



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 24. 4. 2018 | Hana Večerková

Energie cereálních tyčinek. Rychlá svačinka, ale ne na dlouho

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Energie-cerealnich-tycinek.-Rychla-svacinka,-ale-ne-na-dlouho__s10010x10926.html

Jaké jsou müsli tyčinky nebo novější flapjacky, které zaplavují obchody? Chutnají dobře, ale jsou skutečně tou zdravou svačinkou? Abychom to zjistili, připravili jsme pro vás několikadílný test na pokračování. V prvním díle jsme se zaměřili na výrobky, jejichž základem jsou vločky.



Mnozí lidé se domnívají, že müsli tyčinky jsou zdravou a nízkokalorickou náhradou ostatních sladkostí a že mohou být konzumovány i ve větším množství.



„Částečně mají pravdu, ovesné vločky jsou opravdu zdraví prospěšné. To je na müsli tyčinkách pozitivní, ale určitě se nejedná o nízkoenergetickou pochoutku,“ říká odborná garantka společnosti VíM, co jím a piju Karolína Hlavatá. **„Ve 100 gramech je v průměru obsaženo 1 700 kilojoulů, u některých tyčinek s jogurtovou nebo čokoládovou polevou se energetická hodnota může vyšplhat až ke 2 000 kJ. A to je již téměř srovnatelné s čokoládou.“**

Ani jeden z 12 vzorků, které jsme do testu zahrnuli, by nesplnil podmínky pro udělení loga VíM, co jím, které mohou získat jen nutričně vyvážené potraviny. Mají totiž příliš vysokou energetickou hodnotu a příliš velkou nálož přidaných cukrů.

Vločky, nebo cukr?

Všechny tyčinky nejsou ale stejné, mezi testovanými vzorky byly velké rozdíly. V množství tuků, vlákniny, přidaných cukrů i v cenách. A neplatí přitom, že dražší rovná se lepší. Nejdražší tyčinka das Gesunde Plus (82 Kč/100 g) skončila v testu mezi posledními, a naopak vítězná tyčinka Nature Valley patří k cenovému průměru (38 Kč/100 g).

- Kdo si chce v obrovském množství tyčinek na trhu vybrat tu nejlepší, určitě by měl věnovat pozornost údajům na zadní straně obalu. **Tedy výživovým hodnotám a složení. A dobré je začít u hlavní složky. Důležité je totiž, co stojí ve výčtu surovin na prvním místě.** Pokud to nejsou ovesné vločky, nýbrž cukr nebo glukózo-fruktózový sirup, rozhodně nepůjde o zdravou pochoutku, takové tyčince je lepší se vyhnout.

Stejně tak je dobré vyhýbat se tyčinkám s polevou. K jejich výrobě se totiž používají tuky z tropických palem, které jsou technologicky vhodnější, protože mají tužší konzistenci než jiné rostlinné oleje, ale také mají vyšší podíl nasycených mastných kyselin a mohou být i zdrojem škodlivých trans mastných kyselin.

Rady pro výběr

- **Vyhýbejte se tyčinkám s polevami.**
- **Na prvním místě ve složení by měly být ovesné vločky,** nikoliv cukr nebo glukózový sirup.
- Čím kratší je složení, tím lépe.
- **Podívejte se, jaké množství z obsahu tuků tvoří nasycené mastné kyseliny.** Čím je podíl nižší, tím lépe.

- **Výhodné je, když jsou ve složení ořechy nebo sušené ovoce**, aby ale mělo nějaký význam, muselo by ho být ideálně alespoň 30 %.
- Dobré je sledovat, kolikrát je ve složení obsažen cukr v nejrůznějších podobách.
- **[Celý Velký test tyčinek najdete zde.](#)**

Cukry v mnoha podobách

- Důležité je sledovat i obsah cukrů a porovnat ho s dávkou **50 gramů přidaných cukrů, kterou bychom měli podle výživových doporučení přijmout za celý den.**

I když nutno říct, že malá část cukrů může pocházet přirozeně z obsaženého ovoce. **Přidaný cukr je ale přítomen ve všech testovaných tyčinkách, stačí se podívat do složení. Najdete tam glukózový sirup, glukózo-fruktózový sirup, škrobový sirup, sirup z invertního cukru, zlatý sirup, glukózu, dextrózu, melasu nebo zahuštěné slazené mléko, které se skládá z mléka a cukru...** Výrobci používají sladidla na bázi cukrů z několika důvodů. Jednak fungují jako pojídlo mezi jednotlivými sypkými složkami a pak pochopitelně kvůli sladké chuti.

Nejde jen o množství tuků

- **Dobré je, když tyčinky obsahují ořechy.** Sice zvyšují obsah tuků, a tím i energetickou hodnotu, ale **zároveň snižují glykemický index, takže po tyčince nebudete mít tak rychle hlad.**

Podstatnější než množství tuků je ale **množství nasycených mastných kyselin v nich. Ideální je, když je co nejnižší**, podle Světové zdravotnické organizace (WHO) by nasycené mastné kyseliny měly tvořit maximálně jednu třetinu z celkového obsahu tuků, to znamená zhruba 20 gramů za den. „**S jednou tyčinkou Nutrend do sebe dostanete zhruba osm gramů nasycených mastných kyselin, což představuje 40 procent doporučené denní dávky,**“ říká Karolína Hlavatá.

