v Praze dne 16/04/2014

název společnosti Vím, co jím a piju, o.p.s.

**Vůle, čas a peníze – průzkum odhalil příčiny nevyváženého českého jídelníčku**

**Naprostá většina Čechů (80,1 %) se domnívá, že ví, jak vybírat potraviny vhodné pro zdravý životní styl. Výživové hodnoty však pravidelně sleduje už jen necelá pětina spotřebitelů (16,6 %). Průzkum iniciativy Vím, co jím a piju ukázal, že ačkoliv se znalosti Čechů o výživě zlepšují, mýty o potravinách stále ovlivňují naše rozhodování. I nadále si lidé myslí, že slunečnicový olej je vhodnější než řepkový (39,2 %), při hubnutí by se po páté hodině nemělo jíst (24,5 %) a margaríny jsou zdrojem škodlivých trans nenasycených mastných kyselin (29,2 %).**

**Dvě třetiny** **Čechů (63,9 %)** **považují svůj jídelníček za jednostranný a nevyvážený**. Jako nejčastější důvod uvádějí cenu – stravovat se zdravě je podle nich **drahé** (28,4 %), **časově náročné** (21,9 %) a mnohým chybí při výběru **dostatečná vůle** (17,3 %).*„Stravovat se zdravě nemusí být nutně dražší. Nevhodně sestavený jídelníček vede k přejídání, a proto nás stojí často více peněz než pestrý jídelníček s vyváženým poměrem živin,“* upozorňuje Ing. Petr Havlíček, specialista na výživu.

Pomoci s výběrem nutričně hodnotných potravin a ušetřit čas v obchodě může logo Vím, co jím. Jak ukázal průzkum, téměř 70 % Čechů vítá značku kvality, která jim pomůže vybrat produkty vhodné pro zdravý životní styl.

**Orientace při nákupu potravin? Výživové a surovinové složení**

**Nejčastější chyby při výběru potravin**

1. Nečteme výživové hodnoty na obalech.

2. Nedokážeme rozlišit zdroje vhodných tuků od zdrojů těch méně vhodných.

3. Dáváme přednost bílému pečivu před celozrnným.

4. Stále upřednostňujeme tučnější varianty nebo celkové množství tuku ve výrobku nesledujeme.

Průzkum ukázal, že obecné poučky Češi celkem dobře znají. Dávají přednost méně tučnému masu (46 %) nebo vybírají méně sladké nápoje. V principech výživy se však příliš neorientují. Například více než třetina respondentů (38,3 %) nedokázala určit tuky, které škodí lidskému zdraví. *„Lidé vnímají výživová doporučení selektivně, často mají strach z přídatných látek, šizených potravin, v lepším případě hledí jen na kilojouly. Celkové nutriční složení potravin ale sleduje málokdo,“* upozorňuje odbornice na výživu PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., dietoložka z iniciativy Vím, co jím a piju.

**Výživové hodnoty na obalech čte pravidelně jen 16,6 % nakupujících.** Zbytek nutriční hodnoty při nákupu nezohledňuje buď vůbec, nebo jen výjimečně. Přitom právě nutriční složení našeho jídelníčku rozhoduje z velké míry o našem zdraví.**Tuky, přidaný cukr a sůl – to jsou rizikové živiny,** které je důležité mít pod kontrolou. Nevhodně sestavený jídelníček je totiž příčinou řady onemocnění, jako jsou srdečně-cévní choroby, diabetes 2. typu, nadváha či obezita.

**Nejčastější nešvary českých talířů? Hodně soli a nevhodných tuků**

Přestože víc jak polovina respondentů (56 %) tvrdí, že omezuje vědomě spotřebu soli, ve skutečnosti Češi solí třikrát víc, než je vhodné. Se svými 13–14 g soli denně se řadí ve spotřebě soli na druhé místo v Evropě – hned za Maďarsko. Není divu, že solíme moc. Aktuální průzkum odhalil, že **polovina Čechů (50,3 %) nemá ani představu o doporučované denní dávce soli.** *„Denní dávka pro dospělého člověka by neměla překračovat 5–6 gramů, což představuje zhruba jednu kávovou lžičku. Tuto dávku je ještě možné považovat za bezpečnou,“* uvádí doktorka Hlavatá. Hlavním zdrojem soli v našich jídelníčcích jsou průmyslově zpracované potraviny: *„Pečivo, sýry, pomazánka, uzeniny často obsahují v jedné porci polovinu denní dávky sodíku,“* varuje Hlavatá a dodává: „*Při výběru vhodných potravin pomáhá právě logo Vím, co jím, které garantuje minimální obsah soli pro danou potravinovou kategorii.“*

**Živočišných tuků přijímáme nadbytek**

Lékaři obecně doporučují přijímat dvě třetiny tuků z rostlinných a jednu třetinu z živočišných zdrojů. Podle průzkumu přijímají oproti doporučením dvě třetiny Čechů (67,4 %) více živočišných tuků nebo o zdrojích tuků v jídelníčku vůbec nepřemýšlejí. Přestože energetická hodnota všech tuků je stejná, jejich zdravotní prospěšnost se významně liší. **Téměř polovina respondentů (44,5 %) neví, které tuky nám škodí.** *„Některé tuky jsou pro naše zdraví vhodnější, je proto třeba umět rozlišovat zdroje tuků na ty, které obsahují nasycené, nenasycené a trans nenasycené mastné kyseliny,“* upozorňuje doktorka Karolína Hlavatá.

**Téměř polovina dotázaných (49,2 %) nedokáže identifikovat zdroje nebezpečných trans tuků.***„Přirozeně se vyskytují v mlékárenských výrobcích, například v másle je najdeme v množství, které je považováno za ještě přijatelné. Mnohem významnější podíl trans mastných kyselin je ve ztužených rostlinných tucích, které najdeme v trvanlivém pečivu, levných cukrovinkách, náhražkách čokolády, některých polevách, na mražených krémech nebo na müsli tyčinkách*“ říká prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., odborná garantka iniciativy Vím, co jím, a piju z Vysoké školy chemicko-technologické v Praze, a dodává: *„Obsah trans tuků není výrobce povinen na obalech uvádět, právě zde pomáhá logo Vím, co jím, které obsah těchto škodlivých tuků hlídá.“*

**Vím, co jím bojuje proti mýtům**

Ve spolupráci se specialisty na výživu Ing. Petrem Havlíčkem a PhDr. Karolínou Hlavatou, Ph.D., natočila iniciativa Vím, co jím a piju šestidílný video seriál, který se objeví v průběhu dubna až června na českém internetu. Pokud se tento koncept osvědčí, iniciativa natočí v létě další zhruba dvacítku podobných spotů. Jejich publikaci plánuje ve dvou vlnách – v září a na počátku roku 2015. *„Edukativní videa pod hlavičkou Vím, co jím se osvědčila jako správný nástroj pro šíření osvěty v oblasti zdravého životního stylu. Nová série Mýty o potravinách a zdravém životním stylu se poněkud liší od čtyř předchozích. Zkrátili jsme stopáž a k natáčení pozvali odborníky specializované na dané téma,“* vysvětluje Ing. Lucie Gonzálezová, ředitelka Vím, co jím.

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 hlídá* ***celkové množství energie*** *a poukazuje na potraviny* ***bohaté na vlákninu****.*

Pro bližší informace, prosím, kontaktujte:

**Mgr. Veronika Veselá**

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

[v.vesela@vimcojim.cz](mailto:v.vesela@vimcojim.cz)

+420 725 786 555