

Tab. 3. Potraviny a jejich vhodnější varianty (5)

Potraviny a jejich vhodnější varianty					
potravina ve 100 g	tuky (g)	z toho SFA* (g)	potravina ve 100 g	tuky (g)	z toho SFA* (g)
smetana na šlehání 33%	33	18	smetana 12%	12	7
jogurt bílý smetanový 10 % tuku	10	8	jogurt bílý 1,5 % tuku	2	1
vepřový bůček	29	11	libové vepřové maso (kotleta bez kosti)	2	1
salám gothaj	26	9	šunkový salám	15	5
majonéza	83	12	tatarka	41	3
máslové sušenky s polevou	26	16	cereální sušenky s ovocem	15	1
croissant	15	10	koláček	15	3
kokosový ořech	37	30	vlašské ořechy	65	6
máslo	81	51	Flora original	45	11
kokosový tuk	100	91	řepkový olej	100	8

Zdroj hodnot: systém NutriPro, aplikace NutriData; *SFA – nasycené mastné kyseliny (saturated fatty acids)

Tab. 4. Zjednodušená praktická doporučení reflektující odborná výživová doporučení v oblasti tuků

Zjednodušená praktická doporučení reflektující odborná výživová doporučení v oblasti tuků	
tuky	:- (tuky s převahou nasycených mastných kyselin (za běžných podmínek tuhé) :-) tuky za běžných podmínek tekuté (oleje a výrobky z nich)
chléb, pečivo	:- (jemné a trvanlivé – sladké, zejména s polevou či náplní :-) přednostně v celozrnné variantě
maso	:- (tučné (s výjimkou ryb) :-) libové, přednostně „bílé“
přílohy	:- (smažené, zejména ty konzumované mimo domov :-) brambory, celozrnné varianty (rýže, těstoviny aj.)
mléčné výrobky	:- (vysokotučné, smetanové :-) všechny ostatní, přednostně nedoslazované/neochucené
masné výrobky	:- (tučné, s nízkým obsahem masa, s vysokým obsahem soli :-) libové, s vysokým procentem masa, jednoduchým složením
„ke kávě“	:- (výrobky z listového, plundrového těsta zejména s polevou či náplní, sušenky s polevou či náplní :-) výrobky z pšičkového těsta s ovocem, neplněné a nemáčené sušenky, ideálně z celozrnné mouky

stravě české populace často deficitní. Zdrojem je například lněné semeno, lněný olej, vlašské ořechy, v nezanedbatelném množství je obsahuje také již zmiňovaný řepkový olej. V návaznosti na reálné konzumační dávky a jejich frekvenci je zásadní doporučení řepkového oleje jako standardního oleje pro přípravu stravy. Významným zdrojem n-3 jsou ryby, zejména tučné. Ryby by proto měly být pravidelnou součástí jídelníčků. Výběr nemusí být omezen na lososa a tuňáka (patří mezi nejčastěji doporučované a v současnosti také nejvíce konzumované), výhodné jsou i sledě či makrela, a to včetně úpravy naložením v nálevu (4).

LITERATURA

1. Dostálová J. Tuky v potravinách a jejich nutriční hodnocení. *Interní Med.* 2011;13(9):347-349.
2. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. Zdravotnická ročenka České republiky 2019. [Internet]. [cited 2023 March 15]. Available from: <https://www.uzis.cz/res/f/008381/zdroccz2019.pdf>.

V rámci každé skupiny potravin, je vždy možné najít nutričně výhodnou variantu (Tab. 2) s příznivým složením tuku, a tím zachovat potravinovou skupinu ve stravě. Úplné vyloučení, či významné omezení konzumace více druhů, či dokonce celé skupiny potravin, vede ke karenci potřebných nutrientů (např. vyloučením masa, zejména „červeného“, k nedostatku vitamínu B₁₂ a železa, vyloučením mléčných výrobků k nedostatku vápníku apod.) (4). I mezi významnými zdroji tuku v potravinách můžeme najít vhodné a méně vhodné varianty (Tab. 3).

I když tuky sehrávají v rámci stravování velice důležitou roli a je třeba jim věnovat patřičnou pozornost, a to na úrovni množství, složení, ale

i použití, není možné tuto problematiku řešit izolovaně. Doporučení k jejich konzumaci by mělo být součástí komplexních a ideálně praktických rad v kontextu individuálních potřeb každého pacienta.

Co nejjednoduššího k tukům poradit pacientům v souladu s odbornými doporučeními?

Snižte spotřebu tučného masa, uzenin a dalších masných výrobků.

Na studenou kuchyni používejte převážně kvalitní roztíratelné rostlinné tuky, na teplenou úpravu jídla oleje výhodného složení (řepkový, olivový).

Jezte méně tučné mléčné výrobky.

- Jezte ryby – nejlépe 2x týdně, přednostně tučnější druhy.
- Omezte jemné a trvanlivé pečivo, hlavně s polevou nebo náplní.
- Vyhnete se častému smažení. A když už, použijte správný (např. řepkový či olivový) olej (5).

Podpořeno projektem Národní institut pro výzkum metabolických a kardiovaskulárních onemocnění (Program EXCELES, ID: LX22NPO5104) – Financováno Evropskou unií – Next Generation EU.

6. Česká aliance kardiovaskulárních onemocnění, z. s. Léčba dietou [Internet]. [cited 2023 March 12]. Available from: <https://ca-ko.cz/diagnozy/familiarni-hypercholesterolemie/lecba-dietou/>.