proLékaře.cz | 22.11.2026

Vztah makronutrientů, kardiovaskulárních onemocnění a mortality: Čas přepsat *guidelines*?

Podle autorů rozsáhlé prospektivní studie PURE je možná načase přehodnotit globální výživová doporučení, která se týkají příjmu tuků a sacharidů ve stravě.

Úvod

Souvislost mortality a kardiovaskulárních (KV) onemocnění se složením a energetickým obsahem potravy je stále předmětem dohadů. V současné době je doporučována strava s nízkým obsahem tuků (< 30 % energetického příjmu) a omezením nasycených mastných kyselin (< 10 % energetického příjmu). Většina dostupných dat ovšem pochází z Evropy a Severní Ameriky, kde je populace významně více vystavena kalorickému nadbytku a také se zde oproti zbytku světa liší rozložení makronutrientů ve stravě. Aplikovat tyto výsledky globálně je proto problematické.

Metodika a průběh studie

Studie PURE *(The Prospective Urban Rural Epidemiology)* byla rozsáhlá prospektivní kohortová epidemiologická studie, jejíž soubor tvořilo 135 335 účastníků z 18 zemí celého světa. Jedinci ve věku 35–70 let vstupovali do studie mezi lednem 2003 a březnem 2013, průměrná doba sledování činila 7,4 roku.

Jejich stravovací režim byl zaznamenán prostřednictvím validovaných dotazníků, následně byli účastníci rozděleni do kvintilů podle příjmu jednotlivých makronutrientů na základě procenta z celkového energetického příjmu. Byla hodnocena souvislost příjmu sacharidů, celkového tuku a jednotlivých typů tuků s morbiditou a mortalitou.

Mezi primární sledované parametry byly zařazeny celková mortalita a závažné KV příhody (fatální KV příhody, nefatální infarkt myokardu, cévní mozková příhoda a srdeční selhání). Sekundární parametry zahrnovaly veškeré infarkty myokardu, cévní mozkové příhody, mortalitu na KV onemocnění a nekardiovaskulární mortalitu.

Výsledná zjištění

Během sledování bylo zaznamenáno 5 796 úmrtí a 4 784 závažných KV příhod. Vysoký příjem sacharidů byl spojen s vyšší celkovou mortalitou, avšak nikoliv s rizikem výskytu KV onemocnění nebo s KV mortalitou. Celkový příjem tuku i jednotlivých typů tuků (nasycené, mono- i polynenasycené tuky) byl spojen s nižší celkovou mortalitou. Tuk ani žádný z jeho typů nebyl spojen s KV onemocněními, infarktem myokardu ani KV mortalitou. Příjem nasyceného tuku dokonce vykazoval inverzní asociaci s rizikem mozkové příhody.

Závěr

V rozporu se současnými výživovými doporučeními autoři shledali, že tuky včetně nasycených mastných kyselin nejsou škodlivé a naopak strava s vysokým podílem sacharidů nepříznivě ovlivňuje celkovou mortalitu. Studie se tak připojila k rostoucímu množství důkazů o tom, že vyšší příjem tuků možná nesouvisí s vyšším výskytem kardiovaskulárních onemocnění a vyšší mortalitou. Autoři navrhují, aby byla na základě těchto výsledků přehodnocena globální výživová doporučení, zejména pak pro země mimo Evropu a Severní Ameriku.

(luko)

proLékaře.cz | 22.11.2026



Zdroj: Dehghan M., Mente A., Zhang X. et al. Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. Lancet 2017 Nov 4; 390 (10 107): 2050–2062, doi: 10.1016/S0140-6736(17)32252-3.