

## KOKOSOVÝ OLEJ - profesorka Michels ho označila za jedovatý...

V červenci 2018 byla na Youtube uveřejněna přednáška paní profesorky Michels, která v ní kromě jiného označila kokosový tuk za jedovatý. Tím samozřejmě uvedla do nejistoty velké množství lidí, kteří kokosový tuk používají, a vyprovokovala ohromnou vlnu odporu a nesouhlasu těch, kteří problematice tuků alespoň trochu rozumí.

Dr. Michels studovala medicínu (kromě jiného gynekologii), je vedoucí epidemioložkou v Institutu prevence a biologie nádorů na Univerzitě ve Freiburgu a nyní pracuje i jako žurnalistka medicínské problematiky. Svoji přednášku kromě jiného začala slovy, že má čtyřicetileté zkušenosti v oblasti výživy a poskytne posluchačům pravdu založenou na faktech.

Prvním jejím tématem byl kokosový tuk. **Řekla, že vše, co bylo dosud řečeno o kokosovém tuku/oleji** (obsahuje kyselinu laurinovou, obsahuje nasycené mastné kyseliny se středně dlouhými řetězci, je vhodné ho používat při redukci váhy, je to nasycený mastný tuk vhodný k tepelné úpravě potravin, aniž by se zničil), **je absolutní nesmysl.** Žádná fakta, která by toto její tvrzení potvrzovala, ale neuvedla.

**Dále řekla: „Neexistuje žádná studie s lidmi, která potvrzuje pozitivní vliv kokosového tuku na lidské zdraví.“** Uvedla, že „kokosový tuk je jedna z nejhorsích potravin, kterou vůbec můžete sníst. Neexistuje žádná studie s lidmi, která potvrzuje alespoň jediný pozitivní vliv na lidské zdraví“.

Paní profesorka se mýlí: takovéto studie existují a potvrzují přednosti nasycených mastných kyselin se středně dlouhým řetězcem, které obsahuje právě kokosový tuk z cca 70 %.

Zde jsou:

- 1) V jedné randomizované, dvojitě slepé klinické studii bylo celkem 40 ženám ve věku od 20 do 40 let podáváno jedné polovině 30 ml sójového oleje a druhé polovině 30 ml kokosového tuku. Po 12 týdnech bylo u všech žen zjištěno snížení BMI, ale pouze ve skupině přijímající kokosový tuk se zmenšil objem boků. Ve skupině se sójovým olejem se zvýšil obsah celkového cholesterolu v krvi, což se ve skupině s kokosovým tukem nestalo. Naopak, v této skupině se zvýšil HDL (tzv. „hodný cholesterol“).
- 2) Ve studii organizované BBC byl u 94 účastníků veřejně zkoumán vliv kokosového tuku, olivového oleje a másla. Tito lidé byli rozděleni do 3 skupin, kdy každá z nich přijímala po dobu 4 týdnů 50 g jednoho druhu výše jmenovaných tuků. Výsledky ukázaly toto: „máslová skupina“: LDL se zvýšilo o 10 %, HDL o 5 %; „olivová skupina“: LDL žádná změna, HDL zvýšení 5 %; „kokosová skupina“: LDL žádná změna, HDL zvýšení o 15 % .
- 3) V další studii přijímalo 6 žen s normální váhou denně běžnou stravu s máslem a kokosovým tukem, 6 žen normální stravu s hovězím tukem a kokosovým tukem. Skupina s máslem a kokosovým tukem již po 6 dnech vykázala lepší spalování tuků než skupina s hovězím tukem.
- 4) Ve studii z r. 2011 přijímalo po 4 týdny 20 obézních mužů 3x denně 10 ml přírodního kokosového tuku. Po této době se u všech ukázalo zmenšení objemu boků.
- 5) Ve studii z r. 2009 bylo zkoumáno 70 mužů s diabetem 2. typu a 70 zdravých mužů. Po dobu 6 let používali k vaření buď slunečnicový olej, nebo kokosový tuk. Měřil se cholesterol, triglyceridy a markery oxidativního stresu. Nebyly zjištěny žádné znatelné rozdíly.

- 6) V jedné studii z r. 2003 konzumovalo 11 žen buď tučnou stravu s vysokým obsahem kokosového tuku, nebo nízkotučnou stravu s kokosovým tukem, nebo stravu prakticky bez tuků. Největší zmenšení zánětlivých markerů a markerů srdečních onemocnění vykazala skupina, konzumující tučnou stravu s vysokým obsahem kokosového tuku.
- 7) V lednu 2016 byly uveřejněny výsledky studie s 60 účastníky. Potvrdila, že 10 minut „sání oleje“ kokosovým tukem (v ústech jako zubní hygiena) má stejný efekt jako 1 minuta s chlorhexidinem (známá substance proti zubnímu kazu).
- 8) Jedna studie s 60 účastníky (teenagery) ukázala, že „sání kokosového oleje“ jako zubní hygieny vedlo k velké redukci zubního plaku a zánětu dásní.
- 9) Ve studii ze srpna 2014 se ukázalo, že kokosový tuk zlepšil kvalitu života u pacientek s rakovinou prsu během chemoterapie. 60 žen bylo rozděleno do dvou skupin; skupina, která přijímala denně 20 ml kokosového tuku, vykazovala lepší spánek, větší chuť k jídlu a méně únavy než kontrolní skupina bez kokosového tuku.

### **Přednosti tuků se středně dlouhým řetězcem nasycených mastných kyselin**

Kokosový tuk obsahuje z cca 50 % nasycenou mastnou kyselinu laurovou, která je dle uveřejněných faktů v OPEN HEART pro tělo vhodnější než nasycené mastné kyseliny s dlouhým řetězcem (např. kyselina palmitová nebo vepřové sádlo).

Nasycené mastné kyseliny se středně dlouhým řetězcem se totiž tak snadno neusazují v tukové tkáni (tzn. netloustne se po nich tak rychle), nepřispívají k tvorbě zánětů a mají velmi dobrý vliv na problém inzulinové rezistence. Kyselina laurová sice může zvýšit cholesterol, ale spíše ten „hodný“, ne ten „zlý“. Tak se může zoptimalizovat jejich poměr. Nasycené mastné kyseliny se středně dlouhými řetězci na rozdíl od jiných olejů na pečení/smažení také neaktivují makrofágy, jejichž aktivace je jedním z předpokladů ke vzniku usazenin v cévách.

Mastné kyseliny se středně dlouhým řetězcem jsou také jinak v těle tráveny. Jsou totiž v mitochondriích jater velice rychle přeměněny na energii. To znamená, že konzumace takovýchto mastných kyselin nezpůsobuje na rozdíl od konzumace olejů s dlouhými řetězci mastných kyselin nadváhu. To uveřejnili vědci v další studii s lidmi i se zvířaty, která ovšem podle Dr. Michels také neexistuje...

Dr. Michels dále řekla: „Kokosový tuk je pro vás nebezpečnější než vepřové sádlo a určitě se mnou budete souhlasit, že vepřové sádlo není nic dobrého. To ví každý.“

(Vyjádření „to ví každý“ je z úst lékaře/vědce opravdu pozoruhodné.)

A hned pokračuje: „Proč je kokosový tuk horší než vepřové sádlo? Protože má ještě více nasycených mastných kyselin. To znamená, že nemá skoro žádné esenciální mastné kyseliny, tedy ty, které organizmus potřebuje. Skládá se hlavně z nasycených mastných kyselin“.

