**10 nejrozšířenějších mýtů o výživě – odhalil spotřebitelský průzkum**

**Zavádějící, klamavé, a dokonce nepravdivé informace mají lidé o některých potravinách. Nejvíce mýtů koluje o tucích, mléce, mléčných výrobcích a pečivu. To vyplynulo z nedávného spotřebitelského průzkumu iniciativy *Vím, co jím a piju*. Proto vybrala deset nejrozšířenějších mýtů, které průzkum potvrdil, a ve spolupráci s odborníky na výživu a potravinářství je uvádí na pravou míru.**

 **Jak se bránit mýtům? Radí odborníci:**

 **prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.**, odbornice na složení potravin a jejich význam ve výživě, Ústav analýzy potravin a výživy Fakulty potravinářské a biochemické technologie VŠCHT Praha:

 *„Mýty přinášejí zbytečné obavy z řady potravin, které jsou jinak pro naše zdraví prospěšné. Někdy jsou to takové bludy, že kdyby se nad nimi člověk zamyslel, musel by usoudit, že se jedná o nesmysl. Mýtům se můžeme bránit pouze znalostmi o výživě a potravinách nebo je konzultovat s opravdovými odborníky.“*

**PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.**, dietoložka:

*„Jediná možnost, jak se bránit mýtům, je mít základní znalosti o výživě. Výživu nepodceňovat a vzdělávat se.“*

**MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.**, obezitolog, Endokrinologický ústav Praha:

*„Za řadou mýtů je často jen snaha o vyvolání senzace. Je důležité zapojit zdravý rozum a informace čerpat z důvěryhodných zdrojů.“*

**Mýtu č. 1: Ryby jsou zdravé, ale moc drahé.**

**Víc jak polovina Čechů (66,1 %) považuje ryby za sice zdravé, ale drahé maso**. Spotřeba ryb v Česku je dlouhodobě nízká – **pouhých 5 kg na osobu ročně**.

Rybí maso

* je bohaté na kvalitní, lehce stravitelné bílkoviny
* obsahuje omega-3 mastné kyseliny, kterých máme ve stravě nedostatek
* je zdrojem vitaminů, hlavně skupiny B
* mořské ryby obsahují i značné množství vitamínu A a D, jsou navíc i zdrojem jódu

Ryby nemusí být finanční zátěž. Za rozumnou cenu lze koupit konzervované ryby ve vlastní šťávě, tomatu, případně v rostlinném oleji. Mezi levné, a přesto kvalitní ryby patří i sleď, například v podobě zavináče. Není pak vůbec těžké zařadit ryby do jídelníčku několikrát týdně. *„Dejte si jeden den rybí pomazánku k snídani, další den těstovinovo-zeleninový salát s tuňákem k obědu, jindy zas zavináč k večeři. Když k tomu jednou týdně přidáte pečenou čerstvou rybu, budete mít v jídelníčku ryb dostatek,“* radí specialistka na výživu Karolína Hlavatá.

**Mýtus č. 2: Slunečnicový olej je pro zdraví člověka lepší než řepkový.**

Nejistota panuje ve správném výběru zdraví prospěšných olejů. **Víc jak třetina spotřebitelů (39,2 %) mylně považuje slunečnicový olej za zdraví prospěšnější než řepkový**. Další čtvrtina **(26,5 %) neví, jaký z těchto dvou olejů je vhodnější**. Za špatnou reputaci řepkového oleje může kyselina eruková, kterou dříve obsahoval. Současné vyšlechtěné odrůdy řepky už ale kyselinu erukovou neobsahují. „*Z hlediska výživového, složení mastných kyselin, je řepkový olej výhodnější než slunečnicový. Obsahuje totiž kyselinu linolenovou (omega-3), jejíž příjem je nedostatečný. Slunečnicový olej tuto kyselinu neobsahuje,“* říká profesorka Dostálová. Obsah omega-3 mastných kyselin v řepkovém oleji je dokonce vyšší než v obecně ceněném olivovém oleji.

Zásadním přínosem řepkového oleje je pozitivní vliv při snižování hladiny krevního cholesterolu a krevního tlaku. *„Díky ideálnímu složení mastných kyselin a vysokému obsahu omega-3 působí řepkový olej i protizánětlivě. Oproti slunečnicovému je navíc tepelně mnohem stabilnější. Hodí se proto i lépe na smažení,“* vyzdvihuje pozitiva řepkového oleje dietoložka Karolína Hlavatá. Naopak vyšší příjem slunečnicového oleje podporuje v lidském těle vznik látek, které působí prozánětlivě.

**Mýtus č. 3: Margaríny jsou umělé tuky.**

Z průzkumu vyplynulo, že **68,2 % dotázaných si mylně myslí, že margaríny jsou umělé tuky**. Dalších 10,8 % neví, co si o margarínech myslet. *„Margaríny nejsou umělé – syntetické – tuky. Vyrábějí se z přírodních surovin, rostlinných olejů a tuků mechanickým způsobem podobným jako při výrobě másla,“* vyvrací jeden z nejrozšířenějších mýtů profesorka Jana Dostálová z VŠCHT, odborná garantka iniciativy Vím, co jím. Kvalitní margaríny se vyrábějí výhradně z rostlinných olejů (nejčastěji slunečnicového a řepkového) a tuků, proto obsahují vysoké množství zdraví prospěšných nenasycených mastných kyselin. *„Některé margaríny obsahují i polynenasycené mastné kyseliny řady omega-3, kterých přijímáme ve stravě málo,“* vyzdvihuje pozitiva rostlinných mazadel dietoložka Karolína Hlavatá. Rostlinné oleje a potraviny z nich vyrobené by měly v našem každodenním jídelníčku převažovat, a právě margarín je jejich výborným zdrojem. Některé margaríny jsou obohaceny o vitaminy A, D, E a rostlinné steroly, které snižují hladinu cholesterolu a tím i riziko onemocnění srdce a cév. Takové margaríny patří k tzv. funkčním potravinám, které, pokud je jíme pravidelně, přispívají k prevenci civilizačních chorob.

**Mýtus č. 4: Margaríny jsou zdrojem nezdravých trans mastných kyselin.**

Trans nenasycené mastné kyseliny (TFA), lidově trans tuky nebo transky, jsou škodlivé tuky. Zvyšují hladinu zlého LDL cholesterolu, snižují hladinu hodného HDL cholesterolu a celkově našemu zdraví neprospívají. *„Jejich vliv je 2,5x až 10x horší než vliv nasycených mastných kyselin,“* varuje profesorka Jana Dostálová. *„Nepříznivý vliv mají i při vývoji diabetu II. typu, obezity a ischemické choroby srdeční. Byly také popsány možné negativní účinky na lidský plod a novorozence,“* dodává.

Průzkum odhalil, **že většina lidí (80,5 %) vůbec neví, kde zdraví nebezpečné trans tuky hledat**. Téměř polovina (40,7 %) nakupujících se mylně domnívá, že hlavním zdrojem trans tuků jsou margaríny. Dříve to tak skutečně bylo, dnes už to ale není pravda. *„V minulosti obsahovala většina margarínů pro zdraví nevhodné trans mastné kyseliny, které vznikaly při ztužování klasickým způsobem pomocí vodíku. Dnes již výrobci tuto technologii téměř opustili a v margaríny obsahují trans mastné kyseliny pouze ve výjimečných případech a ve výživově nevýznamném množství,“* vysvětluje profesorka Dostálová. Obsah trans mastných kyselin v margarínech je do 1 %. Oproti tomu máslo má v průměru 2–3 % přirozeně přítomných trans tuků, bio máslo má dokonce více (až 7 %).

Skutečným zdrojem trans mastných kyselin jsou:

* levné náhražky čokolád, ve kterých je kakaové máslo nahrazeno částečně ztuženými tuky,
* jemné a trvanlivé pečivo,
* müsli tyčinky s polevami,
* rostilnné náhrady smetany a šlehačky,
* sušené sojové nápoje,
* některé mražené krémy,
* zmrazená a chlazená těsta.

*„****Některé výrobky bohaté na trans tuky jsou oblíbené, zvláště dětmi.*** *Například cukrovinky, které vypadají jako čokoláda, ale mají jiné složení, plněné oplatky a sušenky obsahují již v malém množství (25 g) denní tolerovatelný limit,“* varuje odbornice na výživu Karolína Hlavatá.

**Mýtus č. 5: Při redukční dietě se musím co nejvíce vyhnout tukům.**

Tuky mají v porovnání s ostatními živinami nejvíce energie (1 g tuku = 38 kJ, 1 g bílkovin a sacharidů = 17 kJ), **řada lidí (44,6 %) se proto mylně domnívá, že pokud chce zhubnout, musí tuky bez výjimky omezit**. Dalších **16,7 % neví, jakou úlohu tuky v jídelníčku mají**.

