecně zdravější ty nenasycené, obsažené hlavně v rostlinných tucích a v rybím masu, protože snižují hladinu „špatného“ cholesterolu, pozn. red.). Tuky nejsou jen zdroj energie, jsou důležité pro výstavbu buněčných membrán, jsou předstoupně biologicky aktivních látek, které v těle působí proti a pro zánětlivě a proti a pro srážení krve. Tuky jsou nezbytné pro vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích, což jsou vitaminy A, D, E a K.

■ Které tuky nám naopak škodí?

Průmyslově vyráběné triacylglyceroly, které obsahují trans-mastné kyseliny. Jejich historie je spojená s technologií částečného ztužování olejů, která byla vyvinuta na začátku 20. století. Takto

vyráběné ztužené tuky se používaly pro výrobu margarínu a dalších rozstíratelných tuků a dále tuků pro smažení. Jejich základní problém, jak se později ukázalo, byl ale v tom, že obsahovaly vysoké množství trans-mastných kyselin. A ty při běžné konzumaci vedly k rozvoji aterosklerózy, infarktům myokardu a diabetu druhého typu. Trans-mastné kyseliny

„Tuky jsou nezbytné pro vstřebávání vitaminů.“

vznikají přirozeně i v těle přežvýkavců a jsou proto obsaženy i v mléce. Přírodní trans-mastné kyseliny ale pravděpodobně představují pro lidský organismus díky menší spotřebě a možná i jinému mechanismu účinku menší zdravotní riziko. Před třiceti roky jsme měli na trhu tuky jako například Hera, Lukana, Omega či Ceres, které obsahovaly 25 až 38 % trans-mastných kyselin. Zásluhou kolegy z našeho ústavu i centra docenta Pavla Dlouhého je, že jsme na tento problém opakovaně upozorňovali odborníky

i laiky. I díky tomu již řadu let tyto výrobky trans-mastné kyseliny obsahují velmi málo a jejich příjem výrazně klesl. V dnešní době tedy již není problém s jedlými tuky na trhu, ale s obsahem trans-mastných kyselin v různých oplatkách či polevách.

■ Co ale vím, tak právě tyto tuky byly kdysi doporučovány pacientům s kardiovaskulárním onemocněním. A i obecně se radilo nahrazovat živočišné tuky (máslo, sádlo) margarínem, který tehdy trans-mastné kyseliny obsahoval.

Byl to omyl medicíny i potravinářství sedmdesátých a osmdesátých let – i když nepochybně v dobré víře. Tyhle tuky totiž neobsahovaly cholesterol. Výrobci ale následně v 90. letech změnili technologické postupy výroby, takže dnešní margaríny a ztužené tuky trans-mastné kyseliny obsahují pouze v minimálním množství.

Podle Světové zdra-

votnické organizace by denní příjem všech trans-mastných kyselin neměl přesáhnout jedno procento přijatých tuků.

■ Jaké další druhy tuků si dáváme na talíř?

Veřejnosti je určitě znám termín nasycené mastné kyseliny. Ty jsou obsaženy v živočišných tucích velkých zvířat. Jsou tak ve vepřovém a hovězím masu, v sádle, v mléce, mléčných výrobcích a podobně. Nesprávný je jejich nadměrný konzum. Pokud bychom je konzumovali v nadbytku, tak mohou, podobně jako trans-mastné kyseliny, vést k rozvoji aterosklerózy a diabetu druhého typu. Jejich množství ve stravě je vhodné přiměřeně omezit. Maso nemusíme jíst každý den, stačí jen několikrát týdně. To samé platí o tučných mléčných výrobcích.

■ Stále čekám, kdy se dostaneme k tukům, které nám prospívají...

