

Tab. 2. Příklady potravin v rámci jejich skupiny podle obsahu tuku a SFA* (4)

Příklady potravin v rámci jejich skupiny podle obsahu tuku a SFA*							
potravina (obvyklá porce)		energetická hodnota	obsah tuku	z toho SFA*	Obsah bílkovin	Obsah sacharidů	Z toho cukry
tuky k namazání (10 g)	máslo	300 kJ/72 kcal	8 g	5 g			
	pomazánkové	160 kJ/38 kcal	4 g	2 g			
	rostlinný roztíratelný tuk 70 %	260 kJ/62 kcal	7 g	2 g			
	rostlinný roztíratelný tuk 30 %	110 kJ/26 kcal	3 g	1 g			
tuky na přípravu pokrmů (10 g)	kokosový tuk	361 kJ/86 kcal	10 g	9 g			
	sádlo vepřové škvařené	369 kJ/88 kcal	10 g	4 g			
	olivový olej	370 kJ/88 kcal	10 g	1 g			
	řepkový olej	370 kJ/88 kcal	10 g	1 g			
šunky (50 g)	šunka vepřová standard	342 kJ/82 kcal	4 g	1 g	8 g		
	šunka vepřová výběrová	220 kJ/52 kcal	2 g	1 g	8 g		
	šunka vepřová od kosti nejvyšší jakosti	249 kJ/60 kcal	3 g	1 g	9 g		
	šunka krůtí prsní	182 kJ/43 kcal	1 g	0 g	9 g		
sýry (50 g)	sýr s modrou plísní	715 kJ/171 kcal	14 g	10 g	9 g		
	sýr tvrdý 30 % tuku v sušině	539 kJ/129 kcal	8 g	7 g	14 g		
	sýr krémový tavený 70 %	790 kJ/189 kcal	18 g	11 g	5 g		
	sýr tvrdý zrající 45 %	779 kJ/180 kcal	15 g	10 g	14 g		
jogurty (150 g)	jogurt bílý 1,5 % tuku	290 kJ/69 kcal	2 g	1 g	5 g	6 g	6 g
	jogurt bílý 3,5 % tuku	413 kJ/99 kcal	6 g	3 g	5 g	6 g	6 g
	jogurt bílý smetanový 10 % tuku	744 kJ/178 kcal	15 g	12 g	5 g	6 g	6 g
	jogurt ovocný 2,5 % tuku	621 kJ/148 kcal	5 g	3 g	4 g	21 g	21 g
sušenky / oplatky (100 g)	polo máčené sušenky	2 144 kJ/512 kcal	26 g	14 g	7 g	60 g	24 g
	sušenky kakaové s celozrnnými cereáliemi	1 875 kJ/448 kcal	13 g	4 g	9 g	71 g	23 g
	čokoládové oplatky se smetanovou příchutí	2 250 kJ/538 kcal	31 g	20 g	6 g	59 g	42 g
	sušenky karamelizované	2 032 kJ/486 kcal	19 g	9 g	5 g	73 g	38 g
masa (150 g syrová)	vepřová krkovice	1 350 kJ/323 kcal	23 g	15 g	29 g		
	vepřová kotleta bez kosti	771 kJ/184 kcal	4 g	2 g	36 g		
	kuřecí prsa	653 kJ/156 kcal	4 g	1 g	30 g		
	hovězí pečeně	885 kJ/212 kcal	8 g	3 g	33 g		

Zdroj: program NutriProExpert (www.nutridata.cz)

Pozn.: Hodnoty výrobků s obecnými názvy jsou průměrné a mohou se v závislosti na konkrétních výrobcích od konkrétních výrobců mírně lišit.

*SFA – nasycené mastné kyseliny (saturated fatty acids)

kyselin (Tab. 1), výhodou je vyšší obsah n-3 (ω -3) PUFA. Obecně můžeme doporučit, že výhodnější složení mají tuky, které jsou za běžných podmínek tekuté, a případně výrobky z nich vyrobené. V tucích, které jsou za běžných podmínek tuhé, převažují mastné kyseliny nasycené. Z tohoto pohledu jsou na studenou kuchyni vhodnější rostlinné roztíratelné tuky, na přípravu pokrmů oleje s vhodným složením mastných kyselin a zároveň dobrou tepelnou stabilitou (např. oleje řepkový či olivový) (4).

Tuky skryté v potravinách

Zcela zásadní roli mají tuky skryté v potravinách. Významným zdrojem SFA jsou uzeniny a další masné výrobky, vysokotučné mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo (croissanty, výrobky z listového a plundrového těsta, sušen-

ky, oplatky), zejména ty s polevou či náplní, ale i rostlinné náhražky mléčných výrobků.

Snazšímu výběru potravin „napomáhá“ legislativa vyžadující údaje na obalech potravin, kdy jedním z povinných údajů je, kromě energetické hodnoty, obsahu sacharidů a z toho cukru, bílkovin, soli a celkového obsahu tuku, také obsah SFA. Při výběru je tak možné v rámci jednotlivých potravinových skupin vybírat s ohledem na obsah a složení tuku výhodnější varianty potravin a výrobků. V rámci doporučení k výběru potravin je třeba upozornit na fakt, že hodnoty musí být uvedeny na 100 g či 100 ml. Velikost balení či porce (a s tím i množství SFA v nich) se může významně lišit (např. hotová jídla mají běžně velikost porce 350–400 g, u müsli tyčinek je velikost porce/balení 25–40 g) (4).

Významným zdrojem SFA jsou také pekařské a cukrářské výrobky, zejména ty, které jsou s polevou či náplní (až 16 g SFA ve 100 g máčených sušenek nebo v porci zmrzliny).

U živočišných zdrojů je nezbytné akcentovat i další nutrienty, které tyto potraviny obsahují. Například vepřová kýta obsahuje ve 100 g 5 g SFA, ale také 19 g bílkovin. Hovězí kýta ve 100 g 2 g SFA, ale také 23 g bílkovin a 1,6 μ g vit. B₁₂. Ementál ve 50 g 9 g SFA, ale také 15,5 g bílkovin, 1 μ g vit. B₁₂ a 550 mg Ca. Tyto potraviny tedy nelze vnímat pouze jako zdroj SFA (4).

Prospěšné nenasycené mastné kyseliny můžeme najít v ořeších, olejnatých semenech, tučných rybách a výrobcích z nich. Jsou zdrojem jak MUFA, tak PUFA, v různém poměru. V rámci výživových doporučení je třeba zdůraznit zejména zvýšení příjmu n-3 PUFA, které bývají ve