



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 18. 4. 2020 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

# Pomáháme s výběrem - šunky. Na co si dát pozor a jakou nabídnout dětem

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/Pomahame-s-vyberem---sunky.-Na-co-si-dat-pozor-a-jakou-nabidnout-detem\\_\\_s10010x19665.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Pomahame-s-vyberem---sunky.-Na-co-si-dat-pozor-a-jakou-nabidnout-detem__s10010x19665.html)

Maso a masné výrobky mají svůj význam v rámci pestré vyvážené stravy. Někdo si bez masa nedokáže představit život. Na druhou stranu narůstá počet lidí, kteří ho omezují nebo dokonce vyřazují ze svého jídelníčku. Naopak šunky jsou mezi obyvateli ČR velice populární. Často je dáváme hlavně dětem.



Šunka pro děti, výběrová - LE&CO



Školáček šunka nejvyšší jakosti - Prantl



Šunka Morávia nejvyšší jakosti - Steinhauser



Šunka nejvyšší jakosti Bez éček - LE&CO



Rohlíková šunka výběrová - Schneider



Pomáháme s výběrem - velký test šunek



Muuu šunka nejvyšší kvality - Písek



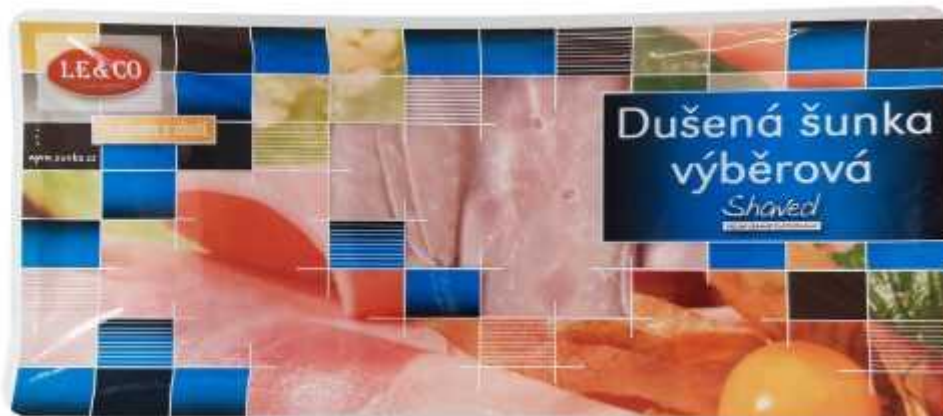


Poctivá šunka od kosti nejvyšší jakosti - Kostecké uzeniny





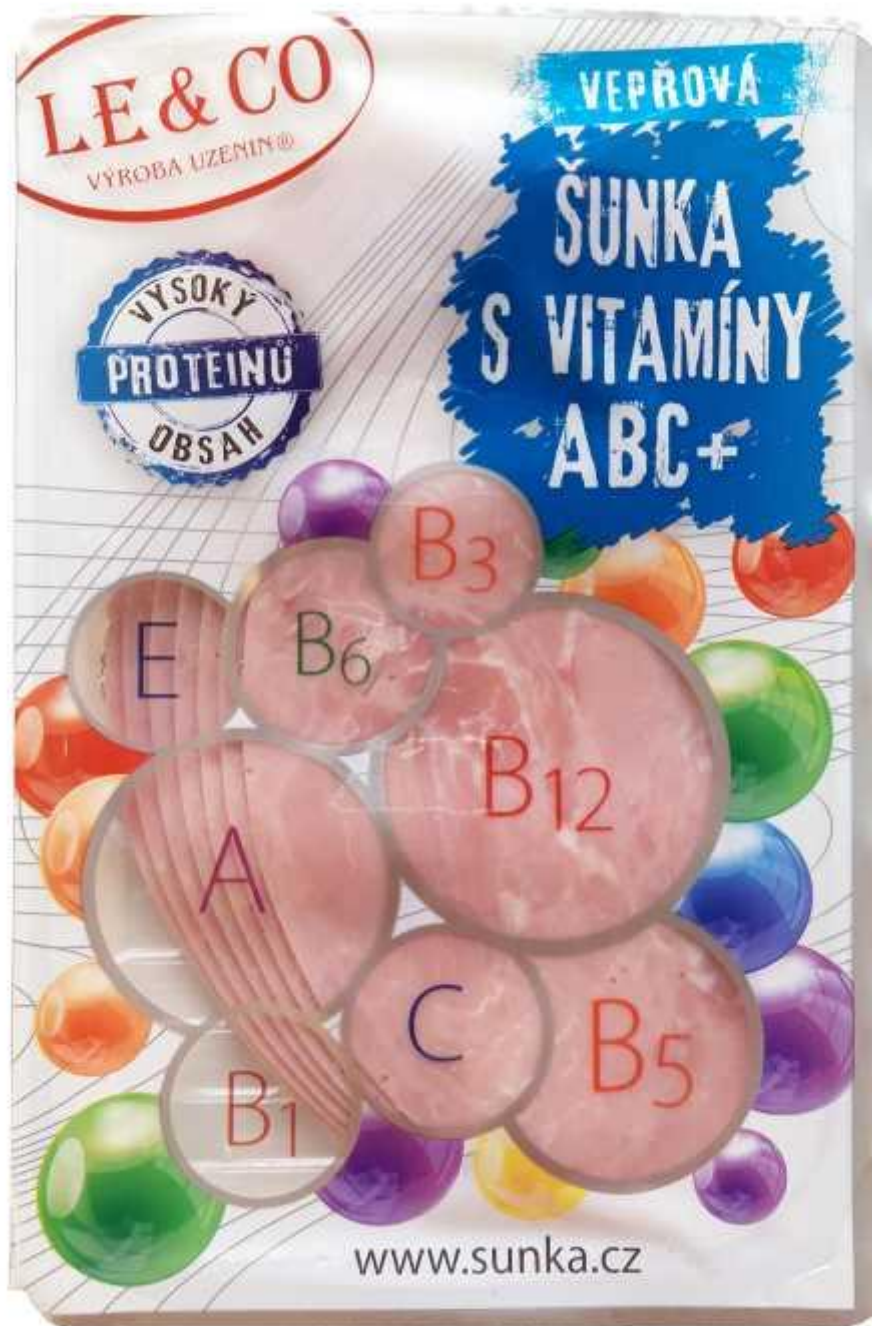
Dušená šunka standard - Schneider



Dušená šunka výběrová shaved LE&CO



Amálka šunka nejvyšší kvality - Krásno

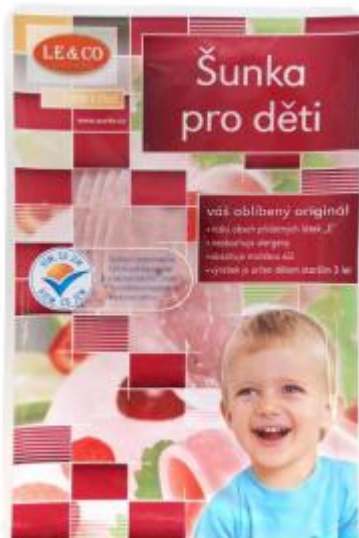


Šunka s vitamíny ABC+ nejvyšší jakosti - LE&CO



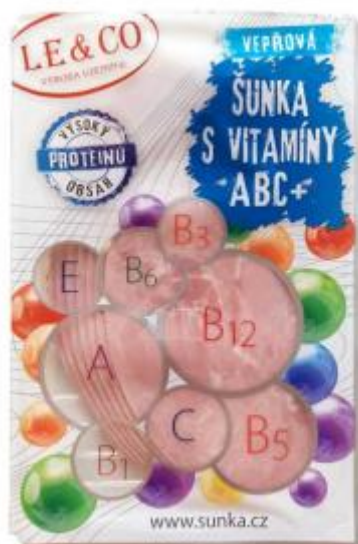
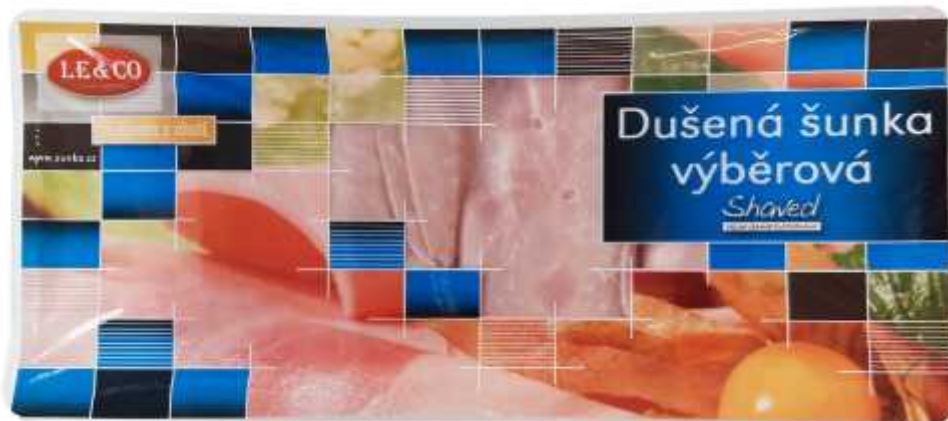
Šunka standardní - Kostecké uzeniny

[Previous](#) [Next](#)



14 FOTOGRAFIÍ









- Jak vyplynulo z nedávného průzkumu nezávislé iniciativy Víť, co jím a piju o.p.s., **93 % Čechů konzumuje šunku alespoň jednou týdně**, 22 % dokonce denně.
- Vybrali jsme **13 produktů běžně dostupných na trhu** a podívali se, jaké mají složení. Mezi jednotlivými výrobky jsou přitom velké rozdíly.
- Víte, jak a podle čeho si vybrat, abyste si dávali do košíku vždy jen to nejlepší?

