Konec mastného zmatku?

*Praha, 10. února 2017*

***O 5 % vyšší příjem nasycených mastných kyselin vede ke zvýšení rizika ischemické choroby srdeční o 25 %. Snížení příjmu nasycených mastných kyselin ve stravě o 1 % pak riziko ischemické choroby srdeční v následujících 24-28 letech o 4-8 % snižuje. Tyto výsledky přinesla nedávno publikovaná dlouhodobá prospektivní studie provedená na Harvardské univerzitě s více než 100 000 účastníky. Zjednodušeně se dá říci, že v našich končinách se mají v jídelníčku hlídat zejména živočišné a tropické tuky (v čele s kokosovým) a potraviny tyto tuky obsahující, jako jsou velmi tučné mléčné výrobky, uzeniny, tučné maso, cukrovinky a jemné a trvanlivé pečivo. Důležité dle studie ale také je, čím rizikové mastné kyseliny v jídelníčku nahradíme.***

Téměř 50 % všech úmrtí u nás je stále způsobeno srdečními infarkty, mozkovými mrtvicemi a dalšími srdečně-cévními chorobami. „*Odborníci, kteří se skutečně seriózně a dlouhodobě zabývají výživou a jejími dopady na naše zdraví, již před řadou let, opakovaně a na spolehlivých datech prokázali, že živočišné tuky v nadměrném množství škodí cévám a našemu zdraví. Také prokázali, že když živočišné tuky nahradíme především jednoduchými cukry, tedy „bůček za rakvičku“, tak naše pacienty strkáme z deště pod okap (či do té rakvičky),“* uvádí doc. MUDr. Jan Piťha, CSc., preventivní kardiolog, a předseda Fóra zdravé výživy. Dále upřesňuje: *„Také prokázali, že je nutné nasycené tuky a jednoduché cukry nahradit tuky rostlinnými, resp. těmi, ve kterých převažují nenasycené mastné kyseliny. Když toto děláme důsledně, naše riziko srdečního infarktu, mozkových příhod, ale i některých druhů rakoviny výrazně snížíme.“* Kvalitní studie a analýzy nadšence pro máslo a sádlo míjejí a neustále se snaží závěry seriózních studií napadat a vyvracet. Jejich argumenty jsou však často opřeny o výsledky sledování zaměřené na pouhé snížení nasycených mastných kyselin v jídelníčku, nikoli však už na jejich vhodnou náhradu. „*Skutečně přesvědčivé výsledky, provedené na spolehlivém a respektovaném pracovišti, by měly být jasnou odpovědí i pro velké pochybovače*,“ dodává.

Závěry studie Harvardské univerzity z dlouhodobého sledování více než 100 000 zdravotních sester a pracovníků ve zdravotnictví prokázaly souvislost mezi ischemickou chorobou srdeční (ICHS) a příjmem nasycených mastných kyselin (SAFA). Účastníci studie byli rozdělení do pěti skupin podle úrovně příjmu nasycených mastných kyselin (SAFA). Rizika ICHS byla hodnocena i s ohledem na nejnižší a nejvyšší energetický příjem. V hledáčku přitom byly jednotlivé nasycené mastné kyseliny – kyselina palmitová, stearová, myristová a laurová. V rámci statistického modelu bylo potvrzeno, že záměna 1 % z příjmu energie - dodaného prostřednictvím SAFA - za polynenasycené mastné kyseliny (PUFA), mononenasycené mastné kyseliny (MUFA), komplexní sacharidy nebo rostlinné bílkoviny - snížila rizika ICHS o 4-8 %.

Ze závěru studie také vyplývá, že i když zmiňované nasycené mastné kyseliny nepůsobí zcela identicky, v rámci výživových doporučení má smysl s těmito SAFA zacházet jako s jednou skupinou.

Výsledky citované studie tak potvrzují řadu předešlých prací. Ve výživových doporučeních tak není třeba výrazných změn oproti stávajícím. *„Je důležité uvědomit si, že nejdůležitější je celková skladba stravy, ve které budou nasycené mastné kyseliny tvořit maximálně třetinu z přijatých tuků. Je však důležité vyhnout se i vysokému příjmu jednoduchých cukrů a bezpečí hledat především v oblasti zdrojů nenasycených mastných kyselin (například ryb, řepkového oleje, kvalitních roztíratelných rostlinných tuků, a dalších potravin), dále luštěnin a celozrnných výrobků.“* uzavírá docent Piťha.

**Více informací a praktické tipy najdete na** [**www.fzv.cz**](http://www.fzv.cz)**.**