Při výběru je tedy důležité sledovat nejen obsah tuků, ale i obsah nasycených mastných kyselin. Ideální je, když poměr mezi oběma hodnotami je co největší. Pro ilustraci: Vítězný Nature Valley má 17 gramů tuků, ale z toho jen dva gramy tvoří nasycené mastné kyseliny. Stejný obsah tuků má i tyčinka Tekmar, ale nasycených mastných kyselin je 11 gramů, tedy 64 procent z celkového obsahu tuků.

Málo bílkovin a vlákniny

- **Na to, aby tyčinky dostatečně zasytily, mají příliš málo bílkovin a vlákniny.**

Hodnoty bílkovin se pohybovaly v průměru kolem 3,5 gramu v jedné porci, a to má zhruba deci mléka. Slavné to není ani s množstvím vlákniny, průměrných 2,9 gramů na porci je málo. **„Nemůžeme tedy čekat, že tyčinka zasytí, protože hlavní sytící efekt mají bílkoviny a vláknina,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Podle ní tedy müsli tyčinky nutričně vyváženou svačinou nejsou, v případě nouze ale zaženou ten nejhorší hlad, což zabrání pozdějšímu přejedení. **„Jejich výhodou je skladnost, takže se hodí třeba na dlouhé cesty, když nevíte, kdy se dostanete k jídlu. Utiší ten největší hlad a zajistí, že po návratu domů nevypleníte lednici.“**

[Celý Velký test tyčinek najdete zde.](#)

Srovnání při 100 g výrobku

	VÝŽIVOVÉ ÚDAJE ve 100 g	energetická hodnota - kJ	energetická hodnota - kcal	tuky (g/100 g)	z toho nasycené mastné kyseliny (g/100 g)	sacharidy (g/100 g)	z toho cukry (g/100 g)	bílkoviny (g/100 g)	vláknina (g/100 g)
1	Nature Valley Crunchy Oats & Honey	1 916	456	17,2	2,4	64,5	28,3	8,1	5,6
2	Nutty Flapjack Ovesná tyčinka	1 740	415	15,2	3,8	58,8	26,7	8,5	4,6
3	Emco Mysli ovesná tyčinka Borůvky a maliny	1 607	381	7,7	3	68	25	6	5
4	Nestlé Mňusli Cherry	1 594	378	6,9	2,4	67,7	21,4	6,2	4,1
5	Wholebake Flapjack Apricot and almond	1 896	451	21,9	9,2	55,8	31,7	6,3	4,4
6	Cerea Flapjack Arašidy Bez lepku	1 960	466	26	11	46	21	11	3,4
7	Nutrend FlapJack Chocolate + banana	1 683	401	14,6	8,2	58,3	22,2	5,4	8,4
8	Corny Flapjack almond-caramel	1 956	467	19,9	12,2	60,7	26,6	8,3	6,8
9	das Gesunde Plus Sportness Natural Energy	1 613	382	6	0,8	77,2	28	4,1	2,7
10	Fit Mňusli štavnatá	1 540	368	7	2,9	67,7	38,7	4,4	7,2
11	First Nice Ovesná tyčinka s brusnicemi a malinami	1 666	395	7,4	0,7	72	34	6	n/a
12	Tekmar Mňusli in yoghurt strawberry	1 850	441	16,8	10,8	70,7	34,1	4,5	5,5

Co je co

- **Ovesné vločky:** Jsou vyrobeny z vyčištěného a oloupaného obilného zrna, získané mačkáním nebo příčným řezáním. Vyznačují se nadprůměrným obsahem thiaminu (vitaminu B1) a rozpustnou vlákninou s převahou beta-glukanů. Ty mají pozitivní vliv na snížení hladiny celkového cholesterolu,

„špatného“ LDL cholesterolu, krevního tlaku, příznivém vlivu na snížení a úpravu hladiny krevního cukru a zlepšení zažívání. **Ovesné vločky mají také vysoký obsah bílkovin, takže dobře sytí.** Z minerálních látek to je hlavně draslík, hořčík a fosfor.

- **Müsli tyčinky:** Základem jsou ovesné vločky, doplněné sušeným ovocem nebo ořechy
- **Cereální tyčinky:** Základ tvoří jiné obiloviny než ovesné vločky, například jáhly, rýže nebo kukuřice.
- **Flapjack:** Pečená tyčinka britského stylu, která obsahuje kromě ovesných vloček máslo, med a oříšky.
- **Glykemický index:** Zjednodušeně řečeno udává, na jak dlouho nás jídlo zasytí. Potraviny s nízkým glykemickým indexem zasytí na delší dobu, naopak po potravinách s vyšším indexem přijde hlad rychleji. V tyčinkách ořechy snižují glykemický index, extrudované cereálie zvyšují.