magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 14. 6. 2018 | Prof. Ing.Jana Dostálová, CSc.

Delší a kvalitnější život. Proč sledovat složení potravin?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Delsi-a-kvalitnejsi-zivot.-Proc-sledovat-slozeni-potravin__s10010x10960.html

Potraviny slouží k lidské výživě, která je jednou ze základních podmínek života. V odborné literatuře se uvádí, že výživa je nejvýznamnějším faktorem zevního prostředí, který ovlivňuje zdraví člověka a následně délku jeho života, a to ze 40 - 60 %, což je hlavním důvodem současného velkého zájmu o výživu a potraviny.

Potraviny nám dodávají hlavní živiny

Bílkoviny, tuky a sacharidy a mikroživiny – **vitaminy a minerální látky.**

Důležitou součástí potravin je také **vláknina** (nestravitelné součásti potravin), **voda a tzv. látky ochranné, které patří do řady různých skupin chemických sloučenin**.

Toxiny a antinutriční látky

Potraviny **mohou také obsahovat látky, které působí na náš organizmus negativně**. Jsou to **patogenní mikroorganizmy a jejich toxiny**, **přírodní toxické** (např. solanin v bramborách, toxické látky obsažené v houbách a bylinách, látky porušující činnost štítné žlázy v košťálové zelenině a sóji, mykotoxiny a mnohé další, zejména v potravinách rostlinného původu) **a antinutriční** (snižující využitelnost živin např. kyselina šťavelová a fytová) **látky a kontaminanty** (zbytky agrochemikálií, látky ze znečištěného životného prostředí, nadlimitní množství látek, které se do potravin při výrobě přidávají nebo do potravin přecházejí z obalů apod.).

Éčka

Potraviny **obsahují i látky přídatné tzv. éčka**. Všechny **látky přídatné musí být povolené** a použity v legislativně stanoveném množství do stanovených výrobků. **Bezpečnost potravin sledují státní kontrolní orgány** (SZPI, SVS, hygienická služba). Potraviny na **našem trhu** jsou

bezpečné, **nevyhovující výrobky se vyskytují zřídka**, např. v roce 2016 bylo SZPI zjištěno 0,94 % nadlimitních vzorků, SVS 0,12 % a v legislativně schválených množstvích ÚKZÚZ 2,2 % nevyhovujících vzorků.

Složení potravin

Složení potravinářských výrobků z hlediska obsahu živin závisí na druhu výrobku. I v rámci jedné skupiny výrobků se jejich surovinové složení, a z toho vyplývající obsahy jednotlivých živin, může výrazně lišit (i když splňuje podmínky prováděcí (komoditní) vyhlášky zákona o potravinách). **Informace na obalech potravin musí být pravdivé.**

Limity pro obsah surovin jsou ve vyhláškách nastaveny ve velmi širokém rozmezí. Proto bychom měli **sledovat údaje na obale**, abychom si vybrali **kvalitní výrobky**, které jsou většinou **výhodnější z hlediska výživového a na kterých si i více pochutnáme. Cena** bývá většinou **vyšší**, ale je lépe koupit menší množství dražších, chutnějších a prospěšnějších výrobků než velké množství lacinějších méně kvalitních výrobků. Měli bychom proto **sledovat surovinové složení výrobků, které se uvádí na obalu povinně**.

Od nejvíce - po nejméně

Suroviny jsou seřazeny v sestupném pořadí, tedy od surovin obsažených v nejvyšším množství k surovinám obsaženým v množství nejnižším. **Množství suroviny v % je uvedeno pouze u složky, která je uvedena v názvu potraviny** např. ovocný jogurt má uvedený obsah ovocné složky a v závorce její složení.

Alergeny (14 alergenů podle legislativy EU) jsou **vyznačeny** buď **tučné, podtržením, kurzívou** apod. **Jsou uvedeny i** látky přídatné (**éčka**) a to buď **E kódem např. E330 nebo chemickým názvem kyselina citronová**.

Tabulka výživových hodnot - proč ji sledovat?

Dále bychom měli **sledovat tabulku výživových (nutričních) hodnot**, která se uvádí **na obalech povinně** od 13. prosince 2016. **V tabulce jsou uvedeny hodnoty obsahu pro**:

- **Energetickou hodnotu**
- **Tuky**
- **Nasycené mastné kyseliny**
- **Sacharidy (celkové) z toho: cukry (stravitelné mono- a**

disacharidy)
- **Bílkoviny**
- **Sůl**

Vše je uvedeno na 100 g (ml), případně v porci v % RHP – referenční hodnota příjmu (dříve DDD). Velikost porce není legislativně stanovena a volí si ji výrobce. Většinou jsou porce zvoleny malé, obvykle sní spotřebitel porci větší.

Označení může ještě zahrnovat

- **Škrob, polyoly, vlákninu, monoenové MK, polyenové MK, cholesterol, minerální látky a vitaminy pokud jsou obsaženy v množství větším než 15% RHP**
- **Trans mastné kyseliny se značit nesmí.** Určitým vodítkem, že mohou být přítomny, je uvedení částečně ztužených tuků ve složení výrobku.
- **Na obalu mohou být uvedena schválená výživová a zdravotní tvrzení**.
- **Pro usnadnění orientace při výběru potravin slouží různá loga**.

Proč sledovat složení a jak vybírat?

Potraviny bychom si měli **vybírat podle jejich složení**, které má významný **vliv na výživovou hodnotu** a často **i na hodnotu senzorickou**. Vliv na senzorickou hodnotu není v poslední době již tak výrazný, protože ve výrobcích se špatným surovinovým složením je vliv nekvalitních surovin nebo jejich nedostatečného množství kompenzován použitým kořením, aromaty a dalšími ochucovadly nebo látkami přídatnými (éčky).

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

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 © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz