

# Správná volba potravin - „Vím, co jím“

**Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.<sup>1</sup>, Prof. Ing. Jana Dostálková, CSc.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Vím, co jím a piju, o.p.s., <sup>2</sup>VŠCHT Praha, Ústav chemie a analýzy potravin

## Abstrakt

Současný způsob značení potravin neposkytuje běžnému spotřebiteli náležitou informaci o složení výrobků, která by jej správným směrem ovlivňovala při volbě potravin. Systém „Choices“ s mezinárodní působností stanovuje na vědeckém základě motivační kritéria pro výrobce potravin s cílem omezovat obsah rizikových živin v potravinách, podporovat přiměřený příjem energie a zvyšovat konzumaci prospěšné vlákniny. Jednoduchý systém značení zároveň zlepšuje informaci spotřebitele z hlediska celkové výživové hodnoty potravin a usnadňuje jejich výběr.

Nadváha a obezita jsou dnes právem označovány jako epidemie 21. století. Kardiovaskulární onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí ve vyspělých zemích. Většinu rizikových faktorů spojených s civilizačními onemocněními jsme schopni sami ovlivnit. Hodně se mluví o tzv. „éčkách“, které hrají okrajovou roli z hlediska možnosti ovlivnění lidského zdraví. Zvýšená pozornost se věnuje biopotravinám, jejichž výživová hodnota se nelší od běžných potravin v rámci tolerancí odrůdových odchylek a výkyvů způsobených vnějšími vlivy životního prostředí. Skutečné výživové hodnoty potravin se věnuje relativně málo prostoru.

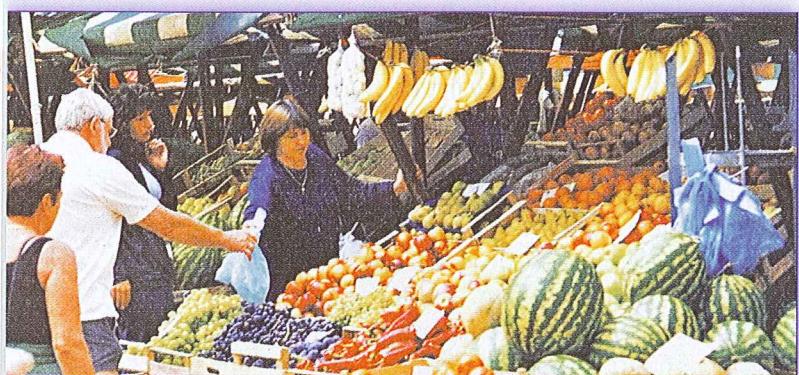
Za rozvoj civilizačních onemocnění jsou zodpovědné hlavně 4 živiny: nasycené mastné kyseliny (SAFA), transmastné kyseliny (TFA), sodík pocházející především ze soli, a cukr, zejména přidaný (WHO/FAO, 2003). Působení těchto živin na lidský organismus je dlouhodobé a souvisí s formováním stravovacích návyků již v ranném věku. V ČR konzumujeme dvojnásobné množství SAFA oproti doporučovaným hodnotám (Brát et al, 2005). Doporučené denní množství (DDD) tolerovaného příjmu pro SAFA je 20 g/den pro průměrného spotřebitele (PK ČR, 2006). TFA můžeme stále nacházet například v trvanlivém pečivu, některých náhražkách čokolády, polevách na müsli tyčinkách a některých dalších potravinářských výrobcích, sušených sójových nápojích a jiných (Dostálková 2010, Dostálková a Šípková 2011). TFA mají relativně nízký

limit tolerovaného příjmu (2 až 2,5 g/den pro průměrného spotřebitele) a při opakované konzumaci určitých výrobků může docházet k překračování denního limitu již při konzumaci jednoho kusu. V posledních zhruba 3 letech dochází k nižší expozici obyvatelstva vůči TFA, protože jejich výskyt a obsah ve výrobcích se postupně snižuje. Spotřeba soli je však více jak trojnásobná - 17 g na den (ČSÚ, 2010), než je doporučovaných 5, případně 6 g/den (WHO/FAO, 2003; PK ČR, 2006). Zvýšená konzumace cukru je dalším stravovacím zlozvykem. Sladká i slaná chuť jsou lákavé, atraktivní a do značné míry i nebezpečné, protože mohou vyvolávat určitou závislost. Vysoká konzumace rizikových živin plně koresponduje se zjištěním, jak malou důležitost běžný spotřebitel přikládá složení stravy.

