



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 19. 8. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

# Ovocné nápoje ve zdravém jídelníčku - podle čeho vybírat a na co si dát pozor?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Ovocne-napoje-ve-zdravem-jidelnicku---podle-ceho-vybirat-a-na-co-si-dat-pozor\\_\\_s10010x19317.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Ovocne-napoje-ve-zdravem-jidelnicku---podle-ceho-vybirat-a-na-co-si-dat-pozor__s10010x19317.html)

Ovocné nápoje, které můžeme najít na regálech obchodů, mohou být různé - 100% džus či šťáva, ovocné šťávy z koncentrátu, nektary, ovocné sirupy. Rozhodně se nejedná o jeden druh výrobku. Pokud vypijeme sklenici ovocného pomerančového 100 % džusu (330 ml), přijmeme 617 kJ a celkem 33 g cukrů (sacharidů) - to je 6,5 malých kostek cukru. Jaké jsou mezi ovocnými nápoji rozdíly a co je důležité sledovat?



## Jak se vyznat v množství ovocných nápojů?

Různé druhy ovocných (i zeleninových) nápojů se řadí podle legislativy do kategorie nealkoholických nápojů a koncentrátů k jejich přípravě. Požadavky na jednotlivé druhy nápojů uvádí vyhláška č. 248/2018 Sb.. Nápoje **musí splňovat určité fyzikální, chemické, ale i senzorické požadavky** – jaký by měly obsahovat podíl ovocné šťávy, dřeně nebo jejich směsi, jak mají chutnat, vonět i jak mají vypadat. **Stanovení minimálního podílu** záleží i na

tom, zda je šťáva z konkrétního druhu ovoce vhodná k přímé spotřebě či není, a jak moc je šťáva kyselá, jak vysoký je podíl dřeně nebo aromatických látek.

## Ovocné šťávy

Ovocné šťávy se získávají ze zralého čerstvého nebo chlazeného ovoce nebo směsi více druhů ovoce. Šťáva může obsahovat **ovocný protlak, dřeň nebo dokonce kousky ovoce** – ale také nemusí.

- 100% šťáva má přirozenou barvu, může být i lehce zakalená, **není doslazovaná** (neobsahuje přidaný cukr nebo jiná přírodní sladidla) a může být i zkvasitelná (mošt). Pro její snadnou domácí přípravu si můžete vybrat se [srovnání odšťavňovačů](#) a ušetříte přírodě zbytečný obalový odpad.



**Ovocná šťáva z koncentrované ovocné šťávy** (z koncentrátu) se nejprve při výrobě zbavuje vody (zahuštuje se, koncentruje), následně se do ní pak podíl vody opět vrací.

Není to tak, že by byl nápoj vyroben jen ze sirupu, naředěný – legislativa vyžaduje, aby vykazoval tento typ šťávy **podobné vlastnosti jako šťáva z daného druhu ovoce** (chuť, vůně i vzhled, ale i další vlastnosti).

## Nektar a ovocný nápoj

Tyto dva nápoje nejsou rozhodně to samé, co 100% ovocná šťáva nebo 100% džus. Nektar či nápoj **kombinuje ovocnou šťávu (i z koncentrátu) nebo ovocnou dřeň s vodou.**

- Navíc do něj může být přidán cukr, med, přírodní nebo jiné sladidlo (a nebo jejich směs).
- Tento typ nápoje už je tak částečně ředěný a **můžeme jej tedy pít rovnou.**
- Zároveň si však musíme uvědomit, že podíl ovocné složky je v něm rozhodně **nižší než v 100% ovocné šťávě či džusu.**

Tady už je rozhodně vhodné podívat se na složení uvedené na etiketě a snažit se vybrat nápoj s co možná **nejvyšším podílem ovocné šťávy** – jde nám přece zejména o ovocný podíl (který je zdrojem vitamínů, minerálních látek, v některých případech i vlákniny), nikoliv o přidanou sacharózu nebo glukózo-furktózový nebo glukózový sirup.

Informace o podílu ovocné složky nebo jednotlivých ovocných šťáv musí být [na obale](#) uvedena vždy, jednotlivé suroviny jsou uvedeny **v sestupném pořadí**. Ty, kterých jsou ve výrobku zastoupeny nejvíce, jsou uvedeny na začátku, dále pak množství s pořadím klesá. Z nutričních údajů (množství cukrů) nedokážeme jednoduše poznat, zda se jedná o **cukr přidaný nebo cukry přirozeně se vyskytující** v ovoci.

## Sirupové nápoje



Nápoj s podílem ovoce můžeme připravit i ze sirupu, který naředíme s vodou (ve vyšším poměru). Sirup je vlastně **nápojový koncentrát, zahuštěná směs surovin**. Nemusí vždy nutně obsahovat ovocnou šťávu ve větším množství, obvykle je doslazen cukrem nebo glukózo-fruktózovým

sirupem (či oběma) - ideální je **podívat se na etiketu a prostudovat si složení**.

- Napovědět nám může i název – pokud obsahuje název ovoce, obsahuje vyšší podíl ovocné šťávy, než pokud je v názvu uvedeno „**s příchutí**“ konkrétního ovoce (pak může obsahovat třeba jen aroma nebo extrakt z daného ovoce).

Jednotlivé výrobky se od sebe mohou výrazně lišit.

## **Ovocné šťávy či džusy? Ano, ale s mírou!**

Ovocná šťáva může být zajímavým **zpestřením naší stravy**, ale každý den a ve větším množství bychom ji konzumovat neměli. Základ pitného režimu by měla tvořit hlavně voda. 100% šťávy jsou ve větším množství nevhodné jednak z toho důvodu, že **jsou hodně koncentrované** - proto bychom je ideálně měli ředit s vodou alespoň v poměru 1:1, ideálně i vyšším. Jejich **vysoký obsah kyselin** není vhodný ani pro zubní sklovinu.

Druhým důvodem je pak obsah cukrů a tím i energie. Přestože je ovoce velmi zdravé a je pro nás zdrojem řady vitamínů a minerálních látek, neměli bychom zapomínat, že je poměrně **bohaté na přirozeně se vyskytující cukry** (jednoduchých sacharidů).

- Pokud vypijeme sklenici ovocného pomerančového 100 % džusu (330 ml), přijmeme 617 kJ a celkem 33 g cukrů (sacharidů) - to je **6,5 malých**

## **kostek cukru.**

Čerstvého (nerozmixovaného) ovoce nesníme tolik, pevné kousky, které musíme rozmělnovat, také lépe zaplní žaludek (trávenina neodchází tak brzy do dalších částí trávicího traktu), navíc je pro nás takto ovoce ještě **cennější díky obsahu nenarušené vlákniny.**



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)