



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 19. 8. 2022 | Mgr. Kristina Šístková

Pěkný obal nic neznamená, zaměřte se na etikety a čtěte. Víte, jak na to?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pekny-obal-nic-neznamena,-zamerte-se-na-etikety-a-ctete.-Vite,-jak-na-to__s10010x20358.html

Poutavé barvy, obrázky a nápisy, které zaručí koupi. Takových výrobků najdeme v regálech nespočet. Při bližším zkoumání můžeme být překvapeni, co všechno výrobek obsahuje nebo naopak neobsahuje. Na co se tedy při čtení etiket zaměřit a čemu věnovat pozornost?



Povinné údaje na obalech jsou dány legislativou a liší se dle druhů potravin a dle toho, zda se jedná o potraviny balené, zabalené nebo nebalené. Výrobce či distributor na produkt může umístit také údaje nepovinné, i ta mají svá pravidla. Etikety musí být vždy popsány česky a nesmějí klamat cílového

zákazníka.

Tabulka výživových hodnot a složení výrobku

Jedná se o nejdůležitější údaje, a proto by jim měl být věnován náš první pohled.

Výživové hodnoty

Výživové údaje se vztahují na 100 g nebo 100 ml výrobku, u některých výrobků lze na etiketě dokonce nalézt již přepočítanou hodnotu na porci (např. 1 tyčinka = 65 g).

Mezi prvními nalezneme:



- **energetickou hodnotu uváděnou v kJ a kcal.** Pod tabulkou si u některých potravin lze všimnout doporučeného zkonsumovaného množství dané potraviny vztaženého k **obecnému dennímu příjmu dospělého člověka tj. 8400 kJ.** To znamená, že daná porce nemusí být pro každého z nás vhodná. Je tedy na místě si doporučené zkonsumované množství přepočítat nebo alespoň odvodit dle svých potřeb.

Mezi základními údaji, které v tabulce nalezneme, jsou ty o množství:

- **tuků a z toho nasycených mastných kyselin** - nepoznáme však, zda se jedná o rostlinné nebo živočišné tuky, proto je žádoucí porovnat

hodnoty se samotným složením výrobku,

- **sacharidů a z toho cukrů** - především bychom se měli zajímat o množství cukrů přidaných (více v článku [Co jsou přidané cukry - kde je najdeme a kolik je zdravý limit](#), současně sledujme ve složení, čím je nebo není potravinu doslazená (sirupy, medem, různými druhy cukrů, ovocem, jejich kombinací či náhradními sladidly).
- **bílkovin** - v tabulce ani v tomto případě nezjistíme, zda jsou jejich zdroje rostlinné nebo živočišné. To je upřesněno ve složení výrobku. Uvedené množství bílkovin v potravině nám ale může pomoci k dopočítání našeho denního příjmu bílkovin,
- **solí** - za den by zdravý člověk neměl zkonzumovat více než 5 g.
- Z dobrovolných údajů pak můžeme na obalech objevit obsah mono a polynenasycených mastných kyselin, polyolů, škrobu, vitaminů a minerálních látek.
- Též informace o **obsahu vlákniny** nejsou povinné, ale tento údaj má při výběru potravin vysokou vypovídací hodnotu. Např. označení „s vysokým obsahem vlákniny“ ukazuje na to, že výrobek obsahuje minimálně 6 g vlákniny/100 g výrobku, to už může náš denní příjem zásadně ovlivnit.

Složení výrobku

Vypovídá o tom, co budeme konzumovat. Použité suroviny jsou sepsány sestupně, tzn., **čeho výrobek obsahuje nejvíce, je uvedeno jako**

první. Můžeme říci, že se jedná o nejlepší ukazatel kvality potraviny a zároveň koreluje s tím, co jsme zjistili v tabulce výživových hodnot. Suroviny vyznačené tučně upozorňují na **alergeny**.

Příklad:

Džus č. 1

Energie	187 kJ
Tuky	0 g
z toho nasycené tuky	0 g
Sacharidy	10 g
z toho cukry	10 g
Bílkoviny	0,6 g
Sůl	0 g

Složení: Pomerančová šťáva z koncentrátu (100 %)

Džus č. 2

Energie	113 kJ
Tuky	0 g
z toho nasycené tuky	0 g
Sacharidy	6,3 g
z toho cukry	6,3 g
Bílkoviny	0 g
Sůl	0 g

Složení: voda, cukr a/nebo glukózo-fruktózový sirup, pomerančová šťáva z koncentrátu (4 %), regulátory kyselosti: kys. citronová, citrát sodný, vitamin C, vitamin B 6, vitamin B 12, Thiamin, Niacin, Selen, Zinek, stabilizátory: karboxymethylcelulóza, arabská guma a pektiny, barviva: karoteny, beta-apo-8 karotenal, sladidla: E 952, E 954

=> Pokud bychom koukali jen na hodnotu jednoduchých cukrů, zvolili bychom

džus č. 2. Mnohem vhodnější je ale džus č. 1.

Výdobytky dnešní doby



Nápisy a hesla „**vegan**“, „**bio**“, „**bez lepku**“ aj. (více v článku [Nakupujte chytrě. Nenechte se napálit zdravotními tvrzeními](#)) nám pomohou se v rychlosti zorientovat, zda se potravina pohybuje v kategorii námi vyhledávané. Ale nesmíme

zapomínat na to, že **nemusí mít automaticky vhodné složení**. Většina těchto hesel má za úkol oslovit více cílových zákazníků.

Při čtení etiket se řídíme následujícím

- Čím více informací nám výrobce prozradí, tím věrohodnější pro nás výrobek může být.

- **Pozor na obrázky!** Je-li na obalu obrázek např. manga, musí být v seznamu složení uvedeno jeho množství. To je vhodné kontrolovat, abychom věděli, kolik jej potravina obsahuje (1 % nebo 95 %). Ze složení může následně vyplynout, že hlavní složkou potraviny je na rozdíl od manga např. jablko, které však na obrázku chybí a my ani netušíli, že je součástí této potraviny.
- **Pozor na nápisy!** Je-li na výrobku informace „o 30 % méně cukru“, určitě si zkontrolujeme množství cukru na 100 g výrobku. Může se totiž stát, že nakonec bude výsledná hodnota stále dost vysoká. Nenechme se také zlákat pouze reklamním sdělením.
- **Sledujme datum minimální trvanlivosti nebo datum použitelnosti** („spotřebovat do“) a informace o správném uskladnění potravin.
- **Při výběru je nutné přemýšlet a důsledně číst.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: SUKOVÁ, Irena. Označování potravin - průvodce pro spotřebitele.

Praha: Ministerstvo zemědělství, 2014. ISBN 978-80-7434-169-4.

<https://www.dtest.cz/clanek-5367/oznacovani-potravin>

[bez lepku](#) [bílkoviny](#) [bio](#) [celkový energetický příjem](#) [cukry](#) [denní příjem kalorií](#) [energie](#) [informace na obalu](#) [sacharidy](#) [složení výrobku](#) [sůl](#) [tabulka výživových hodnot](#) [tuky](#) [vegan](#) [vláknina](#) [výživová hodnota](#)

Copyright © 2023

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