



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 21. 2. 2018 | Hana Večerková

Jahodové tvarohové dezerty. Doporučení výrobcům: Uberte cukr

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jahodove-tvarohove-dezerty.-Doporuceni-vyrobcum:-Uberte-cukr__s10010x10838.html

Výživoví odborníci ochucené tvarohové dezerty docela vítají. Tvaroh má hodně bílkovin – dokonce dva až třikrát víc než jogurt – i vápníku, většinou není příliš tučný a přitom dobře zasytí. A pokud je doplněný ovocem, chutná i dětem. Jak jsou na tom jahodové tvarohové dezerty, které si kupujeme?



Tvaroh ano, s cukrem však opatrně

Výživoví odborníci ochucené tvarohové dezerty docela vítají. Tvaroh má hodně

bílkovin – dokonce dva až třikrát víc než jogurt – i vápníku, většinou není příliš tučný a přitom dobře zasytí. A pokud je doplněný ovocem, chutná i dětem. **Jen toho cukru by mohlo být méně.**

Ukázal to test, který jsme pro vás připravili spolu s redakcí MF DNES. Zahrnoval 12 tvarohových dezertů a krémů ochucených jahodami. „Hlavním nedostatkem celé skupiny těchto výrobků je relativně vyšší obsah cukru,“ shodli se odborníci, kteří se zúčastnili hodnocení.

Nejvíce cukru ve výrobcích pro děti

Pohyboval se od 10 do 21 gramů na 100 gramů. Smutné je, že nejvyšší množství cukru mají výrobky, které svými obaly cílí na děti – **Pribináček Piškotík, Cábík a Lipánek**. Sladký rekordman Piškotík má v jednom 100gramovém balení 21 gramů cukru. „Když sní dítě ke svačině celý piškotík, dostane do sebe zhruba polovinu doporučené denní dávky přidaných cukrů,“ říká Karolína Hlavatá, odborná garantka iniciativy Víím, co jím a piju. „Nevhodný je dokonce i pro děti, které by si váhu hlídat nemusely,“ dodává Václava Kunová ze Společnosti pro výživu, která posuzovala výživové složení výrobků.

Nejlépe je na tom s přidanými cukry Ovofit – neobsahuje žádné, slazen je náhradními sladidly. „Má také nejvyšší obsah bílkovin a nejnižší energetickou

hodnotu, takže je ideální při redukční dietě,“ říká výživová poradkyně Václava Kunová.

Tvaroh dobře ladí s jogurtem

K hubnutí se hodí i Naše Bio Tvarohový dezert s jogurtem, který skončil na druhém místě za vítězným Jihočeským tvarohem s jogurtem od Madety. Ten zvítězil v chuťovém hodnocení, má výborné složení i dobré výživové hodnoty.

Test ukázal, že přídavek jogurt v tvarohových výrobcích je přínosem, jednak dodává prospěšné bifidobakterie, a navíc zjemňuje texturu i chuť, takže více vyhovuje dětem.

Retro propadák

Na opačném konci žebříčku celkového hodnocení skončil kdysi tak populární **Termix**, který pod značkou Milko vyrábějí Polabské mlékárny. Totálně propadl v sensorickém hodnocení, pětku si vysloužil i za složení plné aditiv a téměř nulový obsah jahod. Mimochodem, výrobek s názvem Termix vyrábí také Mlékárna Kunín, ne však ve variantě s jahodami, takže do testu zařazen nebyl.

Chemický Cábík

Nejhorší složení ze všech měl **Cábík**. „Šlehačka z palmojádrového oleje, fosforečnany, které narušují vstřebávání vápníku, barvivo košenila, k tomu nevhodné konzervanty... Pro děti nejhorší volba ze všech,“ říká Václava Kunová. Kritikou nešetří ani Karolína Hlavatá: „Ten výrobek postrádá všechna pozitiva tvarohových produktů. Z jednoduchého tvarohu v podstatě udělali chemický koktejl.“

Výrobce se hájí tím, že nejde o mlékárenský, ale lahůdkářský výrobek, a že vůbec není určen dětem.

edvídek na obale má odkazovat na recepturu mraženého tvarohového dezertu Míša. „Od lahůdkářského produktu zákazník nečeká, že bude podle zásad zdravé výživy jako mléčný výrobek,“ říká technologka Lahůdek U Cábů Jana Šnedorferová.

Kde se bere růžová barva?

Jahody barví jen slabě, proto výrobci často ochucené mléčné výrobky přibarvují. Potěšitelné je, že naprostá většina už dnes používá barvicí koncentráty v podobě různých rostlinných extraktů a šťáv, případně přírodní barviva.

Jako jediný není přibarven (a ani aromatizován) **Selský Bio tvaroh ochucený z Farmy Struhy**. Nemohli jsme mu přidělit známku, protože neznáme výživové hodnoty, výrobci potravin v malém množství je totiž uvádět nemusí. V chuti si vysloužil dobrou známku, složením se nejvíce podobá domácím tvarohovému dezertu, který si každý může udělat sám doma z čerstvého či mraženého ovoce.

Tři výrobky - Pribináček, Cábík a Termix - obsahovaly košenilu, barvivo sice přírodního původu, ale získávané z vysušených těl červce nopálového, hmyzu sajícího šťávu opuncí. Používá se pro něj také označení E120 nebo karmín či kyselina karmínová.

Sotva půl jahody

Od jahodového dezertu zákazník očekává, že bude obsahovat jahody. Jejich množství ale není z obalu na první pohled zřejmé. Schováno je v položce „ochucující složka“, a ta obsahuje kromě ovoce ještě další, podstatně levnější suroviny, především cukr nebo různé sirupy na bázi přírodních sladidel. Skutečný podíl jahod ve výrobku uvádíme v tabulkách u každého vzorku v rámci testu. Stopové množství - zhruba polovina jedné jahody na kelímek - obsahuje **Termix a Lipánek. Jahodovou chuť a vůni jim dodává umělé aroma.**

„Pokud má tvarohový dezert výraznou jahodovou chuť, tak je zřejmé, že tam byla dotlačena aroma. Samotné jahody totiž výrazné nejsou a ve spojení s tvarohem, který má tendenci trochu pohlcovat chuť, bych nějaké výrazné jahody ani nečekala,“ říká Irena Michalová ze Sdružení českých spotřebitelů.

A pokud má tvaroh výraznou růžovou barvu, tak je jasné, že byl přibarven. Je dobré vědět, že do neochucených tvarohů a jogurtů se žádná barviva ani aroma nebo dokonce konzervační látky přidávat nesmí.

Kdo vyhledává spíš přírodní charakter produktů, měl by dávat přednost méně výrazným barvám, vůním a chutím. Je to důležité hlavně u dětí, které teprve na chuť zvykáme.

Podívejte se na detailní výsledky testu [zde](#).

Copyright © 2023

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