

# Význam tuků ve výživě – současná doporučení

Věra Boháčová, DiS.<sup>1,2</sup>, prof. MUDr. Jan Piňha, CSc.<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>Fórum zdravé výživy, z. s.

<sup>2</sup>Sekce výživy a nutriční péče, z. s.

<sup>3</sup>Klinika kardiologie, Laboratoř pro výzkum aterosklerózy IKEM, Praha

Tuky jsou jednou ze základních živin a nepostradatelnou složkou stravy. Poskytují energii a zároveň sehrávají v našem organismu řadu důležitých úloh. V rámci výživy je zásadní množství konzumovaných tuků, ale neméně důležité je také jejich složení. Složení tuků do značné míry předurčuje jejich vliv na správnou funkci našeho organismu. V rámci výživy je nejčastěji problematika tuků řešena v souvislosti s tak zvanými neinfekčními chorobami hromadného výskytu, a to jak v primární, tak sekundární prevenci.

**Klíčová slova:** tuky, mastné kyseliny, výživa, doporučení.

## The importance of fats in nutrition

Fats are one of the basic nutrients and an indispensable food component. Fats provide energy and at the same time have important impact on the function of human body. In terms of nutrition, the amount of fat consumed is important, but their composition is of at least similar importance and largely determines their effect on the appropriate function of the body. The most common problem of fats in human nutrition is addressed with regard to so called non-infectious diseases of mass prevalence and incidence, both in primary and secondary prevention.

**Key words:** fats, fatty acids, nutrition, recommendations.

## Tuky úvodem

Tuky (tuhé se označují jako tuky, kapalné jako oleje) patří mezi tři základní živiny (spolu s bílkovinami a sacharidy). Jsou zdrojem energie, esenciálních mastných kyselin, v tuku rozpustných vitaminů, sterolů aj. Vznikají z nich látky, které podmiňují charakteristické sensorické vlastnosti potravin a pokrmů (chuť, vůně). Dodávají stravě jemnost v chuti a příjemnost při žvýkání a polykání.

Tuky jsou také často diskutovaným tématem v laické i odborné veřejnosti. V rámci výživy je zásadní množství konzumovaných tuků, ale neméně důležité je také jejich složení.

## Složení tuků a jejich vlastnosti

Tuky jsou po chemické stránce estery glycerolu a mastných kyselin. Složení mastných kyselin přijímaného tuku (a potravin tuk obsa-

hujících) se liší v biologických účincích, a tím i vlivem na zdraví. V rámci výživy je nejčastěji problematika tuků řešena v souvislosti s tak zvanými neinfekčními chorobami hromadného výskytu, většinou kardiovaskulárními onemocněními. Mastné kyseliny v tucích rozlišujeme nasycené a nenasycené.

Nasycené mastné kyseliny (SFA) se svým biologickým působením a metabolismem mohou výrazně lišit dle délky uhlíkového řetězce. SFA s krátkým a středně dlouhým uhlíkovým řetězcem (do C10, tedy 10 uhlíků, výjimečně do C12), se mohou vstřebat přímo ze střeva do krevního oběhu a tak „obejít“ inkorporaci do struktur lipoproteinů. SFA s delším řetězcem (většina C12, jistě C14 a C16) se součástí lipoproteinů stávají a mohou se tak významně podílet na poruchách jejich látkové výměny, které jsou příčinou kardiovaskulárních onemocnění, případně zánětů slinivky

## DECLARATIONS:

### Declaration of originality:

The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

### Ethical principles compliance:

The authors attest that their study was approved by the local Ethical Committee and is in compliance with human studies and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18<sup>th</sup> WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018, including patient consent where appropriate.

### Conflict of interest:

Not applicable.

### Consent for publication:

Not applicable.

Cit. zkr: **Med. Praxi.** 2024;21(2):92-95  
<https://doi.org/10.36290/med.2024.011>  
Článek přijat redakcí: 3. 4. 2024  
Článek přijat k tisku: 10. 4. 2024

**Věra Boháčová, DiS.**  
bohacova@fvz.cz