Z tohoto pohledu jednoznačně vyplývá potřeba zvýšení osvěty a zároveň zlepšení informovanosti spotřebitelů o složení jednotlivých výrobků. V současné době je uvádění informací o výživové hodnotě potravin u většiny výrobků nepovinné. Záleží vždy na výrobcu, zda a v jaké míře chce tyto údaje poskytnout. V poslední době se rozšířilo uvádění informace takzvaného doporučeného denního množství (DDM odvozeného z anglického ekvivalentu GDA (Guideline Daily Amount)). Toto značení přehlednou formou informuje o energetické hodnotě potravin a zastoupení klíčových živin včetně výše zmíněných rizikových a také poskytuje i údaj v % denního doporučeného množství. Pokud však výrobek obsahuje více či méně jedné nebo druhé živiny, spotřebitel postrádá komplexní posouzení potraviny z hlediska celkové výživové hodnoty. Určitým nedostatkem je nedefinovaná velikost porce. Tu stanovují výrobci, v některých případech je velmi malá a neodpovídá obvyklé konzumaci.

Vedle značení GDA existuje celosvětově řada systémů, které porovnávají složení potravin se systémem kritérií (Vyth et al, 2009). Pokud potravina vyhovuje daným kritériím, získává možnost používat logo systému. To vyjadřuje, že celkové složení potraviny odpovídá výživovým doporučením. Důvěryhodnost takového systému závisí na souladu s poznatky vědy, způsobu, kdo a jak stanovuje kritéria, případně, jak tyto parametry mohou ovlivnit jednotlivé zájmové skupiny. Většina těchto systémů má lokální nebo regionální působnost, případně použití je vázáno na jednotlivé subjekty (výrobce, prodejce apod.).

Asi plošně nejrozšířenější je systém „Choices“ s celosvětovou působností, v němž kritéria jsou obhospodařována mezinárodními odborníky z různých zemí a kontinentů. Logo má jednotnou grafickou úpravu, v jednotlivých zemích se pouze liší popisným textem v rámci loga. Tento systém má i svou odnož v České republice, kde se můžeme setkávat s dvojí textovou mutací, případně u malých nebo vícejazyčných obalů pouze s grafikou bez textu (obr. 1).





Obr.1: Národní mutace loga systému Choices používané v České republice

Systém Choices rozděluje výrobky podle příbuznosti do jednotlivých komodit (základní výrobkové skupiny) nebo do skupin dle způsobu jejich konzumace (specifické výrobkové skupiny). Kritéria pro jednotlivé parametry jsou stanovena mezinárodním vědeckým výborem.

#### Cílem je:

- snížit obsah SAFA, TFA, sodíku (soli) a cukru, tj. živin, u nichž byl prokázán negativní účinek na lidské zdraví při nadmerné konzumaci;
- zajistit příjem prospěšných živin jako například vlákniny (doporučovaný příjem 25 g denně), u které panuje v rámci odborné veřejnosti shoda, že napomáhá snižovat rizika obezity a dalších onemocnění závislých na výživě (např. diabetes II. typu);
- podporovat odpovídající příjem energie.

Vychází se z průkazných poznatků, že SAFA a TFA ovlivňují hladinu cholesterolu v krvi více než samotná konzumace cholesterolu v potravinách. Vysoká konzumace soli může vést k vysokému krevnímu tlaku. Přidaný cukr představuje pouze zdroj energie, neobsahuje žádné další živiny a přispívá k nadmernému příjmu energie.

