



Stanovisko Poradenského centra Výživa dětí k zařazování margarínů do stravy dětí

- Margaríny jsou vyráběny z rostlinných olejů a tuků a jsou bohatým zdrojem esenciálních mastných kyselin, nezbytných pro správný růst a vývoj dětí.
- Zejména u dětí od 3 let věku je vhodné dbát na dodržení doporučeného poměru rostlinných a živočišných tuků (2 : 1) ve stravě. Potřebné množství živočišných tuků přijímají děti většinou v tzv. skryté formě, tedy v mase, mléčných výrobcích apod. Ideální je proto volit pro přípravu teplých pokrmů kvalitní rostlinné oleje a tuky a k namazání na pečivo používat kvalitní margarín.
- Hlavním zdravotním benefitem zařazování margarínů do stravy dětí je prevence nadměrného příjmu živočišných tuků a v nich obsažených nasycených mastných kyselin. Dostatečný příjem vhodných tuků v dětské stravě je velmi důležitý a jejich celkové množství by nemělo být neadekvátně snižováno.
- Dalším zdravotním benefitem je zajištění dostatečného příjmu esenciálních mastných kyselin (EFA), které jsou pro růst a vývoj dětí nepostradatelné a lidské tělo si je neumí samo vytvořit. V kojeneckém věku je jejich dostatečný přísun zajištěn mateřským mlékem, případně náhradní mléčnou výživou.
- Nadměrná konzumace nasycených mastných kyselin (SAFA) je jedním z hlavních rizikových faktorů vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Jejich nadměrný příjem dětskému organismu jednoznačně škodí. Hlavním zdrojem nasycených mastných kyselin jsou potraviny živočišného původu. Důležité je proto zachovávat doporučený poměr rostlinných a živočišných tuků ve stravě (2 : 1) a celkové dodržování zásad racionální stravy. Velmi vysoký obsah SAFA najdeme především v potravinách, které jsou pro děti zcela nevhodné, jako jsou například uzeniny.
- Nadměrná konzumace SAFA je jedním ze tří hlavních rizikových faktorů pro vznik obezity. Dalšími jsou nadměrná konzumace soli a cukru. Používání margarínu jako vhodné alternativy k mazání na pečivo pomáhá nadměrné konzumaci SAFA předcházet.
- Neexistují žádné důvody proč nedoporučovat zařazování kvalitních margarínů do dětské stravy, protože:
 - margaríny jsou vyráběny z kvalitních rostlinných olejů a tuků a jsou tak vhodnější volbou oproti živočišným tukům, kterých je ve stravě dětí velmi často nadbytek
 - margaríny jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin (EFA), které jsou nezbytné pro správný růst a vývoj dětského organismu
 - všechny kvalitní margaríny obsahují jen velmi malé (stopové) množství nežádoucích trans mastných kyselin (TFA)
 - margaríny mají velmi výhodné spektrum mastných kyselin s převahou nenasycených mastných kyselin nad nasycenými mastnými kyselinami, což je ze zdravotního hlediska velkým benefitem



- při nákupu margarínů je žádoucí, stejně jako u ostatních potravin, číst údaje na obalech a vybírat si mezi nabízenými výrobky ty s neoptimálnějším složením; je vhodné soustředit se především na následující údaje:
 - dostatečný obsah nenasycených mastných kyselin – především Omega 3 a Omega 6
 - co nejmenší obsah nasycených mastných kyselin
 - co nejmenší obsah trans mastných kyselin – transizomerů (TFA)
- Margaríny jsou vhodnou součástí pestré a vyvážené stravy všech zdravých dětí. V případě jakýchkoliv zdravotních problémů či individuálních výživových potřeb dítěte je nutné stravu konzultovat s dětským lékařem a nutričním terapeutem.

Tento návrh znění „Stanoviska“ je vyhotoven na základě výsledků z expert poolu konaného 10. 6. 2011.