

Nebudeme jíst červené maso?

Listopad, 2016

Před rokem zveřejnila Světová zdravotní organizace (WHO) výsledky své studie o rizicích konzumace červeného masa. Na studii neudala WHO žádný odkaz – nebyla totiž zveřejněna. Podstatou informace WHO bylo sdělení, které by si citlivá duše mohla interpretovat, a média tak mohutně činila, totiž, že by snad „zdravá výživa“ neměla maso vůbec obsahovat.

Ke způsobu zveřejnění sdělení WHO se vyjadřoval zejména profesor Ruprich ze SZÚ (velmi srozumitelně pro nás obyčejné spotřebitele, [zde](#)), či Dr. Kudlová z 1. LF a VFN UK v Praze (ta více sofistikovaně - [zde](#)). Ještě v závěru roku 2015 k věci publikoval stať opět Prof. Ruprich s kolektivem ([zde](#)), ale od té doby uběhl další rok.

V tomto krátkém podkladu se k tématu vracíme a rekapitulujeme vybrané dostupné informace. Naším záměrem je v krátké době se k věci vrátit a podat odbornější pohled na nezbytnost masa, červeného masa ve stravě zdravého člověka. Již nyní ale můžeme odkázat na naši publikaci Vyvážená strava a zdraví – [zde](#).

Na rizika konzumace červeného masa odkazoval před časem např. portál www.national-geographic.cz. Následuje informace z tohoto zdroje, zestručněná, ale s ponechanými nepřesnostmi z odborného hlediska:

Uvádí, že červené maso zvyšuje riziko vzniku rakoviny z důvodu reakce našeho těla na jistou molekulu cukru (Neu5Gc), nalezenou v hovězím, jehněčím a vepřovém mase; ta spouští u jeho konzumentů imunitní reakci, jež způsobuje v těle zánět, což v konečném důsledku přispívá ke vzniku a růstu nádoru. I tento zdroj připouští (sic!) fakt, že červené maso je důležitým zdrojem železa, bílkovin a vitaminů, takže střídá konzumace prý představuje pro tělo důležitý výživový faktor. Ovšem při přehnané spotřebě se červené maso stává přímou příčinou vzniku rakoviny.

Již z naší předběžné konzultace se jeví, že interpretace výsledků jakési studie je velmi nepřesvědčivá. Nicméně se k jejímu rozboru teprve vrátíme. Například ale doporučení založená na nedefinovaných pojmech střídá a naopak přehnané spotřeby masa je neseriózní a zavádějící.

Doména www.vimcojim.cz/ volila ve svém článku Proč jíst červené maso? pragmatičtější tón. Opět velmi zkráceně:

Doména tlumočila postoje odborníků s názorem, že červené maso má oproti drůbežímu vyšší obsah řady živin (železo, zinek, vitamínu B12, ad.). Zdůrazňují plnohodnotné bílkoviny, stavební „kameny“ organismu. Doména konečně uvádí, že jedinou nevýhodu červeného masa je, že mívá vyšší obsah tuku a doporučují výběr výhradně libového masa, resp. tukové části před zpracováním vykrajovat.

SČS na základě svých konzultací považuje „strašení“ před tuky ve formulacích jako v předchozím odstavci za zbytečná, matoucí a zavádějící. Tuky jsou naprosto nezbytnou složkou stravy – samozřejmě s předpokladem vyrovnanosti příjmů a výdajů energie, a vyvážené skladby stravy v jednotlivých složkách. Tedy nikoliv vylučování složek potravy ale vyváženost skladby. Řada živin zejména vitaminů je pouze v tucích.

Tak jaký závěr? Nebuďme fanatiky. Neexistuje žádná jediná správná cesta. Maso, ani červené maso, by nemělo chybět v jídelníčku běžného zdravého konzumenta a zejména ne v jídelníčku těhotných žen, dětí ani seniorů. Že máme zároveň „zkoušet“ netradiční zdroje bílkovin jako je tofu, robi maso, seitan, tempeh či luštěniny, nám již přijde jako nošení dříví do lesa, jsme přeci jen dál než před čtvrt stoletím. Uzeniny a uzená masa by určitě neměly být každodenní složkou naší stravy. I pro ně ale platí, že není důvod je ze stravy vylučovat absolutně.

K tématu připravujeme speciální stanovisko našich expertů (comming soon!).

Sdružení českých spotřebitelů (LID).