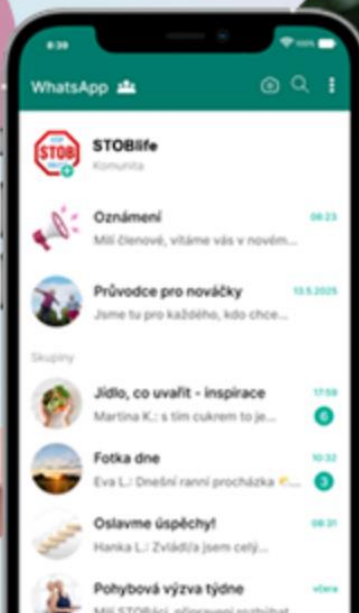


STOBlife

Malé krůčky, velké výsledky.



Nový online
program



Pravda o tucích

Mgr. Denisa Cívínová, DiS.

7. dubna 2026



Co si dnes odnesete?



- Proč jsou tuky pro tělo nezbytné?
- Kolik tuku ve stravě potřebujeme?
- Druhy mastných kyselin
- Kazuistika – mastné kyseliny
- Nejčastěji používané druhy olejů a tuků
- Nasycené mastné kyseliny - prakticky
- Cholesterol
- Trans mastné kyseliny
- Tuky a vaření
- Jak číst obaly
- Jak zhubnu v oblasti břicha?
- Co se děje s tukem při hubnutí?

Tuky – výživový strašák?

Při snaze zhubnout bývají tuky často jednou z prvních složek jídelníčku, které lidé začnou výrazně omezovat.

Samy o sobě ale nejsou problémem – důležité je spíš:

- množství
- typ tuku
- celkový jídelníček
- energetická bilance
- míra zpracování potravin

Praktické příklady

- hrst ořechů ≠ smažené snacky
- tučná ryba ≠ uzenina s vyšším obsahem nasycených tuků a soli

Zdroj:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240073630>
<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/cir.0000000000001031>



K čemu tuky v těle vůbec potřebujeme?

- zdroj energie
- vstřebávání vitaminů A, D, E, K
- součást buněčných membrán
- tvorba a fungování některých signálních molekul a hormonálních dějů
- ochrana orgánů a tepelná izolace
- význam pro mozek a nervový systém
- chuť a sytost

Zdroj:

<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2010.1461>

https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/2017_09_DRVs_summary_report.pdf

Zdroj energie

- 1 g tuku = **9 kcal (37,8 kJ)**, tedy více než dvojnásobek oproti sacharidům a bílkovinám.
- Umožňují tělu vydržet i delší období bez jídla (zásobní funkce).



Vstřebávání vitamínů



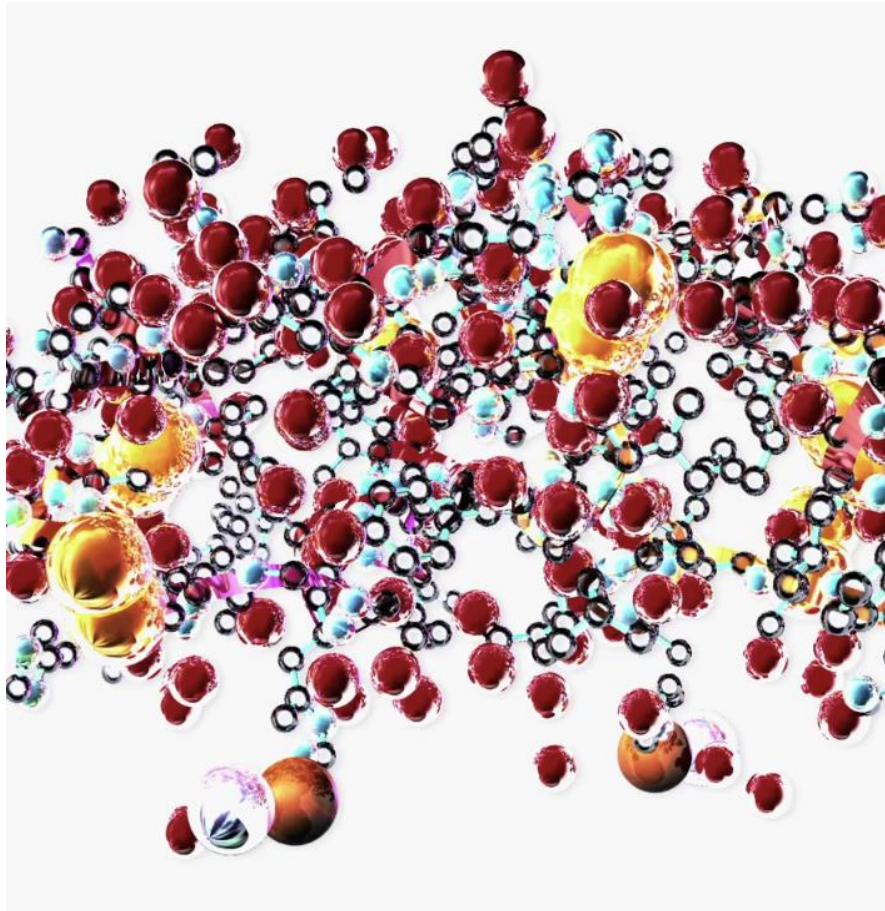
- Vitaminy **A, D, E, K** jsou rozpustné pouze v tucích.
- Bez nich tělo vitaminy nedokáže využít.

Součást buněčných membrán

- Každá buňka v těle má **buněčnou membránu** (obal), která reguluje, co do buňky vstoupí a co z ní vyjde.
- Tahle membrána je složená hlavně z **fosfolipidů** (druh tuků) a **cholesterolu**.
- Bez těchto tuků by buňky nebyly pružné ani stabilní → nemohly by správně fungovat.
- Tuky = stavební materiál pro každou buňku.



Tvorba hormonů a fungování hormonálních dějů



- Některé hormony v těle jsou tvořeny **přímo z tuků** (přesněji z cholesterolu).
- Mezi ně patří tzv. **steroidní hormony**, například:
 - estrogeny a progesteron, testosteron, kortizol
- Při dlouhodobě nedostatečném energetickém příjmu, podvýživě nebo velmi restriktivním režimu může dojít k **narušení hormonální regulace**.

Mozek a nervový systém



- Mozek je tvořen zhruba **60 % tuky**.
- Hodně z nich tvoří **omega-3 mastná kyselina DHA**, která je klíčová pro:
 - správný přenos nervových vzruchů,
 - paměť, učení, náladu,
 - vývoj mozku u dětí.

Ochrana orgánů a termoregulace



Ochrana orgánů

- **viscerální tuk** - v přiměřeném množství funguje jako „**polštář**“ nebo **tlumič nárazů** – chrání orgány, jako jsou **játra, ledviny, srdce, střeva**.
- Při pádu nebo úderu tuk částečně pohlcuje náraz.

Termoregulace (udržení tepla)

- tzv. **podkožní tuk** - **izolace proti chladu** – podobně jako vrstva peří u ptáků nebo srst u zvířat.
- Díky tomu si tělo **udrží stálou teplotu** a neprochladne tak rychle.

Chuť a sytost

Tuky a chuť

- Tuky **nesou chuť a vůni jídel.**
- Hodně aromatických látek (např. bylinky, koření, česnek, vanilka) je **rozpuštěných v tucích**, takže se jejich aroma uvolní a vynikne, jen když je připravíš s trochou oleje či másla.

Tuky a sytost

- Tuky zpomalují **vyprazdňování žaludku** → jídlo se tráví déle → pocit nasycení vydrží déle.

Distribuce tuku

- **podkožní tuk** – pod kůží
- **viscerální tuk** – v dutině břišní kolem orgánů
- **ektopický tuk** – tuk uložený **uvnitř nebo v okolí orgánů, kde ho normálně nemá být nadbytek**

Typické rozložení

- androidní („jablko“) = více tuku na břiše
- gynoidní („hruška“) = více tuku na bocích, hýždích a stehnech

Co distribuci ovlivňuje

- pohlaví a hormony
- věk
- genetika
- Menopauza

Zdroj:

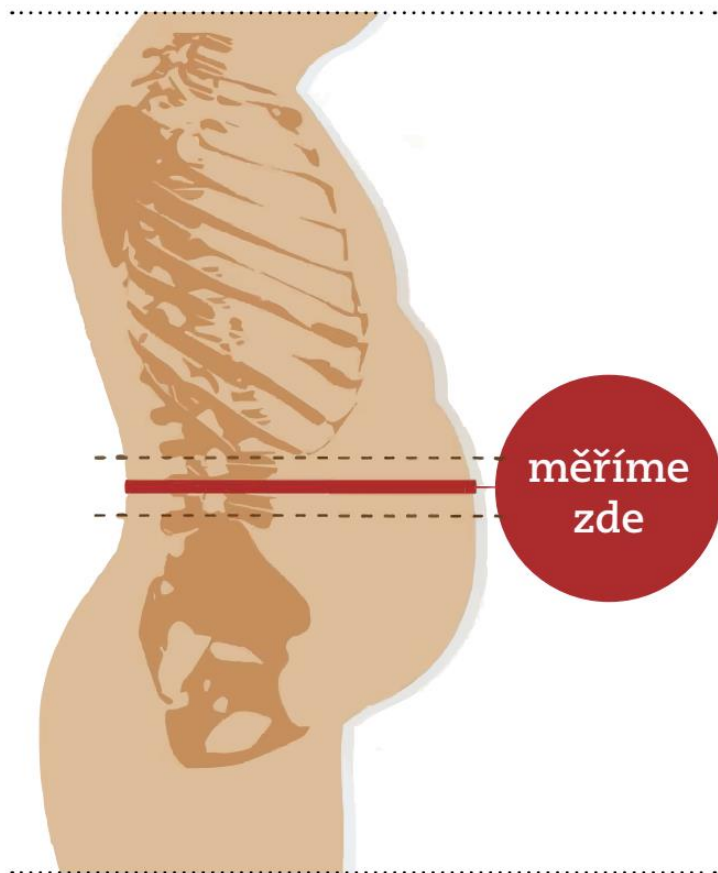
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6702693>

www.stob.cz



Tuk a tělo – viscerální tuk

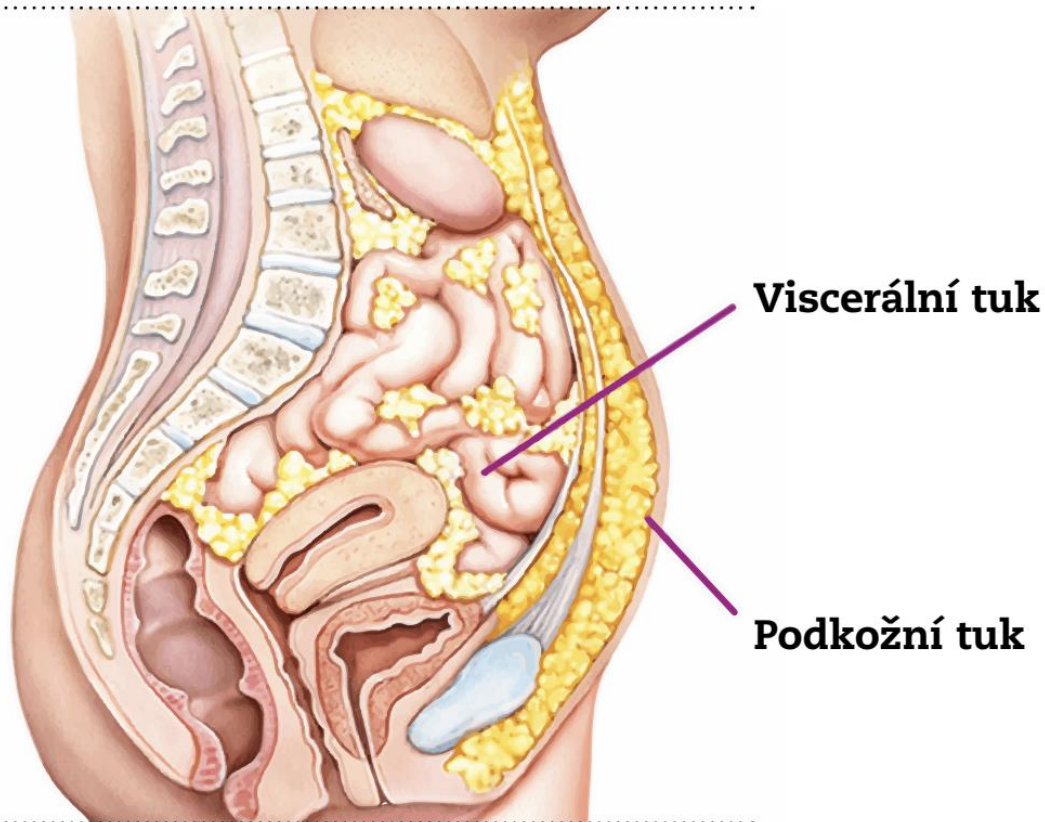
Obvod pasu



Obvod pasu	Zvýšené riziko	Vysoké riziko
Muži	> 94 cm	> 102 cm
Ženy	> 80 cm	> 88 cm

