magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 17. 5. 2018 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Jak zdravěji nakupovat? Sledujte nutriční tabulku na obalech

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-zdraveji-nakupovat-Sledujte-nutricni-tabulku-na-obalech__s10010x10927.html

Výživa je významným faktorem, který ovlivňuje zdraví člověka a prokazatelně souvisí i s délkou života. V minulosti byla více věnována pozornost živinám, které organismus potřebuje k správnému fungování. Dnes se jako neméně důležité jeví omezovat příjem některých živin, které při konzumaci v nadbytku negativně ovlivňují rizikové faktory související s rozvojem některých onemocnění (kardiovaskulární onemocnění, obezita, diabetes 2. typu, vysoký krevní tlak apod.).

Výživové údaje a legislativa

Výživové údaje uváděné na potravinách patří k **důležitým způsobům, jak**

pomoci spotřebitelům **vybírat vhodné potraviny**. **Uvádění údajů** o výživové hodnotě **na obalech potravin je povinné** až na malé výjimky, které nejsou podstatné z pohledu tvorby skladby stravy jednotlivce. V bílé knize Komise „Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou“ jsou zdůrazněny některé **živiny důležité** z hlediska veřejného zdraví **jako nasycené mastné kyseliny, cukry nebo sodík**.

- **Jejich nadměrná konzumace přispívá k rozvoji neinfekčních onemocnění hromadného výskytu**, proto byly zařazeny mezi povinné údaje, s jedním rozdílem, že **místo sodíku je uváděn obsah soli.**

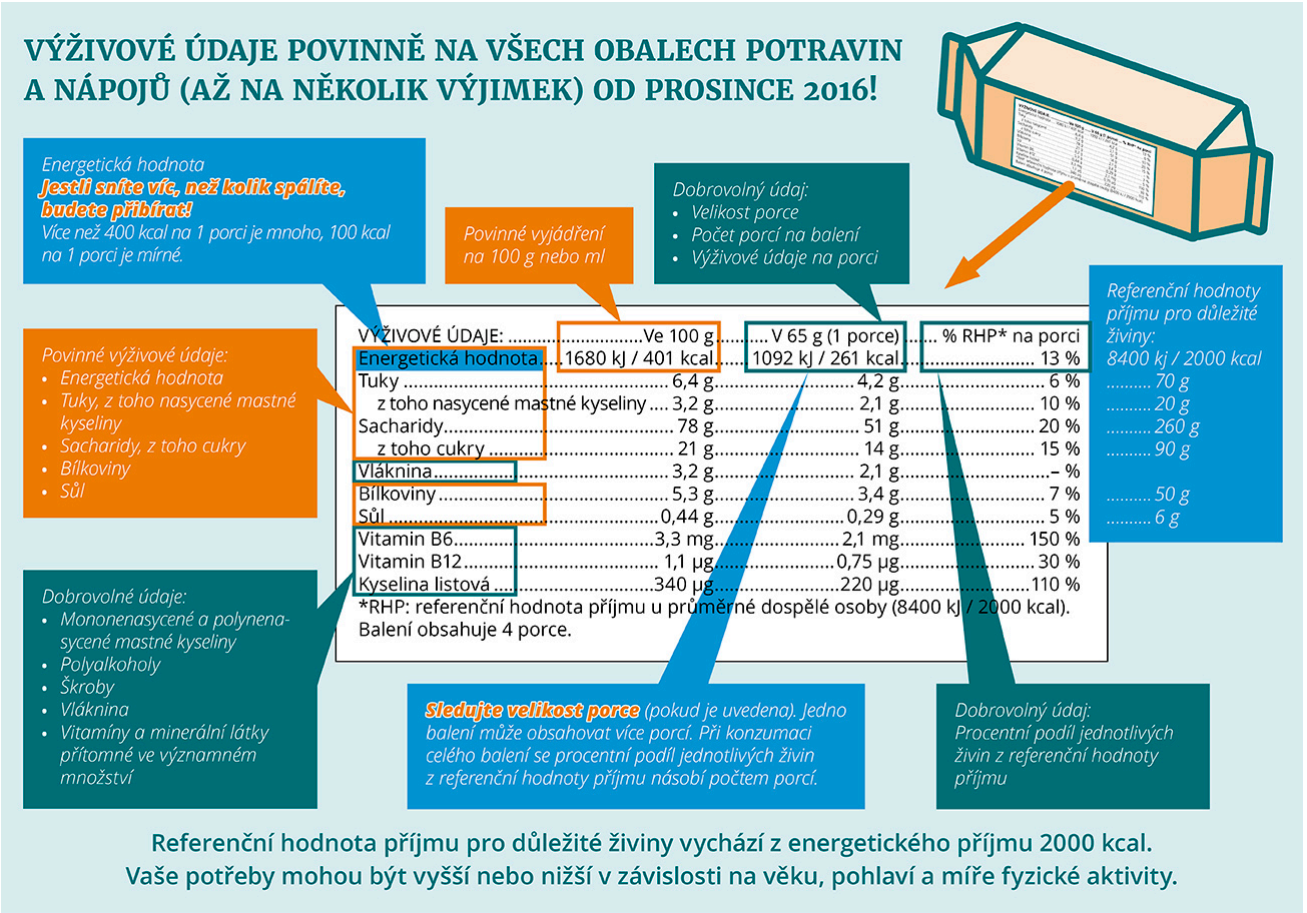
Jaké výživové údaje najdeme na obalech potravin

Nařízení (EU) č. 1169/2011 definuje **jednotnou strukturu výživových údajů s rozdělením na povinné a dobrovolné**. Na potravinách se můžeme setkat s následujícími údaji, u nichž **musí být dodržováno i jejich pořadí.** V sloupci vlevo jsou uvedeny všechny povinné výživové údaje, v sloupci vpravo je úplný výčet povinných i dobrovolných. **V praxi se setkáme se souborem údajů** mezi levým a pravým sloupcem výše uvedené tabulky.

