



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Flexitariánství](#) 25. 4. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

Rostlinné vs. živočišné. Jakým tukům dát přednost?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rostlinne-vs.-zivocisne.-Jakym-tukum-dat-prednost__s20142x20263.html

Potraviny živočišného původu jsou v posledních letech zmiňovány nejen v pozitivním slova smyslu. Naopak potraviny rostlinného původu zažívají boom. Je to ale tak jednoduché? Mohou rostlinné alternativy zcela nahradit potraviny živočišného původu? A jaká jsou pozitiva a negativa obou druhů potravin?



Živočišné produkty mají co nabídnout

Potravinám živočišného původu je často vyčítáno, že řada z nich obsahuje vysoké množství tuku a je bohatým zdrojem nasycených mastných kyselin a cholesterolu. S vyšším obsahem tuku se pojí také vyšší energetická hodnota.

- Nadměrný příjem energie, tuku a nasycených mastných kyselin **vede ke zvýšení rizika výskytu srdečně-cévních onemocnění** jako je třeba infarkt nebo mrtvice, ale též **obezity a nadváhy** obecně.
- Vysoká konzumace druhotně zpracovaných masných produktů taktéž **zvýšuje riziko výskytu cukrovky 2. typu a také nádorů tlustého střeva.**

V současné době se rovněž nejednou setkáme se zmínkami o tom, že produkce živočišných potravin více zatěžuje životní prostředí (vyšší produkce skleníkových plynů). V tomto ohledu to ale dle našeho názoru není tak zcela jednoznačné, jak se může zdát.

Nezapomínejme však na mnohá **pozitiva, která potraviny živočišného původu jednoznačně mají:**



- Živočišné zdroje bílkovin **obsahují všechny esenciální aminokyseliny** a jsou tak plnohodnotné.
- Maso (zejména červené) a vaječný žloutek **obsahují železo**, které je velmi dobře využitelné.
- Podobně mléko a mléčné výrobky jsou **bohaté na vitamín D a dobře využitelný vápník**, kysané mléčné výrobky navíc obsahují i **probiotika** – bakterie mléčného kvašení.
- Tučné mořské ryby mají sice vysoký obsah tuku, ale jsou **bohaté na omega 3 nenasycené mastné kyseliny, vitamín D a jód**, které jsou také velmi důležité pro naše zdraví.
- Živočišné produkty jsou rovněž **zdrojem zinku, řady vitamínů skupiny B a zejména vitamínu B12**, který se přirozeně v rostlinných potravinách nevyskytuje.

Při intoleranci laktózy je možné využívat potraviny s přirozeně nízkým obsahem laktózy (např. tvrdé sýry, jogurty, tvaroh) nebo speciální bezlaktózové mléko či mléčné výrobky.

Rostlinné potraviny jsou skvělým zdrojem

vlákniny a vitamínů, jen pozor na vstřebatelnost

Rostlinné zdroje bílkovin nemají zastoupeny všechny esenciální (nezbytné) aminokyseliny – **v obilovinách nenajdeme dostatek lysinu, v luštěninách metioninu**. Proto je tak důležité rostlinné zdroje bílkovin vzájemně kombinovat. Navíc ve výsledku musíte luštěnin či obilovin přijmout o něco větší porci, než těch živočišných potravin, abyste přijali dostatečné množství bílkovin. Některé skupiny rostlin také obsahují antinutriční látky, které zhoršují využitelnost/vstřebatelnost některých vitamínů nebo minerálních látek. Někdy [můžeme využít technologickou nebo jinou úpravu](#) (např. máčení, klíčení, vaření, aj.), abychom se těchto látek zbavili, jiné jsou bohužel velmi odolné.



Luštěniny, celozrnné obiloviny, ovoce a zelenina jsou skvělým zdrojem vlákniny (dle typu rozpustné či nerozpustné) a také vitamínů a minerálních látek. Dostatečný příjem vlákniny nejen snižuje riziko výskytu nádorů tlustého

střeva, ale pomáhá také pro dosažení pocitu zasycení. Ten je důležitý jak při udržování normální hmotnosti, tak i ve snaze nějaké to kilo zhubnout.

Ovoce a zelenina, ale také ořechy a semena jsou zdrojem různých bioaktivních látek s antioxidačním účinkem. Některé druhy ořechů a semen jsou bohatým [zdrojem nenasycených a omega-3 polynenasycených mastných kyselin](#). Všechny tyto látky mají na lidské zdraví pozitivní vliv. V rostlinách cholesterol nenajdeme vůbec, obsah nenasycených mastných kyselin a tuku celkově je spíše nižší, a tím pádem je snížena i celková energetická hodnota takové potraviny.

Jaké rostlinné alternativy živočišných produktů vybírat?