Rizika viscerálního tuku

- Kardiovaskulární onemocnění
- Duševní poruchy
- Diabetes
- Zánětlivá onemocnění
- Poruchy spánku



Hnědá vs bílá tuková tkáň

Bílá tuková tkáň

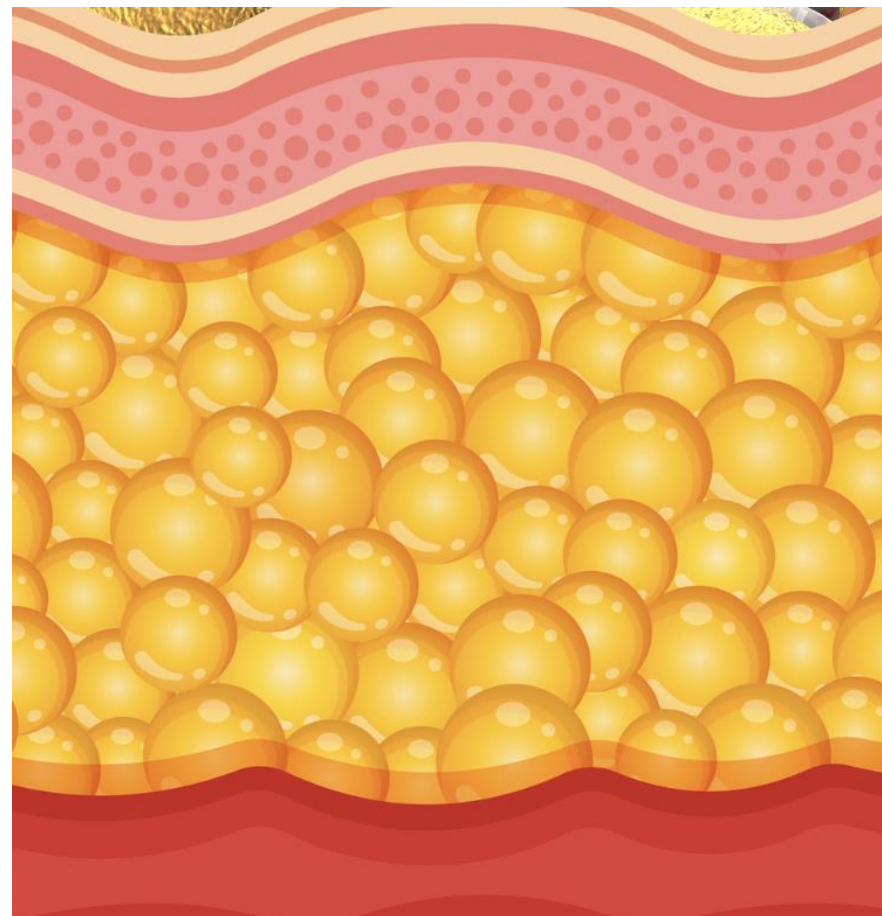
- je **hlavní zásobárnou energie**
- ukládá energii ve formě tuku
- **metabolicky aktivní orgán** a produkuje řadu signálních látek, které ovlivňují metabolismus celého těla

Hnědá tuková tkáň

- její hlavní úlohou není energii ukládat, ale **vydávat ji ve formě tepla**
- podílí se na **termogenezi**, tedy tvorbě tepla, zejména při chladu

Zdroj:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2859951>



Kolik tuků potřebujeme?

- WHO (2023): tuky by měly tvořit do **30 % celkového denního energetického příjmu**
- EFSA: referenční rozmezí pro dospělé je **20–35 % celkového denního energetického příjmu**
- v obou případech záleží také na kvalitě tuků
- nasycené a trans tuky by měly být co nejnižší / omezené

Zdroj:

https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/assets/DRV_Summary_tables_jan_17.pdf
<https://www.who.int/news/item/17-07-2023-who-updates-guidelines-on-fats-and-carbohydrates>

Kolik je to gramů tuku?

Celkový energetický příjem	30 % energie z tuků	V přepočtu na gramy
8000 kJ	2400 kJ	63,2 g
7500 kJ	2250 kJ	59,2 g
7000 kJ	2100 kJ	55,3 g
6500 kJ	1950 kJ	51,3 g
6000 kJ	1800 kJ	47,4 g

Poznámka: Přepočet byl proveden podle vztahu **1 g tuku = 38 kJ**. Hodnoty vyjadřují množství tuků v gramech při příjmu **30 % celkové energie z tuků**.

Mastné kyseliny - druhy tuků

- **Nasycené MK** – častěji v másle, sádle, tučném mase, smetaně
- **Mononenasycené MK** – např. olivový olej, avokádo, olivy, mandle
- **Polynenasycené MK** – např. ryby, lněné semínko, chia, vlašské ořechy
- **Trans MK** – fast foody, fritézy – při smažení

Pro zvědavé:

Název vychází z jejich chemické stavby:

- nasycené = bez dvojných vazeb
- mono-nenasycené = jedna dvojná vazba
- poly-nenasycené = více dvojných vazeb



Nasyčené mastné kyseliny (SFA)

Zdroj: máslo, sádlo, tučné maso, tučné sýry, smetana, kokosový a palmový tuk.

Vlastnosti: pevné při pokojové teplotě.

Vliv na zdraví: při nadbytku zvyšují hladinu LDL („špatného“) cholesterolu → vyšší riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Doporučení: max. <10 % denního příjmu energie (WHO, EFSA).

To je cca do 20 g – údaj na obalu

Nenasycené mastné kyseliny

Mononenasycené (MUFA)

- **Zdroj:** olivový a řepkový olej, avokádo, mandle, lískové ořechy.
- **Vliv:** snižují LDL cholesterol, podporují kardiovaskulární zdraví.

Polynenasycené (PUFA)

- **Zdroj:** ryby (losos, makrela, sardinky), lněné semínko, vlašské ořechy, slunečnicová semínka.
- Obsahují **omega-3 a omega-6 mastné kyseliny**.
- **Omega-3 (EPA, DHA, ALA)** → protizánětlivé, prospívají mozku, srdci, zraku.
- **Omega-6 (LA, AA)** → také nezbytné, ale v nadbytku a bez vyváženého příjmu omega-3 podporují zánětlivé procesy.



Omega – 3 mastné kyseliny

Esenciální MK

- **ALA = alfa-linolenová kyselina**
 - Rostlinný zdroj: lněné semínko, chia, vlašské ořechy, řepkový olej.
 - Esenciální → tělo si ji neumí vyrobit, musí přijít ze stravy.
 - Jen malá část se v těle přemění na EPA a DHA (cca 5–10 %).
- **EPA = eikosapentaenová kyselina**
 - Mořské ryby (losos, sardinka, makrela).
 - Působí **protizánětlivě**, podporuje zdraví cév a srdce.
- **DHA = dokosahexaenová kyselina**
 - Mořské ryby, řasy.
 - Klíčová pro **mozek, nervový systém, oči (sítnice)**.



Omega-3 mastné kyseliny přispívají k nižší zánětlivé aktivitě.

Omega – 3 mastné kyseliny

Doporučený denní příjem dle EFSA, WHO

Účel	Doporučený příjem
Základní prevence	250–500 mg EPA + DHA / den
Zánětlivé projevy, menopauzální příznaky, osteoporóza, KVO, deprese	1000–2000 mg EPA + DHA / den
Rostlinné zdroje (ALA)	1,1–1,6 g / den (nutno přepočítat kvůli nízké přeměně na EPA/DHA)

Pozor na kvalitu OMAGA 3!

- forma triacylglyceridů (čtěte složení)
- kontrola oxidace
- kontrola kontaminantů (zejména těžkých kovů)

U vegetariánů/veganů: preferovat doplňky z mořských řas (DHA) – 250–500 mg denně.
Přeměna ALA → EPA/DHA: jen 5–10 % → rostlinné zdroje nestačí, pokud žena nejí ryby.

Omega – 3 mastné kyseliny

Potravina (100 g)	Obsah omega - 3
Losos	cca 2150 mg EPA+DHA
Sled'	cca 2010 mg EPA+DHA
Sardinky	cca 1400 mg EPA+DHA
Makrela	cca 1200 mg EPA+DHA
Lněné semínka	cca 23 200 mg ALA
Chia semínka	cca 17 800 mg ALA

Omega – 6 mastné kyseliny

Esenciální MK, ale máme jich ve stravě většinou nadbytek. V těle mají spíš **prozánětlivý účinek**, hlavně když chybí omega-3.

- **LA = linolová kyselina**

- Rostlinné oleje (slunečnicový, kukuřičný, sójový), ořechy, semínka.
- Esenciální → tělo ji potřebuje, ale v přiměřeném množství.

- **AA = arachidonová kyselina**

- Vzniká z LA v těle nebo se přijímá přímo z masa a živočišných výrobků.
- Z ní se tvoří látky **podporující zánět** (prostaglandiny, leukotrieny).

Pomáhají **spustit zánět** – což je přirozená obrana (např. při zranění nebo infekci), ale pokud je nadbytek, podílejí se na **chronickém zánětu**.

Máme řešit poměr?

FAO/WHO a evropské přehledy uvádějí, že **není dost podkladů pro stanovení konkrétního doporučeného poměru omega-6 : omega-3**, pokud jsou obě skupiny přijímány v doporučeném rozmezí.

Jinými slovy: často se mluví o ideálním poměru 3-5:1, ale **oficiální konsenzus na „ideálním čísle“ není.**

Biochemické vyšetření mastných kyselin - kazuistika

Žena 51 let:

nesuplementuje omega – 3 MK,

tučné ryby 3 – 4 x týdně, olivový olej – studená kuchyně, řepkový olej – pro tepelnou úpravu,
2 – 3 x týdně vlašské ořechy a madle, denně mléčné výrobky, maso preferuje hovězí a krůtí

Mastné kyseliny

B	Kyselina palmitová C16:0	24,8	*	%	28.1 - 30.1
B	Kyselina stearová C18:0	8,9	*	%	12.5 - 13.8
B	Kyselina olejová C18:1	30,0	*	%	20.9 - 23.4
B	Kyselina linolová C18:2	21,8	*	%	18.4 - 21.3
B	Kyselina gama-linolenová C18:3	0,19	*	%	0.11 - 0.22
B	Kyselina arachidonová C20:4	3,04	*	%	5.50 - 8.50
B	K. dihomogama-linolenová C20:3	0,45	*	%	0.91 - 1.16
B	Kyselina alfa-linolenová C18:3	4,30	*	%	0.58 - 0.89
B	Kyselina eikosapentaenová C20:5	0,96	*	%	3.23 - 4.72
B	Kyselina dokosapentaenová C22:5	0,42	*	%	1.95 - 2.36
B	Kyselina dokosaheptaenová C22:6	5,20	*	%	3.95 - 4.64
xxx	Omega-3 index	6,6	*	%	8.0 - 12.0
xxx	Poměr Omega-6/Omega-3	3,2	*	-	1.0 - 4.0
xxx	Fluidita buněčné membrány	5,1	*	-	1.0 - 4.0
xxx	Index duševní odolnosti	0,5	*	-	0.5 - 1.0

Biochemické vyšetření mastných kyselin - kazuistika

xxx Omega-3 index	6,6	*	%	8.0 - 12.0
xxx Poměr Omega-6/Omega-3	3,2	*	-	1.0 - 4.0
xxx Fluidita buněčné membrány	5,1	*	-	1.0 - 4.0
xxx Index duševní odolnosti	0,5	*	-	0.5 - 1.0

Omega-3 index je podílem součtu procentuálních hodnot omega-3 mastných kyselin EPA, DPA a DHA na celkovém množství mastných kyselin v krvi.

Poměr Omega-6/Omega-3 je přibližným vyjádřením rozdělení mezi mastnými kyselinami z rostlin a mastnými kyselinami z ryb ve stravě.

Fluidita buněčné membrány je vyjádřena poměrem mezi nasycenými mastnými kyselinami (palmitovou a stearovou) a omega-3 mastnými kyselinami (EPA+DPA+DHA).

