

## Kokosový tuk a diabetes

Na internetu se dočteme: „Zdravé tuky v kokosovém oleji mají hrát zásadní úlohu při regulaci krevního cukru. Kokosový tuk zpomaluje proces trávení a zajišťuje rovnoměrný přísun energie při současném snížení celkového glykemického indexu daného pokrmu. Kombinací kokosového tuku se sacharidy v rámci jednoho pokrmu dochází k pomalejší přeměně sacharidů na glukózu a hladina cukru v krvi zůstává déle bez větších změn i po jídle. Oleje tvořené mastnými kyselinami s dlouhým řetězcem mohou snižovat schopnost buněk absorbovat glukózu z krve a tím přispívat ke vzniku inzulinové rezistence a vzniku diabetu.“ Snížení hodnoty glykemického indexu pokrmu po přidavku tuku je však známou skutečností, která není jen vlastností kokosového tuku. Fluidita a permeabilita buněčných membrán pro transport živin včetně glukózy je dána mimo jiné dostatečným příjmem esenciálních mastných kyselin, které v kokosovém tuku chybí. Blokování absorpce glukózy mohou způsobovat např. transmastné kyseliny, což však s kokosovým olejem vůbec nesouvisí. Prevalence výskytu diabetu u dnešní populace ostrova Tokelau patří k nejvyšším na světě, podle statistik Světové zdravotnické organizace (WHO) činí okolo 30 %. Z toho je zřejmé, že ani kokosový olej, který je v této populaci ve větší míře stále konzumován, nezachránil obyvatelstvo ostrova od této neinfekční nemoci hromadného výskytu.

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