Jednoduché logo „Vím, co jím“, které je výsledkem posouzení výživové hodnoty potraviny z pohledu

obsahu klíčových živin, napomáhá k efektivnímu výběru potraviny. Spotřebitel nemusí dlouho studovat číselné informace o obsahu jednotlivých živin. Iniciativa „Vím, co jím“ je součástí světového programu „Choices“. Výrobky, které splňují kvalifikační kritéria programu Choices, mají nižší obsah rizikových živin, případně

obsahují více vlákniny nebo mají nižší obsah energie, než některé jiné výrobky ze stejné kategorie. Volba výrobků označených logem „Vím, co jím“ přibližuje skladbu stravy výživovým doporučením a je rovněž výzvou pro výrobce potravin, aby zlepšovali výživovou hodnotu potravin. Existuje řada pozitivních případů snížení obsahu rizikových živin ve výrobcích pokud se snaha o dosažení kritérií stane součástí vývojového programu jednotlivých výrobních subjektů.

**Tabulka 1** uvádí přehled parametrů, které se uplatňují v rámci kvalifikačních kritérií pro základní a **tabulka 2** pro specifické výrobkové skupiny. Principy uplatňované při tvorbě kritérií podává Roodenburg et al, 2011.

Hodnoty jednotlivých parametrů vycházejí z doporučených výživových dávek (WHO/FAO, 2003), zohledňují obvyklou konzumaci jednotlivých druhů potravin. Nejsou nereálné z hlediska jejich dosažení. U některých parametrů v rámci určitých druhů potravin je brán v úvahu i význam chuti, případně, že parametry jsou důležité z důvodu technologického (například u soli). V případech, kdy jednotlivé parametry rizikových živin mají u některých výrobkových skupin vyšší hodnotu, se však jedná o hladiny, které jsou nižší než je běžný průměr srovnatelných výrobků na trhu, podobně v případě vlákniny jde o hodnoty vyšší než mají srovnatelné výrobky.

**Tabulka 1 - Parametry pro systém Choices pro základní výrobkové skupiny (kritéria)**

Produktová skupina	Parametry uplatňované v rámci kritérií
Ovoce, zelenina a luštěniny	Všechny druhy bez látek přidatných splňují kritéria pro logo
Zpracované ovoce a zelenina	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr, vláknina
Ovocné šťávy	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr, energie, vláknina
Voda (čistá)	Sodík
Brambory (nezpracované)	Všechny druhy bez látek přidatných splňují kritéria pro logo
Brambory (zpracované), těstoviny a nudle	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr, vláknina
Rýže	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr, vláknina
Pečivo	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr, vláknina
Cereální výrobky	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr, vláknina
Snídaňové výrobky z obilovin	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr, vláknina
Maso, drůbež, vejce (nezpracované)	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr
Masné výrobky, náhražky masa	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr
Čerstvé nebo čerstvě zmrzařené ryby, mořské plody a korýši	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr
Rybí výrobky	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr
Mléko a mléčné výrobky	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr
Sýry a sýrové výrobky	SAFA, TFA, sodík, přidaný cuk
Oleje, tuky a roztíratelné tuky	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr

**Tabulka 2 - Parametry pro systém Choices pro specifické výrobkové skupiny (kritéria)**

Produktová skupina	Parametry uplatňované v rámci kritérií
Hlavní jídlo	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr, energie, vláknina
Sendviče a obložené housky	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr, energie, vláknina
Polévky	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr, energie
Omáčky - porce > 35 g	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr, energie
Jiné omáčky (vodní báze) porce < 35 g (např. kečup)	SAFA, TFA, sodík, energie
Jiné omáčky (emulze) porce < 35 g, (např. majonéza, hořčice)	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr, energie
Pochutiny, moučníky, zmrzliny, sladké občerstvení	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr, energie
Nápoje ostatní	SAFA, TFA, sodík, energie
Polevy a pomazánky na chléb včetně cizrn	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr
Všechny ostatní výrobky	SAFA, TFA, sodík, přidaný cukr

Specifické výrobkové skupiny mají definovány ve většině případů všechny parametry pro rizikové živiny, stejně jako stanovený maximální obsah energie. Při obvyklé konzumaci jednotlivých produktových skupin by se měl celkový příjem rizikových živin přiblížovat mezinárodním doporučením. Více informací ohledně systému, kritérií, definic velikosti porcí lze najít na lokálně provozovaných stránkách [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz) nebo na mezinárodních [www.choicesprogramme.org](http://www.choicesprogramme.org).