Index duševní odolnosti je vyjádřen poměrem mezi omega-6 kyselinou arachidonovou (KA) a omega-3 mastnými kyselinami (EPA+DPA+DHA). Dostatečný příjem omega-3 mastných kyselin ve stravě přispívá k udržování normální funkce mozku. Nedostatek omega-3 je spojován s horším učením a pamětí, jakož i prudkými změnami nálad.

EPA - kyselina eikosapentaenová, DPA – kyselina dokosapentaenová, DHA - kyselina dokosaheptaenová, KA - kyselina arachidonová

Dobré vs. špatné tuky






Dobré tuky



Špatné tuky




Máslo

Obsah mastných kyselin v g/10 g tuku
% referenční/doporučené hodnoty příjmu (RHP/DHP) v 10 g oleje/tuku

nasycené mastné kyseliny	6,76 g 33,8 % RHP	
mononenasycené mastné kyseliny	2,60 g 7,7 % DHP	
PUFA n-6	0,22 g 1,6 % DHP	
PUFA n-3	0,04 g 1,8 % DHP	

Sádlo

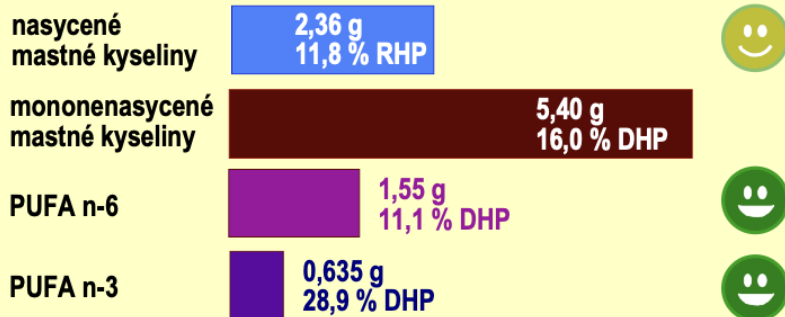
Obsah mastných kyselin v g/10 g tuku
% referenční/doporučené hodnoty příjmu (RHP/DHP) v 10 g oleje/tuku

nasycené mastné kyseliny	4,10 g 20,5 % RHP	
mononenasycené mastné kyseliny	4,50 g 13,37 % DHP	
PUFA n-6	1,20 g 1,6 % DHP	
PUFA n-3	0,09 g 4,1 % DHP	

Zdroj: Brát, Jiří: Tuky a mastné kyseliny ve výživě, Praha 2025, Grada Publishing a.s.

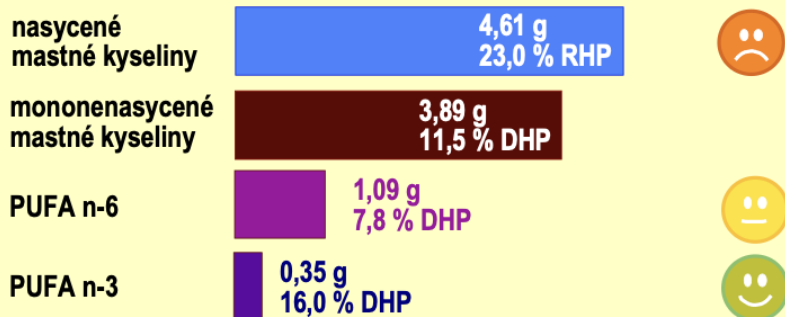
Margaríny

Obsah mastných kyselin v g/10 g tuku
% referenční/doporučené hodnoty příjmu (RHP/DHP) v 10 g oleje/tuku



Obr. 2.8 Charakteristiky margarínu v kelímku

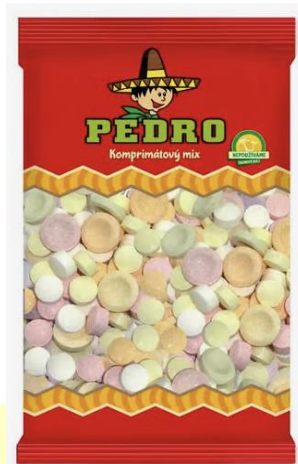
Obsah mastných kyselin v g/10 g tuku
% referenční/doporučené hodnoty příjmu (RHP/DHP) v 10 g oleje/tuku



Obr. 2.9 Charakteristiky margarínu ve fólii

Zdroj: Brát, Jiří: Tuky a mastné kyseliny ve výživě, Praha 2025, Grada Publishing a.s.

Kokosový olej



Obsah mastných kyselin v g/10 g tuku
% referenční/doporučené hodnoty příjmu (RHP/DHP) v 10 g oleje/tuku

nasyčené mastné kyseliny	8,80 g 44,0 % RHP	☹️
mononenasyčené mastné kyseliny	0,91 g 2,7 % DHP	
PUFA n-6	0,24 g 1,7 % DHP	☹️
PUFA n-3	0,03 g 1,3 % DHP	☹️

Palmový olej

z dužniny plodů palmy olejně



Obsah mastných kyselin v g/10 g tuku
% referenční/doporučené hodnoty příjmu (RHP/DHP) v 10 g oleje/tuku

**nasycené
mastné kyseliny**

4,75 g
23,8 % RHP



**mononenasycené
mastné kyseliny**

4,28 g
12,7 % DHP

PUFA n-6

0,91 g
6,5 % DHP



PUFA n-3

0,02 g
1,0 % DHP



www.stob.cz

Zdroj: Brát, Jiří: Tuky a mastné kyseliny ve výživě, Praha 2025, Grada Publishing a.s.