Rostlinné alternativy živočišných produktů – zejména masa, mléka a mléčných výrobků, které jsou nyní žhavým trendem, mohou být vhodné pro zpestření stravy nebo pro toho, kdo např. trpí [alergií na bílkovinu kravského mléka](#). Neměli bychom ale zapomínat, že i v této kategorii je nutné vybírat obezřetně. Rozhodně nemůžeme jednoduše říci, že jsou alternativy stejné jako jejich protějšky z kategorie živočišných potravin – spadají do zcela odlišných kategorií (zpracováním surovin, obsahem živin, aj.) a o plné náhradě se ne vždy dá mluvit.

Rostlinné alternativy mléka a jogurtů



U alternativ mléka nebo jogurtu je vhodné vybírat si produkty s vyšším obsahem základní rostlinné složky a obohacené o potřebné vitamíny a minerální látky – například vápník a vitamíny D, B12, B2 a E. Ideální je dát přednost neslazeným variantám. Sójové nápoje mají obsah bílkovin i zastoupení aminokyselin bližší mléku než jiné druhy

nápojů (ovesné, rýžové, kokosové či mandlové).

Rostlinné alternativy sýrů

Alternativy k sýrům obvykle příliš vhodné složení z hlediska zdravého životního stylu nemají – často obsahují vyšší podíl rostlinného oleje (zejména kokosového, který je bohatý na nasycené mastné kyseliny) a dále škrob a další složky (sůl, různá koření nebo aroma, případně barvivo, ale třeba také slunečnicová semena nebo rostlinný protein, aj.). Obsah bílkovin je v nich nízký, mohou být ale obohaceny o některé důležité vitamíny či minerální látky (vitamin B12, vápník, vitamin D).



Rostlinné alternativy masa

Alternativy masa obsahují obvykle v základu rostlinnou bílkovinu nebo její kombinaci s bílkovinou z obilovin. Určitě byste měli vyzkoušet tofu, tempeh případně výrobky se základem ze sójové mouky nebo koncentrátu. Zastoupení aminokyselin a obsah bílkovin je pak nižší u výrobků se základem z obilovin – robi, seitan, klaso.

Mimo tyto výrobky můžeme samozřejmě využít také samotné rostlinné bílkoviny nebo klíčené luštěniny, luštěninové pomazánky připravené doma, aj.

I mezi potravinami rostlinného původu tak můžeme najít jak nutričně vyvážené a vhodné výrobky, tak stejně i potraviny s nepříliš nutričně vyváženým složením – které pak našemu zdraví moc neprospějí. Alternativy? Proč ne, ale je třeba dobře vybírat. **Proto nezapomínejte číst etikety!**

Co si tedy vybrat? Rostlinné nebo živočišné?

Pravda je taková, že si vůbec nemusíme zvolit jen tu jedinou „správnou“ stranu.



- Můžeme prostě jednoduše **využívat benefity rostlinných i živočišných potravin**. Kouzlo totiž spočívá v pestrosti, uměřenosti a vyváženosti - s určitou převahou potravin rostlinného původu. A u obou skupin záleží na výběru.

Dobře nám v tomto směru může posloužit moderní styl stravování nazývaný **flexitariánství**. Nevyřazuje žádnou ze skupin potravin a je poměrně jednoduše přizpůsobitelný prostředí, ve kterém žijeme, tak, abychom zařazovali i sezónní a lokální potraviny.

- Dobře nastavená flexitariánská strava přispívá k tomu, že **přijmeme nejen dostatek vlákniny díky bohatému zastoupení celozrnných obilovin, luštěnin, zeleniny a ovoce, ale i vápníku, vitamínu D a B12** (právě zejména díky potravinám živočišného původu), jejichž příjem je často deficitní zejména u veganského stravování (není-li správně nastaveno a deficitní vitamíny a prvky případně také substituovány).

Měli bychom si také primárně vybírat a přednostně konzumovat méně technologicky zpracované potraviny (základní potraviny) spíše než ty vysoce zpracované a **snažit se jíst různobarevně, pestře, vyváženě, ale i chutně.**

Tento článek vznikl ve spolupráci s Danone a. s.



Zdroje obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací: Willet, W.; Rockström, J; Loken, B.; Springmann, M.; Lang, T.; Vermeulen, S. et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet Commissions. Volume 393. Issue 10170, P447-492, Feb 02, 2019.

Kolektiv autorů. Mléko a mléčné výrobky - rozdíly a souvislosti s výrobky rostlinnými. Publikace Potravinářské komory České republiky, České technologické platformy pro potraviny a Centra zemědělsko-potravinářského výzkumu a inovací. 1.

vydání, Praha 2021.

**Willet, W.; Rockström, J; Loken, B.; Springmann, M.; Lang, T.; Vermeulen, S. et al.
Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from
sustainable food systems. The Lancet Commissions. Volume 393. Issue 10170,
P447-492, Feb 02, 2019.**

[flexitariánská strava](#) [flexitariánství](#) [průmyslově zpracované potraviny](#) [rostlinná](#)
[alternativa masa](#) [rostlinná alternativa mléka](#) [rostlinná strava](#) [rostlinné tuky](#)
[vyvážený jídelníček](#) [vyvážený příjem živin](#) [zdravá výživa](#) [živočišná strava](#)
[živočišné tuky](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz