



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 17. 5. 2018 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Jak zdravěji nakupovat? Sledujte nutriční tabulku na obalech

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-zdraveji-nakupovat-Sledujte-nutricni-tabulku-na-obalech__s10010x10927.html

Výživa je významným faktorem, který ovlivňuje zdraví člověka a prokazatelně souvisí i s délkou života. V minulosti byla více věnována pozornost živinám, které organismus potřebuje k správnému fungování. Dnes se jako neméně důležité jeví omezovat příjem některých živin, které při konzumaci v nadbytku negativně ovlivňují rizikové faktory související s rozvojem některých onemocnění (kardiovaskulární onemocnění, obezita, diabetes 2. typu, vysoký krevní tlak apod.).

Typical values	100ml contains	250ml contains	%GDA*	typical adult
Energy	199kJ 47kcal	500kJ 120kcal	6%	2000kcal
Protein	0.5g	1.3g		
Carbohydrate	10.5g	26.3g		90g
of which sugars	10.5g	26.3g	29%	70g
Fat	trace	trace		
of which saturates	trace	trace		
Fibre	trace	trace		
Sodium	trace	trace		
Salt equivalent	trace	trace		

*Guideline daily amounts

Vitamins/Minerals

Typical values	100ml contains
25.0mg (42% RDA)	62.5mg (104%)

Výživové údaje a legislativa

Výživové údaje uváděné na potravinách patří k **důležitým způsobům, jak**

pomoci spotřebitelům **vybírat vhodné potraviny**. **Uvádění údajů** o výživové hodnotě **na obalech potravin je povinné** až na malé výjimky, které nejsou podstatné z pohledu tvorby skladby stravy jednotlivce. V bílé knize Komise „Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou“ jsou zdůrazněny některé **živiny důležité** z hlediska veřejného zdraví **jako nasycené mastné kyseliny, cukry nebo sodík**.

- **Jejich nadměrná konzumace přispívá k rozvoji neinfekčních onemocnění hromadného výskytu**, proto byly zařazeny mezi povinné údaje, s jedním rozdílem, že **místo sodíku je uváděn obsah soli**.

Jaké výživové údaje najdeme na obalech potravin

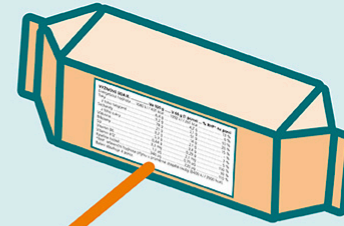
Nařízení (EU) č. 1169/2011 definuje **jednotnou strukturu výživových údajů s rozdělením na povinné a dobrovolné**. Na potravinách se můžeme setkat s následujícími údaji, u nichž **musí být dodržováno i jejich pořadí**. V sloupci vlevo jsou uvedeny všechny povinné výživové údaje, v sloupci vpravo je úplný výčet povinných i dobrovolných. **V praxi se setkáme se souborem údajů** mezi levým a pravým sloupcem výše uvedené tabulky.

Mezi důležitými živinami z hlediska veřejného zdraví jsou v bílé knize Komise

zmíněny i **transmastné kyseliny**. **Uvádění jejich obsahu na obalech potravin však není dovoleno**. V současné době se připravují legislativní opatření s cílem **snížit jejich konzumaci** v rámci EU.

[Tabulka ke stažení zde:](#)

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE POVINNĚ NA VŠECH OBALECH POTRAVIN A NÁPOJŮ (AŽ NA NĚKOLIK VÝJIMEK) OD PROSINCE 2016!



Energetická hodnota
Jestli sníte víc, než kolik spálíte, budete přibírat!

Více než 400 kcal na 1 porci je mnoho, 100 kcal na 1 porci je mírné.

Povinné vyjádření
na 100 g nebo ml

Dobrovolný údaj:

- Velikost porce
- Počet porcí na balení
- Výživové údaje na porci

Povinné výživové údaje:

- Energetická hodnota
- Tuky, z toho nasycené mastné kyseliny
- Sacharidy, z toho cukry
- Bílkoviny
- Sůl

Dobrovolné údaje:

- Mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny
- Polyalkoholy
- Škroby
- Vlákna
- Vitamíny a minerální látky přítomné ve významném množství

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE:Ve 100 g V 65 g (1 porce) % RHP* na porci
Energetická hodnota	1680 kJ / 401 kcal	1092 kJ / 261 kcal	13 %
Tuky	6,4 g	4,2 g	6 %
z toho nasycené mastné kyseliny	3,2 g	2,1 g	10 %
Sacharidy	78 g	51 g	20 %
z toho cukry	21 g	14 g	15 %
Vlákna	3,2 g	2,1 g	- %
Bílkoviny	5,3 g	3,4 g	7 %
Sůl	0,44 g	0,29 g	5 %
Vitamin B6	3,3 mg	2,1 mg	150 %
Vitamin B12	1,1 µg	0,75 µg	30 %
Kyselina listová	340 µg	220 µg	110 %

*RHP: referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8400 kJ / 2000 kcal).
Balení obsahuje 4 porce.

Referenční hodnoty
příjmu pro důležité
živiny:

8400 kJ / 2000 kcal
70 g
20 g
260 g
90 g
50 g
6 g

Sledujte velikost porce (pokud je uvedena). Jedno balení může obsahovat více porcí. Při konzumaci celého balení se procentní podíl jednotlivých živin z referenční hodnoty příjmu násobí počtem porcí.

Dobrovolný údaj:
Procentní podíl jednotlivých živin z referenční hodnoty příjmu

Referenční hodnota příjmu pro důležité živiny vychází z energetického příjmu 2000 kcal.
Vaše potřeby mohou být vyšší nebo nižší v závislosti na věku, pohlaví a míře fyzické aktivity.

Povinné údaje	Povinné a dobrovolné údaje (úplný výčet)
energetická hodnota	energetická hodnota
tuky	tuky
z toho nasycené mastné kyseliny	z toho
sacharidy	nasycené mastné kyseliny
z toho cukry	mononenasycené mastné kyseliny

bílkoviny	polynenasycené mastné kyseliny
sůl	sacharidy
	z toho
	cukry
	polyalkoholy
	škroby
	vláknina
	bílkoviny
	Sůl
	vitaminy a minerální látky

Jaké jsou formy vyjádření výživových údajů

Povinné údaje o výživové hodnotě **jsou vyjádřeny na 100 g či 100 ml** a to **i u potravin balených po jednotlivých porcích**. Údaje o energetické hodnotě a obsahu živin se vztahují na potravinu **ve stavu, v němž je prodávána**. Kde je to vhodné, **mohou se** tyto informace **vztahovat na potravinu po úpravě**, pokud jsou připojeny podrobné pokyny pro tuto úpravu. Tuto možnost využívají **například dehydratované výrobky**, které po přípravě výrazně mění výživovou hodnotu.

Energetickou hodnotu a obsah živin lze dodatečně vyjádřit na jednu porci nebo jednotku spotřeby, pokud je to srozumitelné pro spotřebitele a na etiketě je vyznačena velikost porce nebo jednotka spotřeby a současně i počet porcí nebo jednotek obsažených v balení.

Energetickou hodnotu a obsah živin lze doplňkově **vyjádřit i jako procentní podíl z referenčních hodnot příjmu na 100 g nebo 100 ml** nebo na jednu porci či jednotku spotřeby. V těsné blízkosti se pak musí nacházet prohlášení: „Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)“.

- **Referenční hodnoty příjmu uvádí následující tabulka:**

E. hodnota nebo název živiny	Referenční hodnota příjmu
Energetická hodnota	8 400 kJ/2000 kcal
Tuky	70 g
Nasycené mastné kyseliny	20 g
Sacharidy	260 g
Cukry	90 g
Bílkoviny	50 g
Sůl	6 g

Jak rozumět referenčním hodnotám příjmu

Hodnoty mají sloužit k orientaci, kolik bychom měli denně konzumovat jednotlivých živin. Tuků a sacharidů můžeme konzumovat více i méně, bílkovin spíše více. Je to v souladu s výživovými doporučeními.

- **Příjem všech základních živin dohromady by neměl překročit**

celkový doporučený příjem energie.

Referenční hodnoty příjmu pro sůl, cukry a nasycené mastné kyseliny naopak představují **hodnoty**, které bychom **neměli překračovat**. Doporučení pro **sůl** se pohybuje v rozmezí **5** (doporučení WHO) **až 6** (doporučení pro obyvatel Skandinávie) **gramů**. S tímto intervalem tolerovaného příjmu pracují i výživová doporučení Společnosti pro výživu. **Nasycených mastných kyselin** bychom podle odborných společností **neměli konzumovat více než 10 % z celkového příjmu energie**. Referenční hodnota příjmu 20 g odpovídá 9 % z celkového příjmu energie.

U cukrů je situace o něco složitější. **Výživový údaj „z toho cukry“ zahrnuje jak cukry**, které se v potravinách (ovoce, zelenina, mléko a neochucené mléčné výrobky) **přírozeně vyskytují, tak cukry přidané** (např. řepný a třtinový cukr, různé sirupy a med). **Referenční hodnota příjmu pro veškeré cukry je 90 g**, což odpovídá 18 % z celkového příjmu energie. Doporučení odborných společností však obvykle limitují **příjem přidaných cukrů do 10 % z celkového příjmu energie**, čemuž odpovídá 50 g cukrů. V praxi to znamená, že pokud chceme dodržovat doporučení pro konzumaci ovoce, zeleniny a neochucených méně tučných mléčných výrobků, které cukry přírozeně obsahují, musíme příjem přidaných cukrů a potravin je obsahující více omezit, cca o polovinu, než uvádí procentní podíl referenční hodnoty

příjmu na obalech potravin.

- Ještě jedna rada pro zapamatování. **Hodnotu 5 % z referenční hodnoty příjmu pro každou živinu nebo energii v jedné porci lze považovat za nízkou, hodnotu 20 % za vysokou.**

Povinně uváděné výživové údaje na obalech mohou přispět k lepší informovanosti. Důležité však je, aby lidé údajům rozuměli a uměli je správně používat. Obsah cukrů, nasycených mastných kyselin a soli je důležitější z hlediska vlivu na zdraví než obsah základních živin (tuky, sacharidy a bílkoviny). Pro tyto makroživiny existují širší intervaly doporučeného příjmu. Stále ale platí, že jejich konzumace v součtu by měla odpovídat energetickému výdeji.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024

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