Šunky mají ve výživě člověka opodstatněné místo. Jsou dobrým zdrojem plnohodnotných bílkovin, dodávají i některé vitaminy – především skupiny B a minerální látky – zinek, železo. **Při výběru šunky je důležitým faktorem množství masa a odvíjí se od něho jakostní třída.** Čím je třída nižší, tím obsahuje méně masa, zato bývá více náhražek a přídavných látek.

„Aby šunka splňovala kritéria iniciativy Víť, co jím a piju, musí mít **maximálně 2,2 g soli a 5 g nasycených tuků na 100 g výrobku.** Sledovali jsme i celkové složení a přídavné látky,“ vysvětluje odborná garantka dietoložka Karolína Hlavatá další aspekty podle čeho vybírat.

## Průzkum: Co na to český zákazník?

- Podle průzkumu nezávislé iniciativy Víť, co jím a piju o.p.s. si šunku si dává obden skoro **40 % Čechů**, na denní bázi si pochutnává každý čtvrtý.

- Téměř **pro všechny je důležitý podíl masa**, z jakého zvířete maso je a obsah přídatných látek.
- Přibližně 75 % se zajímá, z jaké země šunka pochází.
- 60 % se soustředí na výrobce a každý třetí má dokonce svého oblíbeného.
- Na absolutní špici výrobců je LE & CO a Pikok, privátní značka Lidlu. Zmiňovaní byli i výrobci Krásno, Chodura a řetězec Globus.
- Každý třetí respondent se příliš nezaobírá cenou.
- Zajímavé je, že pro **92 % respondentů je důležité** až nejdůležitější celkový vizuální dojem, čili **vzhled a barva**.

## **Aditiva nemusí být na škodu**

I šunky nejvyšší jakosti **obsahují další látky**, jejichž úkolem je zajištění delší trvanlivosti a zdravotní nezávadnosti. **Antioxidanty** chrání před oxidací (zdrojem mohou být i suroviny s jejich vysokým obsahem, např. acerola), stabilizátory zase cíleně zadržují vodu ve výrobku. **Zrací kultura** brání před případným pomnožením listerií a salmonelóz. **Dusitany** zase nahrazují částečně sůl a zamezují růstu mikroorganismů, které by mohly být pro člověka škodlivé. Záleží vždy na množství a konkrétním případě.

Oproti tomu **taková zahušťovadla**, která částečně nahrazují chybějící surovinu, maso, kvalitní **šunka nepotřebuje**. I když nic závadného na nich není.

„Mnohem větší riziko spatřuji v použití různých barviv, aromat apod., které se napomáhají vytvářet chemický koktejl,“ varuje dietoložka Karolína Hlavatá. Použity mohou být látky sloužící ke zlepšení chuťových vjemů – např. E621 glutaman sodný.

"Výsledky testu potvrdily, že šunky patří mezi **nutričně nejlepší masné výrobky**. Zároveň ukazují, že kritéria Víim, co jím pracují s realistickými limity. Pokud výrobci chtějí, lze kritéria splnit. Někdy slýcháme výmluvy, že obsah soli ve výrobcích nutný z technologických důvodů. To je pravda, ale neznamená to, že by se u některých výrobků nemohl snížit," říká doc. Ing. Jiří Brát, CSc., odborný garant Víim, co jím.

## Dusitany místo soli

Zmíněné [množství soli je další důležitý údaj](#), který je dobré sledovat. Její nadbytek ve stravě vede **ke zvýšení krevního tlaku, podporuje zadržování vody v těle**, zvyšuje vylučování vápníku a nepřímo přispívá i k obezitě. Dnes se sůl částečně nahrazuje dusitany.

"Dusitan sodný se přidává do šunky z několika důvodů – zabraňuje množení bakterií Clostridium botulinum, je to stabilizátor barvy a také umožňuje vyrábět šunky o nižším obsahu soli. Dusitanovou sůl bych nevnímala jako výrazné riziko, je to pouze jedna z přídatných látek, která se používá z opodstatněných důvodů. Dříve se šunky konzervovaly naložením do solného láku a uzením," říká Karolína Hlavatá.

