

Kokosový tuk a délka řetězce mastných kyselin

Prospěšné zdravotní účinky kokosového tuku jsou v rámci informací šířených po internetu často přisuzovány střední délce řetězce mastných kyselin v něm obsažených. Mastné kyseliny se střední délkou řetězce mají odlišný metabolismus, vstřebávají se přímo do krve a putují do jater, kde slouží jako zdroj energie. Mezi mastné kyseliny se střední délkou řetězce bývá někdy zařazována i kyselina laurová, která je dominantní mastnou kyselinou kokosového tuku. Kokosový tuk jí obsahuje téměř 50%. Kyselina laurová se však chová spíše jako mastná kyselina s dlouhým řetězcem. Do této skupiny ji mimo jiné řadí i Evropský úřad pro bezpečnost potravin EFSA, podle něhož do skupiny mastných kyselin se střední délkou řetězce patří mastné kyseliny se 6 až 10 uhlíky v řetězci. Toto zařazení rovněž potvrzují bilanční analýzy mastných kyselin vstřebávaných lymfatickým systémem. Podle těchto rozborů podíl kyseliny kaprylové (8 uhlíků) vstřebávané lymfatickým systémem činil jen 7,3 % z celkového příjmu, u kyseliny kaprinové to bylo 26,3 % a u kyseliny laurové 81,7 %. To ukazuje na skutečnost, že mastné kyseliny do 10 uhlíků se vstřebávají převážně přímo do krve, zatímco kyselina laurová lymfatickým systémem podobně jako i jiné mastné kyseliny s dlouhým řetězcem. Komerčně dostupné výrobky se střední délkou řetězce (MCT – Medium Chain Triglycerides) používané pro zvláštní výživu (např. pro osoby s poruchami metabolismu tuků) nebo pro výživu sportovců jsou tvořeny mastnými kyselinami s 8 a 10 uhlíky. Z kokosového tuku se dají získat frakcionací, ale jejich složení je zcela odlišné od běžného kokosového tuku.