**Toto je v přednášce profesorky Michels jediné vysvětlení, proč by měl být kokosový tuk škodlivý. Je to opravdu tak?**

**Obsah esenciálních mastných kyselin neurčuje, zda je tato potravina dobrá, nebo špatná.** Esenciální mastné kyseliny jsou mastné kyseliny (omega-3 a omega-6), které tělo neumí samo vyrobit a tak je musíme přijímat ve stravě. Avšak pouhý fakt, že je potravina neobsahuje neznamená, že je proto automaticky špatná, nebo dokonce škodlivá. Může místo nich obsahovat

jiné potřebné látky; my můžeme v našem stravování použít jiné zdroje tuků, které esenciální mastné kyseliny obsahují (za studena lisovaný lněný olej ze správné odrůdy lnu).

Kokosový tuk se ale používá hlavně k vaření a smažení/pečení. Při těchto procesech, kdy se tuk zahřívá na vysoké teploty by bylo naopak použití jiných tuků / rostlinných olejů s esenciálními mastnými kyselinami velice nevhodné, jelikož právě vysoká teplota je ničí a dává vzniknout škodlivým substancím (transmastné kyseliny). Kokosový tuk ale zůstává stabilní i při vysokých teplotách při vaření.

### **Není nasycená mastná kyselina jako nasycená mastná kyselina.**

Jestliže bychom posuzovali kokosový tuk výlučně podle obsahu nasycených mastných kyselin, pak by byl opravdu horší než vepřové sádlo, protože obsahuje více nasycených mastných kyselin.

Dr. Michels by však jako expertka na výživu měla vědět, že existují různé nasycené mastné kyseliny, které mají zcela rozdílné vlastnosti, a tělo je zcela rozdílně zpracovává. Nemůžeme tedy všechny nasycené mastné kyseliny házet do jednoho pytle, jako to udělala ona.

Zde je porovnání kokosového tuku a vepřového sádla. Je zřejmé, jak jsou tyto tuky naprosto rozdílné, přestože oba patří k nasyceným tukům.

	kokosový tuk	vepřové sádlo
nasycené mastné kyseliny	92 %	40 %
z toho středně dlouhý řetězec	70 %	0,1 %
jednoduše nenasyčené mastné kys.	5–8 %	44 %
vícenasycené mastné kyseliny	1,3–3,5 % (hl. omega-6)	11%

Složení nasycených mastných kyselin pak vypadá takto:

	kokosový tuk	vepřové sádlo
kyselina kaprlová	5–9 %	
kyselina kaprinová	6–10 %	
kyselina laurinová	44–52 %	
kyselina myristová	17–21 %	1,5 %
kyselina palmitová		23–26 %
kyselina stearová	1–3 %	13,6 %
kyselina arachidonová	méně než 1,4 %	

(chybějící procenta jsou způsobena obsahem dalších mastných kyselin)

Vidíme, že složení obou tuků je zcela odlišné. Mastné kyseliny, které obsahuje kokosový tuk, sádlo neobsahuje a částečně i naopak. Přesto jsou oba tuky označovány jako nasycené mastné kyseliny. Je jasné, že vůbec není možné při hodnocení nějakého tuku zjednodušovat, bagatelizovat a házet všechny nasycené tuky do jednoho pytle, jenom proto, že obsahují nasycené mastné kyseliny.

Téma je, jak vidíte, docela složité a není možné ho probrat – tak jak to v tomto případě bylo – během 8 minut.

### **Vede používání nasycených mastných kyselin k problémům se srdcem?**

To bylo dalším tématem přednášky Dr. Michels. Řekla: „Nasycené tuky ucpávají cévy v srdci a vedou k jisté smrti způsobené srdeční zástavou. Čím více kokosového tuku, tím více ucpané srdeční cévy a tím větší riziko srdečního infarktu. Kokosový tuk je čistý jed.“

Žádné toto tvrzení není podloženo nějakou studií jak na lidech, tak ani na zvířatech.

Nakonec paní profesorka obvinila veškeré prodejny se zdravou výživou a biopotravinami ze ziskuchtivosti a ignorance (jelikož tento tuk prodávají). Přitom svoje slova podpořila stanoviskem American Heart Association (Americká společnost zdraví srdce), „která před nějakým časem uveřejnila stanovisko, že bychom nikdy neměli jíst kokosový tuk“.

Toto stanovisko bylo zveřejněno v červenci 2017 a doslova v něm bylo napsáno, že kokosový olej zvyšuje hladinu cholesterolu a předpokládá se, že by tedy mohl zvyšovat riziko kardiovaskulárních onemocnění. Ale také tam stálo, že ve skutečnosti není známo, zda toto riziko zvyšuje konkrétně kokosový tuk, jelikož neexistují žádná směrodatná fakta a nebyly předloženy žádné studie. Naopak v dubnu 2017 (tedy několik měsíců před tím) bylo zveřejněno stanovisko tří kardiologů,

(Dr. Aseem Malhotra z *Lister Hospital* v Stevenage (UK), prof. Rita Redberg z *University of California-San Francisco School of Medicine* (kromě jiného i šéfredaktorka *JAMA Internal Medicine*) a Dr. Pascal Meier, srdeční chirurg na Universitätsklinikum v Ženevě a šéfredaktor odborného lékařského časopisu *BMJ Open Heart*,

kde se doslova uvádí: „Celkový pohled a metaanalýza studií zaměřených na kokosový tuk v žádném případě neukazují žádnou souvislost mezi nasycenými tuky a úmrtností a také ne mezi konzumací nasycených tuků a koronárních onemocnění (onemocnění srdce) a smrtí kvůli onemocnění srdce ani ischemického infarktu nebo diabetu 2. typu.

Tito specialisté kardiologové předpokládají, že nasycené mastné kyseliny NEUCPÁVAJÍ cévy, a tedy problém s nimi nezpůsobují. Na konci studie vysvětlují, jaké by mělo být řešení problému.

Z tohoto hlediska jsou tedy další slova paní doktorky o to pozoruhodnější:

„Všechno pevné jde rovnou do vašich cév“, a dále říká „nasycené tuky jsou od přírody tvrdé, jak jistě víte tak máslo, sádlo, kokosový tuk a palmový tuk jsou při pokojové teplotě pevné. Ano, i bílý kokosový tuk je pevný. Všechny tyto tuky jdou rovnou do srdečních arterií“.

Jen pro všeobecnou informaci: Kokosový tuk se stává tekutým při cca 23 °Celsia. Jak je známo, tělesná teplota je cca 37 °Celsia a kokosový tuk v něm tedy nemůže zůstat ani chvilku tuhý. Podobně je to koneckonců i s máslem a sádlem. 23

Kromě toho by mělo být právě lékařce jasné, že taková tvrzení by měla určitě potvrdit fakty a důkazy, ty však neuvedla. Proč ne? Velice jednoduché: protože neexistují!

Jestliže je někdo nalezl, prosím napište nám.

**Na závěr k problematice tuků: tuky jsou pro naše zdraví velice důležité a ve spojení s kvalitní, pokud možno čerstvou či správně upravenou stravou (nevyráběnou tzv. potravinářským průmyslem) a hlavně jejich správným používáním (rozdílné použití nenasycených mastných /esenciálních/ kyselin a nasycených mastných kyselin, tedy hlavně kokosového tuku) zaručují správný chod organismu.**

**A na konec:** na kanálu Youtube Univerzitní kliniky Freiburg byly vymazány všechny komentáře k tomuto videu, takže pro diskusi není žádné místo.

**A na úplný konec:** 27. 8. 2018 se paní profesorka Dr. Michels krátce omluvila za svoji „nešťastnou volbu výrazů“, respektive za větu že „kokosový tuk je čistý jed“. Tento výraz byl prý přehnaný a byl myšlen pro „běžné obyvatelstvo“. Jejím úmyslem prý bylo lidi informovat, a ne je znejistit.

Zdroj: Zentrum der Gesundheit, přeložila a uspořádala **Mgr. Helena Cmurová**