



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 26. 11. 2016 | vcj

Čtení potravinových etiket

URL článku: 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 cm².),“** 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 SO₂
- 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. Stejně 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 © 2023

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