**Palmový olej v praktickém životě**

***Mgr. Tamara Starnovská***

***Fórum zdravé výživy***

Ze zdravotního hlediska je vždy podstatné to, jak se stravujeme celkově a dlouhodobě. Zdravotní rizika jsou ovlivněna z větší části naším životním stylem a životními podmínkami, v menší míře pak dispozicí k onemocněním či zdravotním rizikům v populaci (pochopitelně vždy s ohledem na většinovou populaci, například jiná dispozice je u hispánské, černošské nebo evropské populace). Roli samozřejmě hraje i úroveň a dostupnost zdravotní péče.

**Obecná doporučení pro konzumaci tuků**

Ve vyspělých zemích je zvykem vydávat výživová doporučení adaptovaná na zdravotní rizika konkrétní populace či obyvatelstva příslušné země. Tak je tomu dlouhodobě i v České republice. Pokud jde o doporučení pro oblast tuků, je doporučováno celkové množství tuku   
ve stravě (pro dospělou populaci bez vysoké fyzické zátěže) v takovém množství, aby energie získaná z tuku tvořila maximálně 35 % z celkové optimální energetické dávky. Pokud jde   
o nasycené mastné kyseliny, jejich množství by mělo tvořit méně než 1/3 z celkové dávky tuku (10 % z celkového množství energie). Do tohoto množství se zahrnuje veškerý konzumovaný tuk v potravě, tedy nejen ten viditelný.

Zásadní je proto orientace v popisech složení potravin na obalu, zejména v části informující   
o nutričním složení, tedy i o obsahu nasycených a nenasycených mastných kyselin. Hodnocení jakékoli potraviny, která se z tohoto kontextu vyjme a hodnotí se jako samostatná položka, vede k chybným změnám ve stravování, a to obvykle i ve snaze o jeho ozdravění. Ve vztahu k tukům vidíme v poslední době dva takové směry – vyzdvihování kokosového tuku jako extrémně zdravého a kritizování palmového oleje jako špatného. Co se tedy stane s naším stravováním, pokud podlehneme těmto trendům?

**Kokosový tuk vs. palmový olej v jídelníčku**

V případě preference kokosového tuku (obsah nasycených mastných kyselin 90 %) významně zvýšíme obsah nasycených mastných kyselin v našem stravování. Tím se dostaneme   
do přímého rozporu s výživovým doporučením a v dlouhodobém horizontu zvýšíme již tak vysoké riziko například kardiovaskulárního onemocnění. Konzumenti kokosového tuku jím obvykle nahrazují veškerý volný tuk.

U palmového oleje je to jinak. Obsah nasycených mastných kyselin je cca 50 % a většinou ho nekonzumujeme přímo, ale v potravinách a pokrmech, kde je obsažen, standardně jako součást směsi rostlinných olejů. Proto není ani ve vztahu k výživovým doporučením tak snadno hodnotitelný. Velmi záleží na celkové skladbě stravy a na všech zdrojích nasycených mastných kyselin, tedy na celkovém množství nasycených mastných kyselin ve stravě, nejen na obsahu palmového oleje.

**Role nasycených mastných kyselin**

Pokud tedy budeme uvažovat nad celkovým množstvím nasycených mastných kyselin   
ve stravě, například pro celkovou denní energetickou hodnotu 2 000 kcal (8 400 kJ), lze ji stanovit na 77 g tuku celkem (35 % z celkové energie) a 22 g nasycených mastných kyselin   
(10 % z celkové energetické hodnoty). Při přepočtu na množství palmového oleje by to bylo cca 40 g palmového oleje. To je ovšem zcela nereálné, protože by to znamenalo konzumovat nasycené mastné kyseliny pouze z palmového tuku. Taková skladba stravy by byla zcela nevyhovující a bez zajištění základních výživových potřeb, jako je konzumace masa, mléčných výrobků a podobně. Pokud víme, že palmový olej je obsažen v koblize s nugátovou náplní, měli bychom si uvědomit, že kobliha s nugátovou náplní není vhodnou součástí zdravého jídelníčku, vzhledem k obsahu energie, cukru a tuku celkově.

Máme-li k dispozici 22 g nasycených mastných kyselin na den, vyčerpáme tuto dávku, pokud sníme k snídani 50 g sýru eidam 30% (5 g nasycených mastných kyselin), k obědu 1 malé kuřecí stehno 150 g (6 g nasycených mastných kyselin), k odpolední svačině 1 žloutkový věneček   
(6 g nasycených mastných kyselin) a k večeři zeleninový salát s 30 g balkánského sýra (4,5 g nasycených mastných kyselin).

**Obsah tuku a nasycených mastných kyselin v potravinách**

Tabulka níže ukazuje obsah tuku a nasycených mastných kyselin v různých potravinách, které by měly být nebo jsou součástí našich jídelníčků. Jsou to zároveň potraviny, které nejsou primárně zdrojem palmového oleje (do většiny z nich se dle platné legislativy ani nesmí přidávat). V uvedeném výčtu potravin je zřejmý rozdílný obsah tuku a nasycených mastných kyselin v rámci jednotlivých potravinových skupin. Pokud tedy chceme mít jídelníček pestrý   
a vyvážený a navíc respektovat výživová doporučení týkající se množství a složení tuků   
ve stravě, měli bychom vnímat nejen potraviny obsahující palmový olej (a také tuk kokosový, palmojádrový, máslo aj.), ale i přirozené zdroje tuku a nasycených mastných kyselin.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **100 g potraviny** | **Tuky celkem (g)** | **Nasycené mastné kyseliny (g)** |
| Kapr | 8,9 | 1,48 |
| Losos | 13,4 | 3,06 |
| Pangasius | 1,9 | 0,55 |
| Pstruh duhový | 9,6 | 2,11 |
| Treska filé | 0,3 | 0 |
|  |  |  |
| Kuřecí prsa bez kosti | 1,2 | 0,38 |
| Kuřecí stehenní řízek | 8 | 2,46 |
| Kuřecí stehno s kůží | 13,5 | 3,87 |
| Krůtí stehno bez kůže | 6,3 | 1,43 |
| Krůtí stehno s kůží | 5 | 1,41 |
| Kachna mladá celá s kůží | 26 | 7,65 |
| Králík celý bez kůže | 5,1 | 0,61 |
| Hovězí plec bez kosti | 2,2 | 0,95 |
| Hovězí svíčková | 4,9 | 2,22 |
| Hovězí kližka | 1,3 | 0,56 |
| Vepřová krkovice bez kosti | 10,4 | 2,67 |
| Vepřová kýta bez kosti | 3,2 | 0,77 |
| Vepřová pečeně bez kosti | 3,8 | 0,91 |
| Vepřová plec bez kosti | 4,2 | 1,03 |
|  |  |  |
| Šunka drůbeží | 4,4 | 1,25 |
| Gothajský salám tradiční receptura ČSN z r. 1977 | 38 | 16 |
| Kostelecký uherák | 36,8 | 20 |
| Párky drůbeží | 19,2 | 6,94 |
| Párky vídeňské | 23,9 | 22 |
|  |  |  |
| Tavený sýr Lipno 30% t. v. s. | 11,4 | 7,38 |
| Tavený sýr Maratónec 60% t. v. s. | 29,5 | 19,09 |
| Tvrdý sýr Eidam 30% t. v. s. | 16 | 10,35 |
| Niva 50% t. v. s. | 28,9 | 18,67 |
| Olomoucké tvarůžky | 1 | 0,61 |
| Romadúr 40% t. v. s. | 19,9 | 12,88 |
| Balkánský sýr 50% t. v. s. | 20,5 | 13,26 |
| Hermelín 50% t. v. s. | 22,3 | 14,40 |
| Lučina 70% t. v. s. | 33,5 | 21,67 |
| Gervais 30% t. v. s. | 22 | 14,23 |
| Žervé 50% t. v. s. | 15 | 9,71 |
|  |  |  |
| Zwiebel Schmalz Brotaufstrich (BIO) | 87 | 42 |
| Žloutkový věneček s krémem 1ks (60g)\* | 8,4 | 5,9 |
| Zotter čokoláda na pití Bird´s Eyes Chilli 1 porce = 22g\* | 9,9 | 5,94 |

*\*obsah tuku a nasycených mastných kyselin je uveden na 1 porci*

**DOPORUČENÍ ZÁVĚREM**

* Upřednostňujte pestré stravování a vyvážený jídelníček se všemi potravinovými zdroji: maso, mléčné výrobky, zelenina, ovoce, přílohy.
* Zdroje nasycených mastných kyselin se snažte v jídelníčku redukovat nižší konzumací jejich největších zdrojů: kokosový tuk, uzeniny, tučná masa a masné výrobky s vyšším obsahem tuku, jemné a trvanlivé pečivo, zejména druhy s náplní a polevou, mléčné výrobky s vyšším obsahem tuku, živočišné tuky.
* Tuky na přípravu jídla a mazání na pečivo vybírejte přednostně rostlinné s vyšším procentem nenasycených mastných kyselin.
* Výrobky obsahující palmový olej hodnoťte podle tabulky nutričních (výživových) hodnot s ohledem na celkový obsah nasycených mastných kyselin.
* Vždy hodnoťte velikost balení či jedné porce – nutriční hodnoty jsou obvykle uváděny   
  na 100 g/100 ml výrobku, ale může to být i na 1 ks či porci (například žloutkový věneček, porce čokoládového nápoje).