Palmojádrový olej

z jader plodů palmy olejné



Obsah mastných kyselin v g/10 g tuku

% referenční/doporučené hodnoty příjmu (RHP/DHP) v 10 g oleje/tuku

nasycené
mastné kyseliny

7,98 g
39,9 % RHP



mononenasyčené
mastné kyseliny

1,6 g
4,7 % DHP

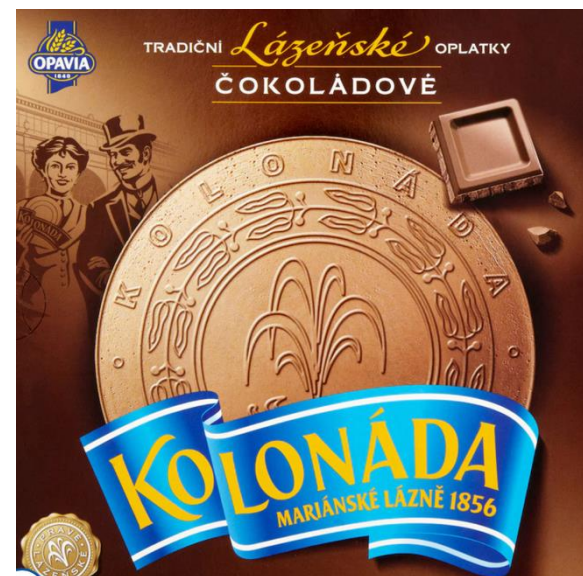
PUFA n-6

0,25 g
1,8 % DHP









PUFA n-3

0,0 g
0 % DHP






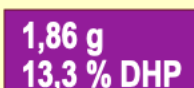



Slunečnicový olej

Obsah mastných kyselin v g/10 g tuku
% referenční/doporučené hodnoty příjmu (RHP/DHP) v 10 g oleje/tuku

nasyčené mastné kyseliny	 1,04 g 5,2 % RHP	
mononenasyčené mastné kyseliny	 2,7 g 8,0 % DHP	
PUFA n-6	 6,19 g 44,2 % DHP	
PUFA n-3	0,02 g 1,1 % DHP	

Řepkový olej

Obsah mastných kyselin v g/10 g tuku
% referenční/doporučené hodnoty příjmu (RHP/DHP) v 10 g oleje/tuku




nasyčené mastné kyseliny	 0,72 g 3,6 % RHP	
mononenasyčené mastné kyseliny	 6,47 g 19,1 % DHP	
PUFA n-6	 1,86 g 13,3 % DHP	
PUFA n-3	 0,9 g 41,0 % DHP	

Zdroj: Brát, Jiří: Tuky a mastné kyseliny ve výživě, Praha 2025, Grada Publishing a.s.

Olivový olej

Obsah mastných kyselin v g/10 g tuku




% referenční/doporučené hodnoty příjmu (RHP/DHP) v 10 g oleje/tuku

nasyčené mastné kyseliny	1,37 g 6,8 % RHP	
mononenasyčené mastné kyseliny	7,64 g 22,6 % DHP	
PUFA n-6	0,92 g 6,6 % DHP	
PUFA n-3	0,07 g 3,0 % DHP	

Avokádový olej

Obsah mastných kyselin v g/10 g tuku

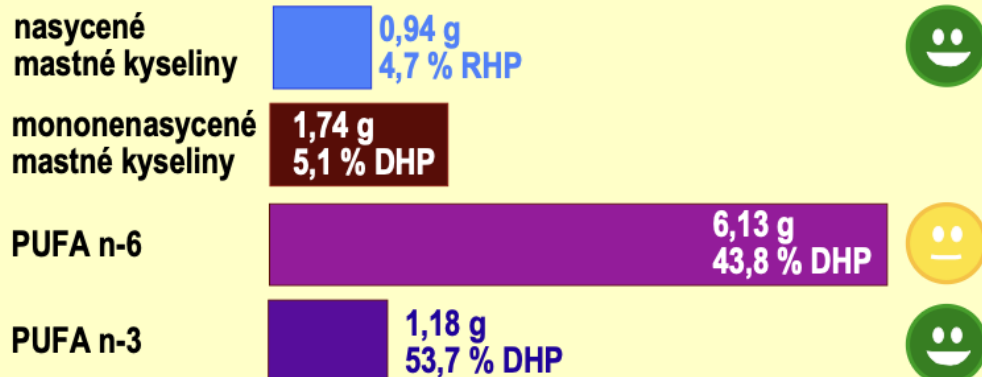
% referenční/doporučené hodnoty příjmu (RHP/DHP) v 10 g oleje/tuku

nasyčené mastné kyseliny	2,32 g 11,6 % RHP	
mononenasyčené mastné kyseliny	6,34 g 18,8 % DHP	
PUFA n-6	1,24 g 8,9 % DHP	
PUFA n-3	0,07 g 3,4 % DHP	

Zdroj: Brát, Jiří: Tuky a mastné kyseliny ve výživě, Praha 2025, Grada Publishing a.s.

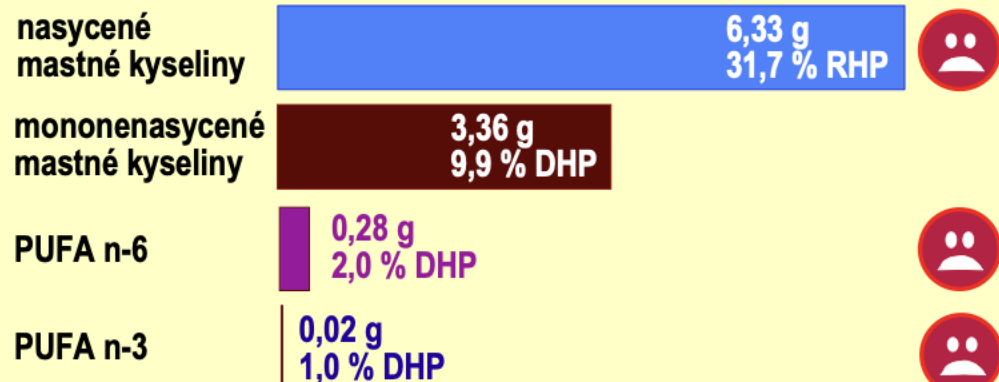
Olej z vlašských ořechů

Obsah mastných kyselin v g/10 g tuku
% referenční/doporučené hodnoty příjmu (RHP/DHP) v 10 g oleje/tuku



Kakaové máslo

Obsah mastných kyselin v g/10 g tuku
% referenční/doporučené hodnoty příjmu (RHP/DHP) v 10 g oleje/tuku

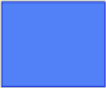









Zdroj: Brát, Jiří: Tuky a mastné kyseliny ve výživě, Praha 2025, Grada Publishing a.s.

Lněný olej









Obsah mastných kyselin v g/10 g tuku

% referenční/doporučené hodnoty příjmu (RHP/DHP) v 10 g oleje/tuku

nasyčené mastné kyseliny		1,07 g 5,4 % RHP	
mononenasycené mastné kyseliny		1,76 g 5,2 % DHP	
PUFA n-6		1,56 g 11,2 % DHP	
PUFA n-3		5,56 g 252,6 % DHP	

Obsah mastných kyselin v g/10 g tuku

% referenční/doporučené hodnoty příjmu (RHP/DHP) v 10 g oleje/tuku

nasyčené mastné kyseliny		1,14 g 5,7 % RHP	
mononenasycené mastné kyseliny		0,86 g 2,5 % DHP	
PUFA n-6		1,96 g 14,0 % DHP	
PUFA n-3		5,97 g 271,4 % DHP	

Zdroj: Brát, Jiří: Tuky a mastné kyseliny ve výživě, Praha 2025, Grada Publishing a.s.