Jejich maximální množství ve výrobku je dáno vyhláškou a povolené množství je hluboce pod limitem, při kterém by mohly mít nežádoucí účinky na lidské zdraví.

## Pět šunek má více soli, jen 1 je pro děti

V testu nesplnilo kritérium soli **5 šunek ze 13 šunek**. Jedna z nich byla pro děti. Jednalo se o šunku nejvyšší jakosti Školáček od značky Prantl, která měla 2,5 g soli na 100 g. Paradoxně se jednalo o výrobek, který měl téměř nejvíc bílkovin. Nejvíce soli (2,9 g) se v testu našlo v Poctivé šunce od kosti od Kosteleckých uzenin, která je zároveň s cenou 37,90 Kč třetí nejdražší. V první pětici nejslanějších šunek byla od stejného výrobce i Šunka standardní. Byla sice téměř nejlevnější, ale našel se v ní jako náhrada masa bramborový škrob a guma euchema a **barvivo karmín**. U citlivějších jedinců může toto barvivo **způsobit alergickou reakci**.

[Výsledky testu jednotlivých potravin ---> ZDE](#)

## Standard, výběrová, či nejvyšší jakosti

Jakou šunku si tedy koupit? **Ideální je nejvyšší jakost**, ale i výběrová šunka nemusí být nutně nevyhovující.

Nejméně kvalitní je standardní šunka, která má asi 55 % masa a minimálně 10

% svalových bílkovin. Na její výrobu se může používat zrněné maso a není limitována přidavkem přídatných látek. Snížený obsah masa je kompenzován různými surovinami - může se jednat o bramborový škrob nebo sójovou bílkovinu. Toho využil výrobce Schneider, který ve své Dušené šunce přidal pestrý sortiment přídatných látek nahrazující maso - kukuřičný škrob, zahušťovadla na bázi xantanu, gumy euchema a guma tara a vepřová bílkovina. I přes to má výrobek stále [nejnižší množství bílkovin](#) mezi všemi a je další, která nesplňuje množství soli, byť jen o málo.

**Šunka třídy výběrová** je už lepší, obsah je minimálně 72 % masa a 13 % svalových bílkovin. Výrobce může použít přírodních zahušťovadel karagenanu a gumy euchemy.

„Nejlepší je určitě ta nejvyšší jakosti **s obsahem nejméně 89 % masa a 16 % čistých svalových bílkovin**. Zde není povoleno používat barviva, vlákninu, škrob, rostlinné či živočišné bílkoviny a další látky, které zvyšují obsah bílkovin ve výrobku,“ doporučuje odborná garantka Vím, co jím a piju Karolína Hlavatá.

Dobrou volbou, co přidat bez obav do košíku jsou proto **Šunka pro děti a Dušená šunka, obě od značky LE & CO**. Šunky mají přibližně 85 % masa a vhodné množství soli a nasycených tuků na 100 g. Dále šunka nejvyšší jakosti Moravia od výrobce Steinhauser, která je sympatická obsahem masa, soli a svou cenou - čtvrtá nejlevnější. Obsahuje ale zbytečná aromata.

## **Čím se vyznačuje dětská šunka?**

Některé šunky nesou označení výrobku jako „**dětská šunka**“. Legislativa toto označení nijak nedefinuje, záleží zcela na výrobcí, jak toto pojme.

"Naše šunky pro děti mají oproti ostatním **nižší dávkování aditivních látek** (opravdu nezbytné množství) a jsou soleny směsí z mořské soli s polovičním obsahem dusitanu než u běžných šunek. Není to o obsahu masa, ani o počtu samotných éček, ale o jejich dávkování, které je nižší než u konvenčních šunek, které vyrábíme, " říká Petr Korejs, manažer divize kvality firmy LE & CO.

Další šunky pro děti, které odpovídají kritériím je **Dětská šunka medová od**

**výrobce Steinhauser.** Ta má mezi všemi 13 zkoumanými výrobky nejvíce bílkovin, nejméně soli ze všech a cenově je někde na polovině. Z dětských šunek si dobře vedla i Amálka od značky Krásno a Šunka pro děti výběrová od LE & CO.

**[Výsledky testu jednotlivých potravin ---> ZDE](#)**

## **Rady pro správný výběr**

- 1) Vybírejte šunku nejvyšší jakosti.
- 2) Podívejte se, zda má do 2,2 g soli a do 5 g nasycených kyselin na 100 g.
- 3) Pokud ano, vezměte tu cenově nejpříjemnější.
- 4) Pokud ne, sáhněte po výběrové šunce a sledujte tytéž parametry.
- 5) U výběrových šunek se zaměřte i další přídatné látky.
- 6) Při nedostatku času, sáhněte po šunce s logem Vím, co jím.

---

Copyright © 2022

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