

Test mléčných výrobků: jen 5 vyhovuje

V loňském roce každý Čech spotřeboval v průměru 225–300 kg mléka a mléčných výrobků. Ty obsahují vedle důležitých minerálních látek i cukr. Často dokonce v takovém množství, které byste vůbec nečekali. Iniciativa VíM, co jím a piju nechala otestovat 20 mléčných nápojů a zaměřila se právě na obsah cukru. Pouze pět výrobků splnilo kritéria loga VíM, co jím, která vychází z doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO).

JEDEN NÁPOJ – AŽ 7 KOSTEK CUKRU!

„Nejvyšší naměřená hodnota mezi testovanými výrobky byla 10,9 gramu na 100 gramů výrobku. Celý výrobek tedy obsahoval téměř 35 g přidaného cukru, což odpovídá 7 kostkám cukru. Z tohoto množství bohužel jen minimum připadá na cukr z jahod obsažených v ovocné složce. Pokud si tedy chce zákazník vybrat opravdu zdravější variantu, musí sáhnout po výrobku, do kterého bylo přidáno jen ovoce, nebo si koupit výrobek neochucený a ovoce si do něj sám přidat,“ radí obezitolog MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D., odborný garant iniciativy VíM, co jím a piju.

I OCHUCENÉ VÝROBKÝ MOHOU VYHOVOVAT

Laboratorní testování proběhlo v nezávislé laboratoři ALS Czech Republic. Z 20 testovaných mléčných nápojů, a to ochucených i neochucených, by se o udělení loga VíM, co jím mohlo ucházet jen 5 výrobků – 3 neochucené a 2 ochucené. Výrobek označený logem



Výživový poradce Ing. Petr Havlíček hovoří o nutnosti sledování výživových hodnot při nákupu potravin.

totiž musí obsahovat do 5 gramů přidaných cukrů na 100 gramů výrobku. Kritéria pro udělení loga vycházejí z přísných doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO).

„Výsledky testu dokazují, že mezi mléčnými nápoji jsou výrazné rozdíly. Proto by každý z nás měl při nákupu potravin sledovat výživové hodnoty,“ říká výživový poradce Ing. Petr Havlíček. Mléčné nápoje s přijatelným obsahem cukru nemusí být jen neochucené. „Výsledky testu dokazují, že výrobci do mléčných výrobků nemusí zbytečně přidávat cukr. Čtvrtina testova-

ných výrobků se prodává s přijatelným množstvím přidaných cukrů. Pro výrobce je to signál, že by měli revidovat receptury a přizpůsobit své výrobky trendům zdravého životního stylu a vyváženého stravování,“ upozorňuje Ing. Lucie Gonzálezová, ředitelka iniciativy VíM, co jím a piju.

Laboratorní analýza se primárně zaměřila na přidaný cukr, který mléčné výrobky obsahují v rizikovém množství. Důsledkem nadměrného příjmu cukru je nadváha, obezita a z ní plynoucí případně zdravotní komplikace (např. cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak) a dále

vyšší riziko zubního kazu. Nadměrný příjem cukru vede i ke zvyšování hladiny krevních tuků (triacylglycerolů), které jsou jedním z rizikových faktorů metabolického syndromu. Metabolický syndrom pak ve svém důsledku vede k nemoci srdce a cév a cukrovce 2. typu.

Zajímejte se o složení potravin, které kupujete. Čtete etikety, zejména tabulku nutričního složení. Orientaci při výběru vám usnadní i logo VíM, co jím, díky kterému na první pohled víte, že daný výrobek neobsahuje kritické množství rizikových živin.



LOGO VÍM, CO JÍM – POMÁHÁ S VÝBĚREM POTRAVIN

S výběrem výživově hodnotných potravin vám snadno a přehledně poradí logo VíM, co jím. Jediným pohledem na obal zjistíte, že produkt má nízký obsah rizikových živin, jako jsou sůl, jednoduchý přidaný cukr, nasycené a trans mastné kyseliny. Mnohé potraviny nesoucí logo mají i vyšší obsah vlákniny, která je pro lidské tělo nedocenitelná. Databáze produktů nesoucích logo VíM, co jím je přístupná na www.vimcojim.cz – u každého produktu je uveden výrobce, složení a nutriční hodnoty.

Iniciativa VíM, co jím a piju je součástí globálního programu The Choices Programme, který umožňuje spotřebitelům lepší orientaci v nabídce potravin. Program vznikl na základě výzvy Světové zdravotnické organizace a Organizace OSN pro výživu a zemědělství. Právě tyto organizace upozornily na vybrané živiny, jejichž nadměrná konzumace výrazně zvyšuje riziko vzniku civilizačních chorob.

Obecně prospěšná společnost VíM, co jím a piju byla v České republice založena v roce 2010.

Vím, co jím a piju, o. p. s.