*„Omezení tuků ve stravě představuje elegantní způsob, jak snížit celkový energetický příjem. Každá potravina má svou méně tučnou variantu, proto si mohu pochutnat na dané skupině potravin, ale přitom snížit množství tuku ve stravě,“* vysvětluje princip, jakým často uvažují její pacienti dietoložka Karolína Hlavatá. Příkladem takového uvažování je náhrada smetanových mléčných výrobků za polotučné nebo náhrada tučných uzenin za šunku. Ale: *„****Denní příjem tuku by neměl být nižší než 35 g tuku, jinak hrozí, že stravou nepřijmeme dostatek esenciálních (nepostradatelných) mastných kyselin****, které jsou důležité pro růst a vývoj,“* varuje před přílišným šetřením tuky Hlavatá. Dlouhodobě nízký příjem tuků způsobuje suchost kůže, poruchu tvorby hormonů, zácpu. V rámci redukční diety by tuky měly tvořit 30 % z celkového energetického příjmu.

Důležitý je také výběr tuků. Pro zdraví se vyplatí omezovat živočišné tuky a upřednostnit tuky rostlinné. „Je výhodnější si odpustit paštiku, ale dopřát si hrst ořechů ke svačině,“ radí Hlavatá. S výběrem potravin, které obsahují živočišné tuky v omezené míře, pomáhá logo Vím, co jím. Proto jej získaly některé oleje či margaríny, sýry nebo šunky.

**Mýtus č. 6: Éčka v potravinách škodí zdraví.**

Mají špatnou reputaci. **Za nebezpečné je považuje 64,5 % laické veřejnosti.** Přídatné látky, lidově éčka, značí, že látka prošla hodnocením své bezpečnosti. *„Všechna éčka, která se přidávají do potravin, musí být povolena mezinárodní organizací European Food Safety Authority (EFSA), která prověřuje jejich bezpečnost. Je také stanoveno maximální množství látky, které se smí do výrobku přidat. Používání éček a jejich obsah v potravinářských výrobcích kontrolují státní kontrolní orgány. Při konzumaci obvyklého množství potraviny nebezpečí nehrozí,“* vysvětluje profesorka Dostálová.

Do potravin se přidávají z mnoha důvodů. Dodávají požadovanou barvu (barviva), konzistenci a texturu (želírující, zahušťovací, stabilizační látky). Dodávají a zvýrazňují chuť a vůni. Chrání před škodlivým účinkem mikroorganizmů – brání kažení nebo žluknutí potravin (konzervanty).

|  |
| --- |
| **Kontroverzní, ale nepostradatelný dusitan sodný**Často diskutovaným konzervantem je dusitan sodný (E250), který se jako součást solicích směsí používá při výrobě uzenin. Málokdo už ale ví, že vyrobit šunku bez dusitanu je nemožné. *„Při výrobě šunky, tak jak ji známe, je opravdu nutné používat dusitan sodný, jinak by šunka byla senzoricky velmi nestandardní a měla by šedo-zelenou barvu. Je nasnadě, že by zákazníci takovou šunku nekupovali,“* říká Ing. Petr Korejš z Českého svazu zpracovatelů masa. Dusitany chrání šunku před škodlivými bakteriemi, prodlužují trvanlivost uzenin a zachovávají jejich růžovou barvu i po tepelné úpravě. *„Jejich maximální množství je dáno vyhláškou a povolené množství je hluboce pod limitem, při kterém by mohly mít nežádoucí účinky na lidské zdraví,“* říká MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.  |

Řada aditivních látek je přírodního původu, příkladem jsou zahušťovadla pektin a agar, které patří do skupiny rozpustné vlákniny. Kyselina citrónová je běžným antioxidantem, který se vyskytuje v ovoci.

**Zatímco laická veřejnost má hrůzu z éček, odborníci považují za větší nebezpečí celkové složení stravy.** *„Lékaři ze všech oblastí i odborníci na výživu a potravinářství se shodují, že největší riziko představuje nevyvážené stravování – tedy vysoký příjem energie a nevhodný poměr jednotlivých živin ve stravě, například zvýšená konzumace rizikových tuků na úkor prospěšných tuků, vysoký příjem cukru, nedostatečný příjem vlákniny,“* upozorňuje Dostálová.