Rybí tuk

Obsah mastných kyselin v g/10 g tuku

% referenční/doporučené hodnoty příjmu (RHP/DHP) v 10 g oleje/tuku

**nasyčené
mastné kyseliny**

**2,87g
14,4 % RHP**



**mononenasycené
mastné kyseliny**

**2,38 g
7,0 % DHP**

PUFA n-6

**0,49 g
3,9 % DHP**



PUFA n-3

**3,81 g
169,5 % DHP**



Mořské ryby z volných moří a zejména chladných vod oceánů, které se živí planktonem, jsou na PUFA n-3 bohatší než sladkovodní ryby nebo mořské ryby chované v sádkách. Složení rybího oleje uvedené v tomto přehledu bylo vybráno jako medián z 19 analyzovaných komerčních vzorků. Obsah EPA a DHA kolísá v rozpětí 26–45 %.

Zdroj: Brát, Jiří: Tuky a mastné kyseliny ve výživě, Praha 2025, Grada Publishing a.s.

A teď prakticky

20 g nasycených mastných kyselin obsahuje např.:



100 g sušenek



150 g smetanového jogurtu
+ 60 g 45% eidamu



2 croissanty



100 g hermelínu

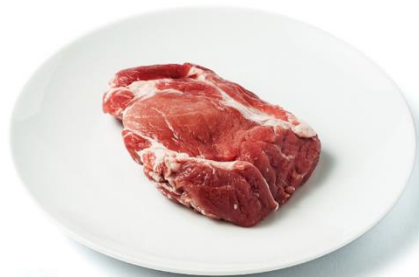


100 g klobásy

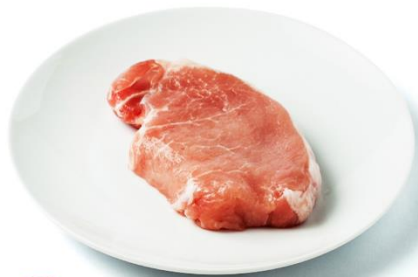


35 g másla

Místo vepřové krkovice si dejte panenku nebo vepřovou pečeň
– ušetříte 17 g tuku a 8 g SAFA



vepřová krkovice 150 g
= 24 g tuku (z toho 11 g SAFA)



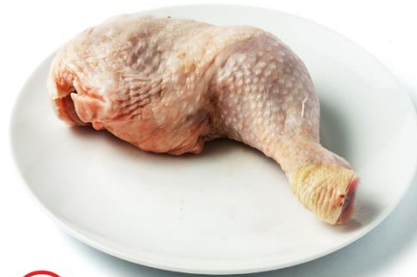
vepřová pečeň 150 g
= 7 g tuku (z toho 3 g SAFA)

SAFA = nasycené mastné kyseliny

www.stob.cz



Místo kuřecího stehna si dejte kuřecí prso
– ušetříte 19 g tuku a 9 g SAFA



kuřecí stehno s kůží 150 g
= 21 g tuku (z toho 10 g SAFA)



kuřecí prso 150 g
= 2 g tuku (z toho 0,7 g SAFA)

SAFA = nasycené mastné kyseliny

www.stob.cz



Místo salámu si dejte libovou šunku
– ušetříte 36 g tuku a 16 g SAFA



salám Vysočina 100 g
= 38 g tuku (z toho 17 g SAFA)



šunka libová 100 g
= 2 g tuku (z toho 1 g SAFA)

SAFA = nasycené mastné kyseliny

www.stob.cz



Místo paštiky si připravte cizrnový hummus
– ušetříte 16 g tuku a 11 g SAFA



paštika 100 g
= 26 g tuku (z toho 14 g SAFA)



cizrnový hummus 100 g
= 8 g tuku (z toho 1 g SAFA)

SAFA = nasycené mastné kyseliny

www.stob.cz



Místo smetanového jogurtu si dejte polotučný
– ušetříte 10 g tuku a 7 g SAFA



smetanový jogurt 150 g
= 15 g tuku (z toho 10 g SAFA)



polotučný jogurt 150 g
= 5 g tuku (z toho 3 g SAFA)

SAFA = nasycené mastné kyseliny

www.stob.cz



Místo 45% sýra si dejte 20% – ušetříte 16 g tuku a 11 g SAFA



eidam 45% 100 g
= 26 g tuku (z toho 18 g SAFA)



eidam 20% 100 g
= 10 g tuku (z toho 7 g SAFA)

SAFA = nasycené mastné kyseliny

www.stob.cz



Místo nivy si dejte olomoucké tvarůžky
– ušetříte 27 g tuku a 19 g SAFA



niva 100 g
= 28 g tuku (z toho 19 g SAFA)



olomoucké tvarůžky 100 g
= 0,5 g tuku (z toho 0,2 g SAFA)

SAFA = nasycené mastné kyseliny

www.stob.cz



Místo máslového dortu si dejte piškotový dort s ovocem
– ušetříte 24 g tuku a 17 g SAFA



máslový dort s krémem 150 g
= 26 g tuku (z toho 18 g SAFA)



piškotový dort s ovocem 150 g
= 2 g tuku (z toho 1 g SAFA)

SAFA = nasycené mastné kyseliny

www.stob.cz



Je vegan „sýr“ lepší než klasický?



= mléko + sůl + mlékařské kultury

- 😊 28 g kvalitních bílkovin
- 😊 10 g nasycených mastných kyselin
- 😊 dobře využitelný vápník



= voda + kokosový tuk + škrob + aditiva

- 😞 0 g bílkovin
- 😞 20 g nasycených mastných kyselin
- 😞 žádné příznivé živiny

Místo croissantu si kupte makovku
– ušetříte 13 g tuku a 10 g SAFA



croissant 80 g

= 16 g tuku (z toho 11 g SAFA)



makovka 80 g

= 3 g tuku (z toho 0,7 g SAFA)



SAFA = nasycené mastné kyseliny

Nejlépe si upečte domácí pečivo
(inspiraci můžete získat v e-booku Mlsej zdravě se STOBem)

Cholesterol



- **SFA omezuje hlavně proto, že při vyšším příjmu mohou zvyšovat LDL cholesterol a tím podporovat ukládání cholesterolu do cév.** Dle EFSA 2023 - má ale příjem z potravin na cholesterol menší vliv, než se dříve uvádělo.
- Na **snížení LDL cholesterolu** mají vhodný účinek **fytoosteroly**. Důvod je jednoduchý: přímo **omezují vstřebávání cholesterolu ve střevě** a při dávce kolem **2 g denně** obvykle snižují LDL asi o **8–10 %**. Evropská aterosklerotická společnost je uvádí jako možný doplněk režimových opatření u lidí se zvýšeným LDL
- Fytoosteroly jsou přirozeně obsažené hlavně v rostlinných olejích, ořechách, semínech, luštěninách a celozrnných obilovinách

Zdroj:

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/saturated-fats>

<https://eas-society.org/page/commentary-on-phytosterol-added-foods>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8399210>

Trans mastné kyseliny

Přírodně se vyskytují:

- v žaludku přežvýkavců (krávy, ovce, kozy).
- v mléčném tuku a hovězím mase.

Průmyslově vzniklé (hlavní problém):

- při **částečném ztužení rostlinných olejů** (vhodné sledovat složení výrobku na obalu). **V současné době převážně nahrazované palmovým olejem. Díky legislativě již prakticky nepoužívané.**
- při **opakovaném smažení olejů** (zejména v gastro provozech).

Doporučení WHO (2023) trans MK <1 % energie.

Tuky a vaření

Bod zakouření tuků a olejů

Bod zakouření je teplota, při které se olej začíná přepalovat, začínají vznikat škodlivé látky a není vhodný ke konzumaci.

Sádlo*	180 °C
Máslo*	150 °C
Ghí*	250 °C
Řepkový olej rafinovaný	240 °C
Řepkový olej panenský	110 °C
Slunečnicový olej	110 °C
Olivový rafinovaný	až 210 °C
Olivový panenský	170 °C
Kokosový olej rafinovaný	200 °C
Kokosový olej panenský	175 °C
Arašídový olej	220 °C
Dýňový olej	140 °C

*** Živočišné tuky obsahují cholesterol, oxiduje už při teplotě 100 °C.**

Oxidovaný cholesterol je spojován s vyšším rizikem vzniku některých onemocnění.

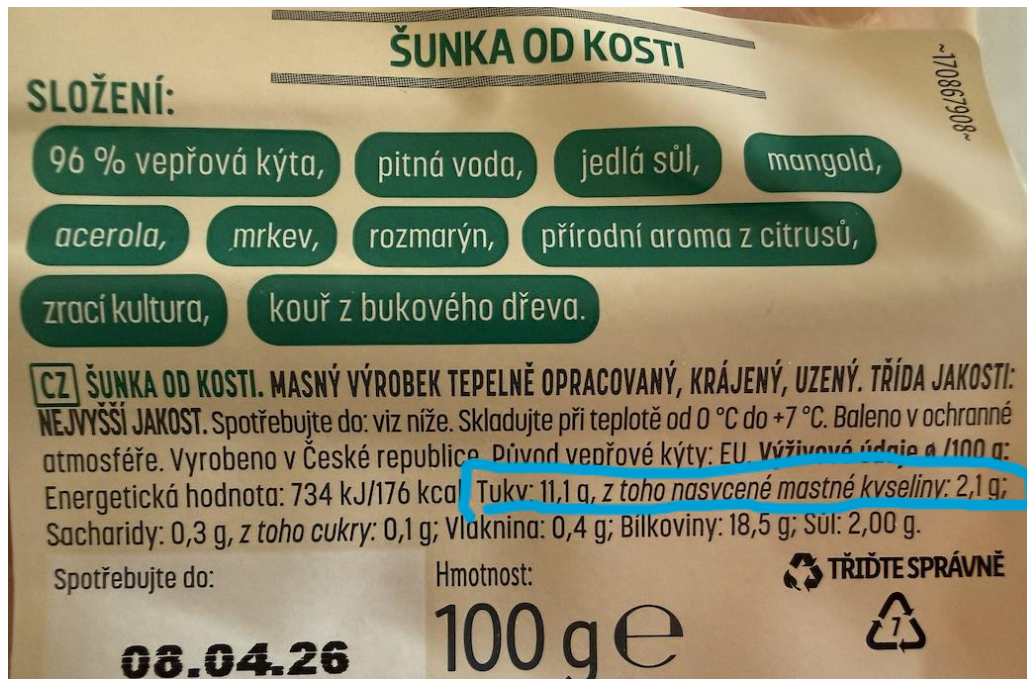
www.stob.cz



Jak číst etiketu za 20 sekund

- podívejte se na **100 g / 100 ml**
- najděte **tuky**
- **z toho nasycené mastné kyseliny**
- a podívejte se na **složení**

Vnímejte celý produkt, ne jen jeden údaj.



Zpátky k tělesné tukové tkáni - častý dotaz klientek a klientů:

Jak zhubnu tuk v oblasti břicha?

V praxi nejvíc funguje kombinace:

- **mírný kalorický deficit**, ne drastická dieta,
- **pravidelný aerobní pohyb** (např. svižná chůze),
- **silový trénink** pro udržení svalové hmoty,
- dostatek spánku a dlouhodobě udržitelný režim.

Zdroj:

https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/taking-aim-at-belly-fat

Kam tuková tkáň mizí?

Při „spalování“ tuků vzniká:

- energie
- oxid uhličitý
- voda



STOBlife



Každý váš příspěvek
ve STOBlife může být
inspirací a motivací
pro ostatní.
Děkujeme za
všechna vaše sdílení.

Co si odnést

- pravidelně zařazovat rybu nebo rybí výrobky (2x týdně)
- denně hrst ořechů nebo semínek
- tepelná úprava – řepkový olej
- studená kuchyně - olivový olej
- omezit: uzeniny, UZP, smažená jídla, cukrovinky, fast food



Děkuji za pozornost!

A zde je prostor pro vaše dotazy

Mgr. Denisa Cívínová, DiS.
nutriční terapeutka, poradkyně k-KBT
Centrum nutriční péče NUTRIUM
Senovážné nám. 22, Praha 1
denisa.civinova@seznam.cz
tel: 603 570 270