V rámci osvětového programu vytvořila iniciativa "Vím, co jím" desatero výživových doporučení:

- ① Jezte pestrou a vyváženou stravu.
- ② Jezte více zeleniny a ovoce; zařazujte je ke každému jídlu během dne.
- ③ Vyberejte celozrnné produkty (chléb, pečivo, těstoviny). Upřednostňujte rýži natural.
- ④ Volte dobré tuky – rostlinné oleje (řepkový, olivový, slunečnicový) a kvalitní margariny z nich vyrobené.
- ⑤ Zařaďte do jídelníčku fazole, hrášek a čočku.
- ⑥ Vyberejte maso, masné výrobky a mléčné výrobky s nižším obsahem tuku.
- ⑦ Omezujte sůl; pro zlepšení chuti pokrmů použijte bylinky a koření.
- ⑧ Pijte přednostně vodu, neslazený čaj a nízkoenergetické nápoje.
- ⑨ Udržujte si správnou tělesnou hmotnost (BMI 18,5–25).
- ⑩ Pravidelně se aktivně hýbejte alespoň 30 minut každý den.

Konzumace výrobků splňujících kritéria systému Choices přibližuje celkovou stravu výživovým doporučením. Cílem rozhodně není dělit potraviny na zdravé a nezdravé. Strava má být pestrá, s vyváženým obsahem živin a konzumována v množství odpovídajícím energetickému výdeji. Logo "Vím, co jím" pomáhá spotřebiteli s výběrem potravin a je i výzvou pro výrobce potravin. Jak ukazují zkušenosti z Holandska, kde je systém Choices nejvíce rozvinut, zapojením velkého počtu partnerů do této iniciativy bylo na trh dodáno významně menší množství rizikových živin, řadově o stovky tun méně.

## Literatura

- BRÁT, J. - DOSTÁLOVÁ, J. - POKORNÝ, J. Výživová doporučení pro příjem lipidů a jejich plnění v České republice. Výživa a potraviny, 2005, ročník 60, číslo 6, str. 156-157.
- ČSÚ 2010: Spotřeba potravin a nealkoholických nápojů (na obyvatele a rok). [http://www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/t/EA0049D17E/\\$File/30041001.pdf](http://www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/t/EA0049D17E/$File/30041001.pdf)
- DOSTÁLOVÁ, J. Tuky v potravinách a jejich výživové hodnocení v: Svět potravin a kouzlo biotechnologií, Picková, I. (ed.), KEY Publishing s.r.o. pro VŠCHT, Ostrava, 2010, s. 42-47.
- DOSTÁLOVÁ, J. - ŠÍPKOVÁ, A. Sójové nápoje, Výživa a potraviny, 2011, ročník 66, číslo 5, str. 121-122.
- Joint WHO/FAO expert consultation 2003: Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. WHO Tech. Report Series 916, WHO, Geneva.
- Potravinářská komora ČR 2006: GDA – Navigace ve světě živin a kalorií. [http://www.gda.cz/data/shared-files/Brozura\\_GDA.pdf](http://www.gda.cz/data/shared-files/Brozura_GDA.pdf)
- ROODENBURG, A. J. C. - POPKIN, B. M. - SEIDELL, J. C. 2011: Development of international criteria for a front of package food labelling system: the International Choices Programme. European Journal of Clinical Nutrition advance online publication, <http://www.nature.com/ejcn/journal/vaop/ncurrent/pdf/ejcn2011101a.pdf>
- VYTH, E. L. - STEENHUIS, I. H. M. - MALLANT, S. F., at al. 2009: A Front-of-Pack Nutrition Logo: A quantitative and qualitative process evaluation in the Netherlands. Journal of Health Communication, 14:7, 631–645.

## Abstract

Current way of nutrition labelling does not give sufficient information regarding product composition, which would influence the proper selection of food during shopping. Widely internationally spread system „Choices“ is setting the scientifically based motivation criteria for food manufacturers targeting the lowering consumption of risky nutrients in food stuff, supporting appropriate energy intake, increasing intake of dietary fibre. Easy system of labelling improves information of consumer concerning the overall nutrition composition of particular product and help with its choice.