Ty jsou mezi nenasycenými mastnými kyselinami. Konkrétně jde o omega-3 mastné kyseliny, které působí protizánětlivě

a protisrážlivě, a omega-6 mastné kyseliny, které na jedné straně výhodně snižují hladinu cholesterolu, na druhé ale v nadbytku působí prozánětlivě a naopak zvyšují srážlivost krve. Velmi výhodná je kyselina olejová, která se vyskytuje v olivovém

„Cholesterol je přirozená součást organismu savců.“

a také řepkovém oleji. Měli bychom tedy jíst ryby, zejména mořské, a ořechy. Nenasycené mastné kyseliny jsou důležité pro kardiovaskulární prevenci a pro prevenci diabetu. Nenasycené mastné kyseliny jsou pro naše organismy důležité. Zejména proto, že jsou součástí buněčných membrán a také jsou důležité pro imunitu.

■ Hodně skloňován je v poslední době palmový olej, hlavně v souvislosti s kácením pralesů, jak na nás působí ten?

Víte, ona strava a ekologie mají hodně společného. To se týká i monokultur na našich polích nebo převážení surovin přes půl zeměkoule. Když jste se ale zeptala na palmový olej, tak ani on, ani kokosový tuk či palmojádrový olej nepředstavují dle mého názoru žádnou výhodu před tuky, které běžně v Evropě tradičně konzumujeme.

■ V souvislosti s tuky je nutné zmínit i často demonizovaný cholesterol...

Cholesterol je přirozenou součástí organismů savců a dalších živočichů. Je důležitý pro stavbu a fungování nervových buněk. Je to struktura důležitá pro tvorbu steroidních hormonů, například stresového hormonu kortizolu, či pohlavních hormonů, například estrogenů. Je dále nutný pro tvorbu žlučových kyselin, které se podílejí na vstřebávání tuků. Obsažen je ve vnitřnostech, ve vepřovém, v hovězím i skopovém masu, je v mléčných výrobcích a jeho významným zdrojem jsou vajíčka, konkrétně žloutky.

MARGARÍN PŘINESLA VÁLKA

Není to tak dávno, co lékaři a výživoví specialisté nabádali k tomu, že máslo, sádlo a oleje jsou zdraví nebezpečné a je třeba je nahradit uměle vyrobenými margaríny. Přestože šlo o doporučení novodobá, a mnozí by se mohli domnívat, že margarín je vynálezem posledních pár let, opak je pravdou. Za vznik margarínu mohou už napoleonské války! Tehdejší Francie se potýkala s nedostatkem másla, a tak císař Napoleon III. vyhlásil soutěž, na jejíž konci měla být náhražka másla, kterou by bylo možné

zásobovat armádu i prostý lid. Psal se rok 1869 a zrodil se margarín, který francouzský chemik Hyppolyte Mège-Mouriés vyrobil z hovězího loje a odstředěného mléka. Rozhodující výhodou byly nízké výrobní náklady. Původní margaríny nevypadaly na pohled příliš vábně a ani chuťově to nebylo nic moc, a tak do podoby, jakou známe dnes, musely projít mnoha úpravami. Včetně výrobních surovin. Pokud na začátku výroby stál hovězí tuk, časem se výrobci přeorientovali na tuk rostlinný. Z pohledu zdraví byla zásadní i změna v technologii výroby, díky níž margaríny začaly obsahovat nízké množství uměle vyrobených trans-mastných kyselin. -ph



Naši předci měli nižší přísun energie a naopak větší výdej. Oni ji spálili, dnes ji velká část lidí ukládá ve formě tuků. „To vede k obezitě, diabetu, kardiovaskulárním chorobám a také zvyšuje riziko některých nádorů.“



■ A je tedy zdraví škodlivý?

Škodlivý v tomto významu není úplně to správné slovo. Cholesterol je nutný pro zdravé fungování organismu, ale jeho vysoká hladina v krvi představuje riziko onemocnění aterosklerózou, a tedy i infarktem myokardu či mozkovou cévní příhodou. Pokud se člověk striktně vyhýbá masu či vajíčkům, nemusí to být zdraví prospěšné. Dvě vajíčka denně zřejmě nepředstavují zdravotní problém.

■ Zmiňujete, že je důležitá kvalita a množství konzumovaných potravin, ovlivní nějak kvalitu jídla i zpracování surovin?

Pro přípravu kvalitního jídla je důležité mít kvalitní potraviny, ideálně ze zdrojů, které má člověk ověřené, a samozřejmě jejich uchování a zpracování, teplota a způsob tepelné úpravy. Třeba právě potraviny obsahující nenasycené mastné kyseliny (např. ryby, pozn. red.) bychom neměli vystavovat vysokým teplotám. Nejlepší způsob tepelné úpravy masa je vaření ve vodě či v páře, nebo delší pečení při nižších teplotách do 160 °C. Vystavení potravin teplotám nad 160 °C vede k tomu, že v mastných kyselinách vznikají látky, které jsou více reaktivní a mohou poškodit i DNA a vyvolat mutace genů, což může vést k celé řadě zdravotních problémů. Z tohoto hlediska je proto málo vhodné smažení, grilování, opékání nebo uzení. Což samozřejmě neznamená, že by se člověk měl bát toho, že si jednou začas sní uzené nebo že si nad ohněm dítě během

prázdnin opeče špekáček. Je třeba vždy najít rozumnou míru.

■ Veřejnost na doporučení ve změnách ve stravování obvykle reaguje negativně, čím to je?

Stravování ovlivňují osobní a rodinné zvyky, společenské, náboženské a další zvyklosti. To všechno jsou faktory, které jsou pro řadu lidí těžko měnitelné. V duchu těchto hodnot je obtížné měnit stravovací

„Hlavní zásada je, aby člověk jedl s rozumem.“

návyky. Negativní důsledky stravy se navíc zpravidla projeví až po desítkách let, proto nejsou vnímány jako bezprostřední ohrožení.

■ Lidé se v této souvislosti často ptají, proč to, co prospívalo našim předkům, najednou nám vadí.

Naši předci měli v porovnání s námi nižší přísun energie a naopak její větší výdej. Energií získanou z potravin tak dokázali spálit, zatímco dnes tuto energii řada lidí ukládá ve formě tuků. To vede k obezitě, diabetu, kardiovaskulárním chorobám a také se zvyšuje riziko některých nádorů. Jen pro příklad. Když lidé sekali obilí kosou, tak sekáč spálil za den pět až šest tisíc kalorií. Dnes, když obilí sečou kombajny, má řidič kombajnu energetický výdej o dvě třetiny nižší. Přitom rozhodně nejlépe

méně. Nutriční doporučení samozřejmě odrážejí kulturní a sociální vlivy. Kupříkladu to, co se zdálo v 19. století chudým, často podvyživeným lidem jako správná výživa, tedy každý den maso či hojně tuků, což byla strava bohatých, rozhodně nemuselo znamenat, že šlo o zdravou výživu. Po druhé světové válce, v době velkých sociálních změn, byla však nutriční doporučení těmito faktory ovlivněna. Dnes se ví, že to nebylo správně, a doporučení jsou střídmejší.

■ Takže jaký je dnes návod na zdravou stravu?

Rozhodně až na výjimky nejsou žádné zdravé či nezdravé potraviny, ale správná či nesprávná výživa. Z dlouhodobého pohledu je správná hlavně vyvážená pestrá strava. Jídlo by mělo být z kvalitních surovin a mělo by být kvalitně připravováno. Hlavní zásada je, aby člověk jedl s rozumem, s ohledem na množství konzumovaných potravin a na svůj energetický výdej, především pohybem. Asi se shodneme na tom, že například jablečný džus není zdraví škodlivý. Ovšem pokud ho denně vypijeme tři litry, tak se problematickým stane. Měl jsem pacienta, který po denním konzumu dvou až tří litrů džusu přibral patnáct kilogramů a projevil se u něj diabetes. Je to příklad toho, že i takzvané zdravá a přírodní potravina se může stát někdy problematickou.



Petra Hátlová