

ZDROWY STYL ŻYCIA

Jajka – zdrowe czy szkodliwe?

Jaja kurze należą do najbardziej kontrowersyjnych produktów w naszej diecie. Z jednej strony mówi się, że są źródłem dużej ilości cholesterolu, z drugiej zaś badania pokazują, że stanowią cenne źródło białka, witamin i innych ważnych składników odżywczych. Jaka jest prawda o jajkach?



Iwona Kazimierska

Fot. Adobe Stock

Efekt hipercholesterolemiczny jaj jest słaby, ale nie da się ukryć, że niekorzystnie wpływają one na lipemę poposiłkową, a także poziom tlenu trimetyloaminy – związku wykazującego toksyczne działanie na tętnice. Wyniki przeprowadzonych do tej pory badań kohortowych i klinicznych nie dostarczyły dowodów, że duże spożycie jaj zwiększa ryzyko sercowo-naczyniowe u osób ogólnie zdrowych, jednak niektóre sugerują zwiększenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i zgonu u chorych na cukrzycę typu 2. Wydaje się ponadto, że duże spożycie jaj przez osoby zdrowe może się przyczynić do ujawnienia cukrzycy typu 2.

Mają zalety...

Jajka są źródłem wielu korzystnych składników pokarmowych – zarówno białko, jak i żółtko. Poza bardzo wartościowym białkiem są to żelazo, witaminy A, D, E, B2, B12 oraz foliany. Oprócz tego jajka zawierają cholinę, luteinę, zeaksantynę, a także bioaktywne peptydy. Mogą mieć działanie hipotensyjne i antyoksydacyjne. Niestety są również źródłem pewnej ilości nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT), a także – co budzi największe kontrowersje – cholesterolu pokarmowego znajdującego się w żółtku. Jedno żółtko zawiera ok. 210 mg cholesterolu.

– Warto pamiętać, że spożycie cholesterolu pokarmowego wprowadzie podwyższenie stężenia cholesterolu w surowicy, ale tylko w niewielkim stopniu. Poza tym niektóre badania sugerują, że spożycie jajek skutkuje zwiększeniem rozmiarów cząsteczek LDL, co osłabia ich działanie aterogenne. Do tego zaobserwowano, że duże spożycie jaj może zwiększać stężenie cholesterolu frakcji HDL bez zwiększenia stężenia frakcji LDL – wyjaśnia prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Dorota Szostak-Węgierek, kierownik Zakładu Dietetyki Klinicznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.



Fot. zdk.wum.edu.pl



prof. Dorota Szostak-Węgierek:

W podgrupie chorych na cukrzycę ryzyko względne wystąpienia choroby wieńcowej w grupie o najwyższym spożyciu jajek było zwiększone co najmniej o połowę. Ta grupa wydaje się szczególnie wrażliwa na nadmierne spożycie jajek

...ale też wady

– Wiele zaleceń żywieniowych mówi o ograniczeniu spożycia jajek, szczególnie przez osoby z dyslipidemią. Jest to związane z koniecznością ograniczenia spożycia cholesterolu pokarmowego poniżej 300 mg na dobę. Jajko, które zawiera 210 mg cholesterolu, bardzo utrudnia realizację tego

zalecenia – zauważa prof. Dorota Szostak-Węgierek.

Ponadto wykazano, że spożycie jaj może nasilać podatność cząsteczek LDL na oksydację, zwiększyć lipemę poposiłkową, co jest problemem u osób otyłych, z zespołem metabolicznym i cukrzycą, może powodować dysfunkcję śródbłonna, wzmacniać niekorzystne działanie NKT oraz generować wytwarzanie TMAO, czyli tlenu trimetyloaminy.

– W ostatnim czasie pojawiło się dużo badań na temat niekorzystnego działania tego związku. Jajko zawiera cholinę, która z jednej strony ma działanie korzystne, a z drugiej pod wpływem mikrobioty jelitowej, szczególnie nieprzyjaznych dla nas bakterii, ulega przemianie do trimetyloaminy, która w wątrobie przekształca się do tlenu trimetyloaminy. Ten związek jest toksyczny. Może uszkadzać śródbłonek, sprzyjać miażdżycy, niewydolności serca, a także nerek – tłumaczy prof. Dorota Szostak-Węgierek.

Co mówią badania

– Dysponujemy przede wszystkim badaniami prospektywnymi, których jest już dużo. Swego czasu pojawiła się metaanaliza 17 z nich. Wykazano w niej, że duże spożycie jajek w populacji ogólnej nie wiązało się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia choroby wieńcowej i udaru mózgu. W podgrupie chorych na cukrzycę ryzyko względne (RR) wystąpienia choroby wieńcowej w grupie o najwyższym spożyciu jajek w porównaniu z grupą spożywającą ich najmniej wynosiło 1,54, czyli było zwiększone co najmniej o połowę. Ta grupa wydaje się szczególnie wrażliwa na nadmierne spożycie jajek – mówi prof. Dorota Szostak-Węgierek.

Niedawno opublikowano metaanalizę 39 badań, która objęła prawie 2 mln osób. Jej celem było ustalenie związku między różnymi skutkami zdrowotnymi a ilością spożywanych jajek. Nie wykazano istotnej statystycznie zależności dla choroby wieńcowej, udaru mózgu ani wszystkich chorób sercowo-naczyniowych łącznie. Okazuje

się natomiast, że w przypadku dużego spożycia jajek – ok. 7 tygodniowo – istotnie wzrasta ryzyko niewydolności serca.

– Szczególną uwagę należy zwrócić na osoby chorujące na cukrzycę typu 2. W jednej z analiz stwierdzono, że u osób z cukrzycą i zaburzoną tolerancją glukozy spożycie jaj zwiększa ryzyko udaru mózgu. Wskaźnik ryzyka przy spożyciu jaj w ilości co najmniej 5 tygodniowo w porównaniu z grupą referencyjną, w której spożycie było minimalne, wyniósł 2,87, czyli ryzyko udaru mózgu było zwiększone prawie trzykrotnie. Ponadto przekrojowa analiza wykazała, że wyższe spożycie jaj było istotnie związane z większymi stężeniami glukozy na czczo u osób z cukrzycą typu 2 i/lub upośledzoną tolerancją glukozy – mówi ekspertka.

Podsumowanie faktów

Jajka są cennym produktem jako źródło wartościowego białka i innych składników odżywczych. Spożycie jajek w ilości do 7 sztuk tygodniowo przez osoby zdrowe wydaje się bezpieczne. Spożycie jajek przez chorych na cukrzycę lub z zaburzoną tolerancją glukozy wymaga większych ograniczeń. Również osoby będące w grupie ryzyka rozwoju cukrzycy (otyłe, z zespołem metabolicznym) powinny ograniczyć spożycie jajek.

Zalecenia

Institut Żywności i Żywienia wydał opinię, że jaja stanowią ważny element zdrowej diety i nie zaleca się wykluczania tego produktu (z wyjątkiem osób z alergią na białko jaja kurzego). Oczywiście istotny jest sposób przygotowania jajek. Nie zaleca się ich smażenia na maśle ani w towarzystwie tłustego mięsa, np. boczku. Można je spożywać gotowane lub smażone na niewielkiej ilości zdrowych olejów roślinnych (np. oliwa z oliwek lub olej rzepakowy) z dodatkiem warzyw i razowego pieczywa.