Mezi důležitými živinami z hlediska veřejného zdraví jsou v bílé knize Komise

zmíněny i **transmastné kyseliny. Uvádění jejich obsahu na obalech potravin však není dovoleno.** V současné době se připravují legislativní opatření s cílem **snížit jejich konzumaci** v rámci EU.

Tabulka ke stažení zde:



Povinné údaje	**Povinné a dobrovolné údaje (úplný výčet)**
energetická hodnota	energetická hodnota
tuky	tuky
z toho nasycené mastné kyseliny	z toho
sacharidy	nasycené mastné kyseliny
z toho cukry	mononenasycené mastné kyseliny

bílkoviny	polynenasycené mastné kyseliny
sůl	sacharidy
	z toho
	cukry
	polyalkoholy
	škroby
	vláknina
	bílkoviny
	Sůl
	vitaminy a minerální látky

Jaké jsou formy vyjádření výživových údajů

Povinné údaje o výživové hodnotě **jsou vyjádřeny na 100 g či 100 ml** a to **i u potravin balených po jednotlivých porcích.** Údaje o energetické hodnotě a obsahu živin se vztahují na potravinu **ve stavu, v němž je prodávána**. Kde je to vhodné, **mohou se** tyto informace **vztahovat na potravinu po úpravě**, pokud jsou připojeny podrobné pokyny pro tuto úpravu. Tuto možnost využívají **například dehydratované výrobky**, které po přípravě výrazně mění výživovou hodnotu.

Energetickou hodnotu a obsah živin lze dodatečně vyjádřit na jednu porci nebo jednotku spotřeby, pokud je to srozumitelné pro spotřebitele a na etiketě je vyznačena velikost porce nebo jednotka spotřeby a současně i počet porcí nebo jednotek obsažených v balení.

Energetickou hodnotu a obsah živin lze doplňkově **vyjádřit i jako procentní podíl z referenčních hodnot příjmu na 100 g nebo 100 ml** nebo na jednu porci či jednotku spotřeby. V těsné blízkosti se pak musí nacházet prohlášení: „Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)“.

- **Referenční hodnoty příjmu uvádí následující tabulka:**

E. hodnota nebo název živiny	Referenční hodnota příjmu
Energetická hodnota	8 400 kJ/2000 kcal
Tuky	70 g
Nasycené mastné kyseliny	20 g
Sacharidy	260 g
Cukry	90 g
Bílkoviny	50 g
Sůl	6 g

Jak rozumět referenčním hodnotám příjmu

Hodnoty mají sloužit k orientaci, kolik bychom měli denně konzumovat jednotlivých živin. Tuků a sacharidů můžeme konzumovat více i méně, bílkovin spíše více. Je to v souladu s výživovými doporučeními.

- **Příjem všech základních živin dohromady by neměl překročit**

celkový doporučený příjem energie.

Referenční hodnoty příjmu pro sůl, cukry a nasycené mastné kyseliny naopak představují **hodnoty**, které bychom **neměli překračovat.** Doporučení pro **sůl** se pohybuje v rozmezí **5** (doporučení WHO) **až 6** (doporučení pro obyvatel Skandinávie) **gramů**. S tímto intervalem tolerovaného příjmu pracují i výživová doporučení Společnosti pro výživu. **Nasycených mastných kyselin** bychom podle odborných společností **neměli konzumovat více než 10 % z celkového příjmu energie.** Referenční hodnota příjmu 20 g odpovídá 9 % z celkového příjmu energie.

U cukrů je situace o něco složitější. **Výživový údaj „z toho cukry“ zahrnuje jak cukry**, které se v potravinách (ovoce, zelenina, mléko a neochucené mléčné výrobky) **přirozeně vyskytují, tak cukry přidané** (např. řepný a třtinový cukr, různé sirupy a med). **Referenční hodnota příjmu pro veškeré cukry je 90 g**, což odpovídá 18 % z celkového příjmu energie. Doporučení odborných společností však obvykle limitují **příjem přidaných cukrů do 10 % z celkového příjmu energie**, čemuž odpovídá 50 g cukrů. V praxi to znamená, že pokud chceme dodržovat doporučení pro konzumaci ovoce, zeleniny a neochucených méně tučných mléčných výrobků, které cukry přirozeně obsahují, musíme příjem přidaných cukrů a potravin je obsahující více omezit, cca o polovinu, než uvádí procentní podíl referenční hodnoty

příjmu na obalech potravin.

- Ještě jedna rada pro zapamatování. **Hodnotu 5 % z referenční hodnoty příjmu pro každou živinu nebo energii v jedné porci lze považovat za nízkou, hodnotu 20 % za vysokou.**

Povinně uváděné výživové údaje na obalech mohou přispět k lepší informovanosti. Důležité však je, aby lidé údajům rozuměli a uměli je správně používat. Obsah cukrů, nasycených mastných kyselin a soli je důležitější z hlediska vlivu na zdraví než obsah základních živin (tuky, sacharidy a bílkoviny). Pro tyto makroživiny existují širší intervaly doporučeného příjmu. Stále ale platí, že jejich konzumace v součtu by měla odpovídat energetickému výdeji.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz