



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

[O výživě](#) 26. 11. 2016 | vcj

# Čtení potravinových etiket

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Cteni-potravinovych-etiket\\_s10010x10088.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Cteni-potravinovych-etiket_s10010x10088.html)

Do 13. prosince 2016 platí přechodné období, kdy výrobci nemusejí informace o výživové hodnotě uvádět na obalu. Brzy se tedy běžně dozvíme informaci o alergenech a o výživové hodnotě potravin jako je množství energie, bílkovin, tuků, sacharidů a soli.





Zdroj: [Čtení etiket](#) ze Shutterstock

## Právní předpisy

**Povinnost uvádět na obalech potravin některé údaje stanovuje legislativa.** Povinnosti označování potravin upravuje zejména **evropské nařízení č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách**

**spotřebitelům.** Některé povinnosti upravuje i zákon o potravinách a tabákových výrobcích a vyhláška o označování potravin. Poslední novela Zákona publikovaná ve Sbírce zákonů dne 9.6.2016 pod č. 180/2016 Sb. nabyla účinnosti, s výjimkou řady ze svých ustanovení, dnem 7.9.2016.

## **Větší a čitelnější písmo**

Jednou z povinností mimo jiné je minimální velikost písma na obalech. **„Informace o složení, datu trvanlivosti, návodu k použití a podmínek skladování musejí být napsány písmem, které není menší než 1,2 mm (0,9 mm pro plochu do 80 cm<sup>2</sup>.),“** sděluje odbornice na kvalitu potravin a výživu [prof. Jana Dostálová](#). Doplňuje, že přísnější pravidla platí také pro informování spotřebitelů o přítomnosti alergenů.

## **Pro uvedení alergenů platí nově následující pravidla:**

U balených potravin musejí být alergeny povinně uvedeny mezi údaji na obalu. **“Mají být označeny zvýrazněním například tučným písmem, podtržením, velkými písmeny, barevným písmem nebo v barevném poli. Nemůže být uvedeno pouze číslo alergenu, alergen musí být**

**uveden slovně - ve složení balené potraviny například: Složení: cukr, kakao, rýžová mouka, arašídý. Slovo arašídý musí být zvýrazněno,** přibližuje konkrétní značení odbornice na výživu Jana Dostálová.

U nebalených potravin musí být údaj o přítomnosti alergenů v blízkosti místa, kde je výrobek nabízen k prodeji nebo je prodejce informaci o přítomnosti alergenu spotřebiteli na vyžádání sdělit.

Pro pokrmy ve stravovacích zařízeních platí, že zde musí být umístěna viditelná a snadno čitelná (tj. vždy písemná) informace o tom, že potraviny obsahují alergeny a že informace je možné získat u obsluhy. Na požádání tak lze získat informaci o alergenech v konkrétním pokrmu. **“V současnosti řada restaurací uvádí alergeny v jídelním lístku přímo u pokrmů jejich čísly z Tabulky alergenů. To je v pořádku, ale v blízkosti musí být seznam čísel s názvy alergenů, aby mohl zákazník alergen identifikovat,**“ přibližuje aktuální stav profesorka Dostálová.

## Seznam alergenů

- Obiloviny obsahující lepek (pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy) a výrobky z nich.
- Korýši a výrobky z nich

- Vejce a výrobky z nich
- Ryby a výrobky z nich
- Jádra podzemnice olejné (arašídy) a výrobky z nich
- Sójové boby (sója) a výrobky z nich
- Mléko a výrobky z něj
- Skořápkové plody (mandle, lískové, vlašské, kešu, para, pekanové ořechy, pistácie, makadamie) a výrobky z nich
- Celer a výrobky z něj
- Hořčice a výrobky z ní
- Sezamová semena a výrobky z nich
- Oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10 mg/kg nebo 10 mg/l, vyjádřeno jako celkový SO<sub>2</sub>
- Vlčí bob (lupina) a výrobky z něj
- Měkkýši a výrobky z nich
- Dodatečné vysvětlení k seznamu alergenů
  - • Lupina (vlčí bob) je luštěnina. Používá se hlavně ve formě mouky jako přídavek do některých potravin. V potravinách vyrobených v ČR se téměř nevyužívá. Její použití je rozšířenější např. v Polsku, kde byly vyšlechtěny speciální odrůdy neobsahující přírodní toxické látky, které obsahuje u nás rostoucí lupina.
  - • Oxid siřičitý se používá jednak jako konzervační látka (např. ve víně), jednak jako prevence proti hnědnutí např. u sušených meruněk, některých

druhů hrozinek aj.

## Výživová hodnota potravin

Významné změny vyplývající z nařízení EU se týkají rovněž uvedení výživové hodnoty potravin. V tomto směru jsou tyto **informace zatím nepovinné**. Do 13. prosince 2016 platí přechodné období, kdy výrobci nemusejí informace o výživové hodnotě podávat, ale pokud je uvedou, pak musí být ve správné formě podle nařízení EU.

## Označení výživové hodnoty potravin

Uvedeno na 100 g (ml), případně v porci v g (ml) a v % referenční hodnoty příjmu (RHP, dříve DDD)

- energie
- tuky
- z toho nasycené mastné kyseliny
- sacharidy (celkový obsah)
- z toho cukry (mono- a disacharidy)
- bílkoviny
- sůl

**Energie, která se vyjadřuje v kilojoulech, nebo kilokaloriích (10 kJ = 2,4 kcal; 1 kcal = 4,2 kJ), je množství tepla/energie, které vznikne spálením/rozkladem látek obsažených v potravine.**

Nejnižší energetickou hodnotu mají potraviny s vysokým podílem vody a nízkým podílem tuků. Energetická hodnota okurky je 50-70 kJ, sušenek kolem 1700 kJ a oleje 3800 kJ na 100 g. Pro udržení stabilní hmotnosti platí, že příjem energie má odpovídat výdeji, což se však v praxi příliš nedaří. Při stanovování doporučeného příjmu energie se bere v úvahu věk, pohlaví, růst, fyzická aktivita či jiná zátěž (nemoc, aj.). Přibližná průměrná hodnota energetického příjmu zdravého muže 19-59 let při střední zátěži by měla být kolem 2600kcal / 10 920kJ, ženy pak 2400kcal/ 10 080kJ.

## **Tuky**

**„U tuků je třeba dát si pozor na obsah nasycených mastných kyselin, protože při jejich nadměrné konzumaci dochází ke zvyšování hladiny cholesterolu v krvi. U sacharidů pak je důležité sledovat množství cukrů, jejichž nadbytečná konzumace má na svědomí nadváhu, obezitu, zvyšuje hladinu tuků v krvi, snižuje hladinu „hodného“ HDL-cholesterolu a nahrává vzniku zubního kazu,“** vysvětluje odbornice na kvalitu potravin a výživu Jana Dostálová.



Z obalu se bohužel nedozvíte všechny důležité nutriční údaje - například složitější je zjistit množství nenasycených (mononenasycených, polynenasycených) mastných kyselin. Tento údaj je nepovinný. Údaj o obsahu omega 3 a omega 6 mastných kyselin zjistíme jen, když je na výrobku uvedeno výživové nebo zdravotní tvrzení týkající se těchto mastných kyselin. Na obalech už vůbec nenajdeme údaj o obsahu transmastných kyselin, které přispívají ke vzniku aterosklerózy a cukrovky II. typu.

Také pro tyto případy je dobrým pomocníkem při výběru vhodných potravin **logo Víím, co jím. Sleduje množství transmastných kyselin** a pro jeho udělení je třeba, aby jich výrobek obsahoval co nejméně. Stejné kritérium platí také pro **nasycené mastné kyseliny, přidané cukry a sůl**. Některé potraviny musí být navíc bohaté na vlákninu.

## **Sacharidy**

**U sacharidů je třeba zkontrolovat jak jejich celkovém množství, ale hlavně podíl cukrů.** Jejich nadbytek má na svědomí nadváhu, obezitu a nahrává vzniku zubního kazu. **Spadají pod ně přirozeně se vyskytující cukry (např. v ovoci či mléčných výrobcích), i cukry přidané (např. v sušeném ovoci proslazovaném nebo mléčných výrobcích ochucených).** Z výživových údajů nejsme schopni rozlišit, které cukry se vyskytují v potravine

přirozeně a které jsou přidáné. Ovoce a neochucené mléčné výrobky patří mezi preferované potraviny. Díky tomu konzumujeme i přirozeně se vyskytující cukry. Kvůli nim by neměla být konzumace mléčných výrobků a ovoce omezována. Přidaných cukrů bychom měli jíst méně než 50 g denně. Obsah přidaných cukrů na obalech nenajdeme.

Také pro tyto případy je dobrým pomocníkem při výběru vhodných potravin logo Víím, co jím. Sleduje u řady potravin množství přidaných cukrů. Pro udělení loga je třeba, aby jich výrobek obsahoval méně, než stanoví kritéria pro jednotlivé skupiny potravin.

## **Bílkoviny**

**Proteiny, neboli bílkoviny, představují základní stavební látku živých organismů. Bez nich nám nejenže neporostou svaly, ale ani nezhubneme.** Zahánějí totiž hlad. Přirozeně se v potravě vyskytuje celkem 20 typů aminokyselin, z kterých se bílkoviny tvoří. Naše tělo potřebuje všechny. Umí je rozložit a seskládat z nich bílkovinné struktury, jaké zrovna potřebuje. Využívá je jako stavební kameny téměř všech buněk od důležitých orgánů přes hemoglobin v krvi až po kůži nebo vlasy.

**Bílkoviny by měly tvořit zhruba 15-20-25 % denního příjmu.** Nejvýznamnější zdrojem živočišných bílkovin je libové maso, ryby a produkty z

nich, vejce, mléko a mléčné výrobky, zatímco ke zdrojům rostlinných bílkovin patří zejména: luštěniny (sója, čočka, hrách, fazole, cizrna,...), obiloviny a pseudoobiloviny (quinoa, žito, pšenice, hnědá rýže, amarant, pohanka, ...), ořechy (nejbohatším zdrojem jsou vlašské ořechy) a semena (dýňová, lněná, konopná, chia, ...).

## **Vláknina**

**Průměrný denní příjem vlákniny by měl být 25 g, českou realitou je pouhých 12 g.** Vyplatí se proto upřednostňovat: celozrnné výrobky, jiné druhy obilovin než tradiční pšenici- například pohanku, jáhly, oves nebo žito, denně sníst pět kusů zeleniny a ovoce (WHO doporučuje 400 - 600 g ovoce a zeleniny v poměru 1:2).

## **Sůl**

**Informace o obsahu soli by Češi měli sledovat se zvýšenou pozorností. Denně spotřebují téměř třikrát tolik, než je doporučená dávka a po Maďarech patří v Evropě k jejím největším konzumentům.** Nadbytek zvyšuje krevní tlak a vede tak ke kardiovaskulárním onemocněním, zadržuje vodu v těle, přispívá k rozvoji osteoporózy, zvyšuje riziko rakoviny žaludku a nepřímo vede i k obezitě. Denní příjem soli by přitom neměl převýšit 5 g (tomu odpovídají 2 g sodíku).

# Logo Vím, co jím - pomáhá s výběrem potravin

S výběrem výživově hodnotných potravin poradí spotřebitelům snadno a přehledně logo Vím, co jím. Jediným pohledem na obal zjistíte, že produkt má nízký obsah rizikových živin, jako jsou sodík, jednoduchý přidaný cukr, nasycené a trans mastné kyseliny. Mnohé potraviny, nesoucí logo, mají i vyšší obsah vlákniny, která je pro lidské tělo nedocenitelná. V současné době je označeno přes 350 výrobků a další neustále přibývají.

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)