

KOKOSOVÝ TUK - PRO A PROTI

Opakovaně se v tisku i po internetu šíří informace o kokosovém tuku. Jedni vyzdvihují jeho prospěšnost pro výživu a neostýchají se hovořit o „superpotravině“ a kupují ho v obchodech zdravé výživy za vysoké ceny. Tento pohled nám prostírá např. „Prostřeno“ ([Zde](#)).

Druzí varují před vlastnostmi kokosového tuku a považují za náhražku kvalitnějších tuků např. ve zmrzlinách.

Jak tedy na kokosový tuk pohlížet? Odkazujeme na velmi komplexní článek Doc. Bráta v časopisu Výživa a potraviny, který přikládáme v paralelní příloze na těchto stránkách. Krátce shrneme problematiku v dalším textu.

Je dobře si uvědomit, že naše strava vyžaduje především rovnováhu příjmu a výdeje energie. Mezi další zásady patří poměr tuků a ostatních živin v rámci stravy. Tuky přijímáme z mnoha potravin, pro zdravé stravování je důležité zastoupení mastných kyselin.

Nejdříve k pojmu „superpotravina“: I kdyby byl kokosový tuk manou snesenou z nebes, nebyla by to superpotravina. Nic takového totiž neexistuje a naše organizace, zabývající se kvalitou a bezpečností potravin a souvisejícími vlivy na lidskou výživu, velmi varují spotřebitele, aby podléhali reklamě založené na tomto smyšleném pojmu. Pokud ho někdo použije, je to pro nás nedůvěryhodná osoba, která problematice potravin a výživy pravděpodobně vůbec nerozumí (a v realitě každodenního života to není vůbec výjimečné); anebo případně tato osoba nabízí i velmi kvalitní produkt, skutečně prospěšný k obohacení naší výživy, ale již použitím výrazu „superpotravina“ se kompromituje a pohybuje se dle našeho mínění za hranici nekalých obchodních praktik.

Kokosový tuk je znám a využíván od pradávna. Dříve se využíval zejména pro výrobu mýdla, dnes se s ním můžeme setkat v kosmetických výrobcích i v potravinách – margarínech, jemném a trvanlivém pečivu, mražených krémech i jako náhrada kakaového másla (v čokoládách a čokoládových cukrovinkách).

Kokosový tuk je běžná potravina pro použití v domácnosti, ve stravovacích službách i při průmyslové výrobě potravin. Jako jeden z mála tuků je při běžných teplotách tuhý, proto je označován jako tuk, nikoliv jako olej. Využívá zejména pro udržení nebo zlepšení konzistence některých potravin. Tuhá konzistence je dána složením mastných kyselin. Kokosový tuk obsahuje převážně nasycené mastné kyseliny, kterých, z pohledu vlivu na zdraví, konzumujeme v běžné stravě nadbytek. Speciální účinek na zvýšení hladiny HDL-cholesterolu představuje to „méně špatné“. Avšak kokosový tuk nepředstavuje tu nejlepší volbu mezi mnoha dostupnými oleji z hlediska snížení kardiovaskulárních onemocnění.

Kokosový tuk je znám a využíván od pradávna. Dříve se využíval zejména pro výrobu mýdla, dnes se s ním můžeme setkat v kosmetických výrobcích i v potravinách – margarínech, jemném a trvanlivém pečivu, mražených krémech i jako náhrada kakaového másla.

Mýty a skutečnosti o kokosovém tuku

- Kokosový tuk a diabetes

Tvrzení: „Zdravé tuky v kokosovém oleji hrají zásadní úlohu při regulaci krevního cukru.“

Snižování glykemického indexu (obsahu krevního cukru) pokrmu po přidavku tuku je všeobecně známou skutečností, která není pouze vlastností kokosového tuku. Průzkum obyvatel ostrova Tokelau, kde kokosový olej je každodenní součástí jídelníčku, dokonce uvádí, že je místem jednoho z nejvyšších výskytů diabetes (cca 30 % obyvatel).

- Kokosový tuk – Alzheimerova choroba a vliv na tělesnou hmotnost

Tvrzení: „Kokosový olej pomáhá nemocným s Alzheimerovou chorobou“.

Neexistuje žádná klinická studie, která by prokazovala prospěšné účinky kokosového tuku pro pacienty trpícími touto chorobou. Pro účely klinické výživy s vlivem na tělesnou hmotnost se využívají některé mastné kyseliny (kyprylóvá, kaprinová), které lze získat frakcionací kokosového tuku. Zastoupení mastných kyselin v kokosovém tuku je však odlišné. Jeho zvýšenou konzumací tedy nelze uvedeného účinku dosáhnout.

- Kokosový tuk a antimikrobiální účinky

Tvrzení: „Kokosový tuk působí antimikrobiálně.“

Kokosový tuk má vysoký obsah kyseliny laurové, u které byly prokázány antivirové a antibakteriální účinky. Tyto účinky jsou známy již dlouhou dobu, nebyly však prokázány v souvislosti s konzumací kokosového tuku.

- Vliv kokosového tuku na hladinu cholesterolu

Tvrzení: „Kokosový tuk významně zvyšuje hladinu „hodného“ HDL-cholesterolu.“

Obvykle se však již neuvádí, že zároveň zvyšuje i hladinu „zlého“ LDL-cholesterolu. Riziko vzniku srdečně cévních onemocnění se však hodnotí poměrem celkového a HDL-cholesterolu. Z pohledu trombogenity a aterogenity tento poměr ukazuje, že v porovnání s běžnými tuky a oleji, je kokosový tuk dokonce nejrizikovější. Klasické kapalné oleje vycházejí ze všech hledisek vlivu na rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění lépe než kokosový tuk.

Irena Michalová, Libor Dupal – podle citovaného článku Doc. Bráta a z vlastních podkladů

Sdružení českých spotřebitelů, z. ú., (SČS) si klade za cíl hájit oprávněné zájmy a práva spotřebitelů na vnitřním trhu EU a ČR, přičemž zdůrazňuje preventivní stránku ochrany zájmů spotřebitelů: „Jen poučený spotřebitel se dokáže účinně hájit.“ SČS působí v řadě oblastí – pokrývá odbornost ve vztahu ke kvalitě a bezpečnosti výrobků včetně potravin, technické normalizaci a standardizaci, kvalitě a bezpečnosti služeb včetně služeb finančního trhu aj.

SČS, Pod Altánem 99/103; 100 00 Praha 10; +420 261263574, spotrebitel@regio.cz; www.konzument.cz

Kabinet pro standardizaci, o. p. s., (KaStan) je nezávislou obecně prospěšnou společností založenou Sdružením českých spotřebitelů. Cílem je zvyšování bezpečnosti a kvality výrobků a služeb vytvářením a podporou funkce nástrojů zajišťujících účinné zapojení spotřebitelů do standardizačních procesů (technická normalizace, certifikace a posuzování shody, akreditace, dozor nad trhem), včetně uplatňování technických předpisů a norem ve prospěch spotřebitelů a korektního trhu.

KaStan, Pod Altánem 99/103; 100 00 Praha 10; +420 261263574, normy@regio.cz; www.top-normy.cz