Látek označených písmenem E se bát nemusíme. Pozor si ale dejte na výrobky, které obsahují velký počet éček. *„Jestliže je na obalu uvedeno patnáct éček, pak je to už důvod k zamyšlení, takové potraviny konzumujte s mírou,“* radí profesorka Dostálová. Jedná se typicky o levné výrobky, které požadovaný vzhled a chuť dohánějí přídatnými látkami.

**Mýtus č. 7: Čím tmavší pečivo, tím zdravější.**

Výběr pečiva je ošemetná záležitost, kterou navíc ztěžuje fakt, že přesného složení nebalených výrobků se obvykle těžko dopátráme. Průzkum zjistil, že **řada nakupujících (42,2 %) se při výběru pečiva mylně orientuje podle barvy**. Barva pečiva ale nemusí nutně poukazovat na jeho celozrnnost! *„Pokud není pečivo přibarvované, tak platí, že čím je tmavší, tím je zdravější. Obsahuje více vitaminů, minerálních látek a vlákniny než pečivo bílé. V současnosti se ale většina pečiva přibarvuje, takže toto tvrzení vždy neplatí,“* říká prof. Dostálová. Efektu tmavší barvy výrobci docílí použitím přípravků z upravených obilovin – nejčastěji jde o pražený ječmen nebo žito, které mají výrazný barvící účinek.

**Důležitější, než sledovat barvu pečiva, je vždy číst jeho složení.** *„Pokud preferujeme celozrnné pečivo, tak by na prvním místě ve výčtu složení měla být celozrnná nebo žitná mouka,“* radí odbornice na výživu Karolína Hlavatá. Pečivo z celozrnné mouky bývá spíše našedlé než tmavé. Při použití celozrnné nebo žitné mouky je v pečivu vyšší obsah vlákniny. To poznáme spíše pohmatem. *„Celozrnné pečivo bývá pohmatově tužší, protože vláknina váže vodu,“* říká Hlavatá.

Průzkum odhalil, že **60,3 % spotřebitelů upřednostňuje světlé pečivo před celozrnným** nebo složení pečiva nesleduje. Celozrnné pečivo má nejvyšší obsah vlákniny, vitaminů a minerálních látek. *„Zvláště vlákniny mají Češi nedostatek, proto bychom celozrnnému pečivu měli dávat přednost,“* říká dietoložka.

**Mýtus č. 8: Je důležité vyčistit si zuby nejlépe po každém jídle.**

Zubní zdraví úzce souvisí s naším celkovým zdravím. **Z průzkumu vyplynulo, že dvě třetiny (64, 7 %) Čechů považují za správné vyčistit si zuby po každém jídle.** Jak vysvětluje zubařka Julia Morozová, **nemusí to být vždy pravda**. *„Už dávno neplatí, že bychom si zuby měli čistit nejlépe po každém jídle. V některých případech to může být naopak na škodu. Třeba v případě ovoce, zejména citrusů a ovocných džusů.“* Tyto potraviny a nápoje obsahují kyseliny, které naleptávají povrch zubní skloviny. Čištěním zubů se sklovina stává citlivější a náchylnější k mechanickému poškození. *„Pokud si zuby čistíte bezprostředně po napití třeba pomerančového džusu, zvyšujete riziko poškození skloviny, kterou kyseliny z ovoce naleptávají,“* varuje doktorka Morozová. *„Dejte sklovině čas, aby svůj naleptaný povrch opět zpevnila. O to se postará hlavně slina, která obsahuje potřebné minerály. Produkci slin můžete stimulovat žvýkačkou či bonbonem bez cukru. Kyselé prostředí můžete také jednoduše naředit tím, že se napijete obyčejné vody.“*

**Mýtus č. 9: Mléko zahleňuje.**

Mléko a mléčné výrobky jsou opředeny mnoha mýty. Nejčastějším z nich je, že mléko zahleňuje. Průzkum iniciativy Vím, co jím a piju ukázal, že si to myslí **téměř polovina spotřebitelů (47,8 %)**, dalších 18,9 % neví, co si o údajné hlenotvorné povaze mléka vlastně myslet. *„****Mléko nezahleňuje****. Po požití mléka vzniká v ústech a hltanu pouze jemný povlak, který může být subjektivně vnímán jako hlen. Tento povlak je tvořen mléčným tukem a vodou a po krátké době se rozkládá na základní živiny,“* popisuje MUDr. Petr Hlavatý, obezitolog z Endokrinologického ústavu v Praze. *„V minulosti byla provedena řada studií, které se snažily potvrdit vliv mléka a mléčných výrobků na zvýšenou tvorbu hlenu. V žádné z nich se však tento efekt neprokázal, a to ani u dětí trpících astmatem,“* dodává doktor Hlavatý.

Mýtus o škodlivosti mléka je založený na tvrzeních popisovaných v knihách o alternativní medicíně. Čínská medicína věří, že při onemocnění dýchacích cest je nutné vyloučit z potravy hlenotvorné potraviny, tedy zejména mléko a mléčné výrobky.

Opak je pravdou. Příznivé vlastnosti mléka vytvářet jemný povlak se využívalo v minulosti při nachlazení k lepšímu odkašlávání. *„****Už naše babičky podávaly při nachlazení teplé mléko s medem nebo mléko s Vincentkou pro lepší odkašlávání****,“* potvrzuje doktor Hlavatý.

**Mýtus č. 10: Náhradní sladidla jsou nezdravá.**

Náhradní sladidla dávají potravinám sladkou chuť. S jejich výrobou se začalo v 60. letech 20. století ve snaze snížit spotřebu cukru a předcházet tak jeho nežádoucím účinkům na zdraví –obezitě, cukrovce a zubnímu kazu. K náhradním sladidlům, podobně jako k éčkám, je značná část společnosti skeptická – **45,7 % respondentů průzkumu iniciativy Vím, co jím a piju si myslí, že všechna náhradní sladidla jsou nezdravá**. Dalších **16,3 % neví, co si o náhradních sladidlech myslet**. *„O náhradních sladidlech platí totéž co o éčkách, protože se jedná o látky označené kódem E,“* říká profesorka Dostálová. Všechny látky, které jsou schváleny k použití jako náhradní sladidla, jsou tak **v běžně užívaných dávkách zdravotně nezávadné**.

Problém sladidel spočívá v něčem úplně jiném. *„****Sladidla člověka neodnaučí chuti na sladké, bažení po sladké chuti zůstává****,“* varuje před skutečným rizikem náhradních sladidel dietoložka Karolína Hlavatá a dodává: *„Vysoký příjem některých sladidel (manitol, sorbitol) může působit projímavě. Některá sladidla (aspartam) nemohou využívat osoby s vzácnou dědičnou chorobou fenylketonurií.“*

**Náhradní sladidla nejsou v ničem horší, než běžný cukr**. Je třeba si uvědomit, že například ovocný cukr (fruktóza), často používaný do diabetických potravin, je stejně energetický jako řepný cukr (sacharóza). *„Nadbytek sacharózy a fruktózy vede jednoznačně ke vzniku obezity, která je pak v přímé souvislosti s diabetem 2. typu,“* říká odbornice na výživu doktorka Hlavatá.

Průzkum „Jídlem ke zdraví. Umíme to?“ realizovala iniciativa Vím, co jím a piju, o. p. s., ve spolupráci se společností SANEP. Průzkum byl proveden v únoru 2014 metodou CAWI. Zúčastnilo se ho přes 8 082 respondentů z celé ČR ve věku 20–60 let, kteří jsou zodpovědní za nákup potravin do domácnosti.

*Iniciativa* ***Vím, co jím a piju*** *je smluvním partnerem globální iniciativy The Choices Programme. Program Choices vznikl v roce 2007 z podnětu Světové zdravotnické organizace a Organizace OSN pro výživu a zemědělství. Ty totiž upozornily na živiny, které při nadměrné konzumaci mohou způsobovat civilizační onemocnění, jako jsou nadváha, obezita, diabetes 2. typu nebo srdečně-cévní onemocnění.* ***Potraviny nesoucí logo „Vím, co jím“ obsahují žádné nebo minimální množství nasycených mastných kyselin, trans mastných kyselin, soli, resp. sodíku a přidaných sacharidů (jednoduchých cukrů).*** *U některých druhů potravin navíc logo pohlídá, že daný výrobek je bohatý na* ***vlákninu a celkové množství energie****.*

Pro bližší informace, prosím, kontaktujte:

**Mgr. Veronika Veselá**

PR manažerka Vím, co jím a piju, o. p. s.

v.vesela@vimcojim.cz

+420 725 786 555