

Kokosový tuk můžeme konzumovat ve velkém množství bez zdravotních rizik?

Tento často používaný argument se odvolává na existenci etnické skupiny – obyvatelů ostrova Tokelau, kteří konzumovali vysoký podíl kokosového tuku, přesto měli nízký výskyt srdečně cévních onemocnění. Vysvětlení tohoto jevu však není příliš složité. Kokosový tuk ani nasycené mastné kyseliny nepředstavují samy o sobě jediné riziko, a to ani i při relativně vysoké konzumaci. Záleží i na okolnostech, jak vypadá skladba stravy jako celek. Obyvatelé ostrova Tokelau jedli hodně ovoce a ryb, maso, ať už vepřové nebo drůbeží, se konzumovalo jen o svátečních příležitostech. Ve stravě byl velmi nízký příjem cholesterolu, organismus si většinu cholesterolu musel syntetizovat v játrech. Nasycené mastné kyseliny nezvyšují hladinu cholesterolu přímo, ale snižují počet LDL-receptorů, díky nimž je cholesterol méně vychytáván z krve. Vezmeme-li v úvahu konzumaci ryb a ovoce, je zřejmé z tohoto pohledu, že se rovnováha hladiny cholesterolu v krvi u této populace vytvářela na základě zcela odlišných podmínek, než je obvyklé u evropské stravy. Tuto skutečnost potvrzují i rozborů krevních testů, které byly u této populace prováděny. Hladiny cholesterolu v krvi nebyly vysoké, mnohem nižší než jsme zvyklí vídat v našich oblastech. U mužů různých věkových skupin se pohybovaly v rozmezí 4,8 – 5,7 mmol/l při příjmu nasycených mastných kyselin 47% z celkového příjmu energie. S přibývajícím věkem se hladina cholesterolu zvyšovala. Hodnoty cholesterolu jsou v normálu nebo jen mírně zvýšené ve vyšším věku. Konzumace ryb, ovoce a zvýšená fyzická aktivita z hlediska kardiovaskulárních rizik působily protektivně, což vysvětluje i nízký výskyt srdečně cévních onemocnění. I zde je možno však zaznamenat určité rozdíly, že vyšší konzumace kokosového tuku má přeci jen vliv na hladinu cholesterolu i při takto rozdílné stravě, než jakou známe v Evropě. Obyvatelé sousedního ostrovního státu Pukapuka, kteří konzumovali méně kokosového tuku než obyvatelé ostrova Tokelau, ale zároveň mnohem více (26 % z celkového příjmu energie) než je tolerovaný příjem nasycených mastných kyselin 10 % z celkového příjmu energie, měli hladiny cholesterolu u mužů nižší o 1 mmol/l. Hladiny celkového cholesterolu v krvi byly u této populace zcela v normálu. Pokud se konzumuje kokosový tuk navíc k běžné evropské stravě, má to negativní dopad na zvyšování hladiny cholesterolu.

Zpracoval Doc. Ing. Jiří Brát, CSc. aktualizováno 1.12.2016