



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 3. 10. 2022 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Jak se lépe orientovat v potravinách?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/jak-se-lepe-orientovat-v-potravinach__s10010x20396.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/jak-se-lepe-orientovat-v-potravinach__s10010x20396.html)

Legislativa vyžaduje až na malé výjimky povinné uvádění výživových údajů jako jsou energetická hodnota, obsah tuků a z toho nasycených mastných kyselin, sacharidů a z toho cukrů, bílkovin a soli na obalech potravin. Spotřebitelské průzkumy ukazují, že se běžný spotřebitel nedokáže v těchto číslech dobře zorientovat. Přitom složení potravin, energetická hodnota a obsah kritických živin hrají klíčovou roli při výběru potravin z pohledu vlivu na zdraví. Proto se hledají cesty, jak spotřebitelům lépe usnadnit výběr potravin.



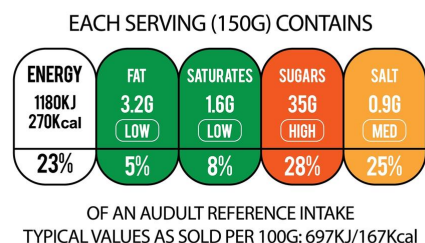
- Řešení mohou přinést **systemy značení na přední straně obalu** – front of pack (nutrition) labelling (FOPNL/FOLP).

Na tom se shodují odborníci na výživu a tyto iniciativy podporuje i Světová

zdravotnická organizace. Příkladů máme celou řadu.

Semaforový systém

Velká Británie zavedla tzv. semaforový systém, který **graficky zvýrazňuje vybrané výživové údaje a upozorňuje na nízký, přiměřený a vysoký obsah těchto živin.**



Nevýhodou systému jsou případy, kdy na jednom výrobku najdeme zelenou, oranžovou a červenou barvu. Spotřebitel v těchto případech neví, co si má z toho vybrat.

Zjednodušující loga

Na trhu existuje nespočet systémů, které vyjadřují výživovou kvalitu potravin prostřednictvím jednoduchého loga.

Logo může vyjadřovat, že určitá potravina má lepší výživovou hodnotu odpovídající výživovým doporučením než zbytek potravin na trhu, **tzv. pozitivní logo**. Příkladem může být **logo Víť, co jím** používané v České republice.



Na druhou stranu může mít logo **varovný význam, poukazující na vysoký obsah některé živiny, tzv. negativní logo**.



V poslední době se začaly používat systémy, které řadí potraviny do více kategorií podle obsahu rizikových a pozitivních živin.

Příkladem může být systém **Nutri-Score** pracující s 5 kategoriemi A až E, reprezentovanými tmavě zelenou až červenou barvou (viz obr. uprostřed).



Všechny systémy pracují s výživovými profily jednotlivých potravin. Nastavují kritéria, případně výpočtové algoritmy, podle nichž je přidělováno pozitivní nebo negativní logo, či je potravina zařazena do některé z kategorií.

System Nutri-Score

Zařazení jednotlivých potravin do 5 kategorií vychází z návrhu anglické Food Standards Agency, která sestavila výživový profil potravin a nápojů na základě obsahu živin ve 100 g příslušného produktu. Na myšlenku anglické Food Standards Agency navázal francouzský Conseil supérieur d'hygiène publique a podle navrženého algoritmu vypočítal profil potravin, které byly dostupné v lokální databázi. Ukázalo se, že výsledky pro některé druhy potravin jsou zcela zcestné. Proto byly kromě základního profilu stanoveny specifické profily pro skupinu nápojů, tuků a sýrů.

Nicméně i takto **upravený systém má řadu nedostatků**. Ani nově sestavené specifické profily pro tuky a sýry nekorespondují s výživovými doporučeními. Dochází často k paradoxní klasifikaci některých potravin. Houskový knedlík a bílá loupaná rýže spadá do kategorie A nejzdravějších potravin, zatímco olivový olej - ikona středomořské diety - je zařazen do kategorie D. Systém Nutri-Score byl podroben podrobné analýze odbornou skupinou při České technologické platformě. Česká odborná skupina došla k závěru, že systém vyžaduje řadu zásadních změn. K podobnému závěru nakonec dospěli i samotní autoři systému. Vznikl evropský vědecký výbor, který si dal za cíl **modifikovat algoritmus pro zařazování výrobků do jednotlivých kategorií**.

Algoritmus či kritéria

Zajímavou myšlenku do používání systému 5 kategorií pro jednotlivé potraviny vnesl odborný článek publikovaný koncem roku 2021 v časopise Nutrients.



Na vzniku článku se podílel vědecký výbor Choices International Foundation. **Místo určitého algoritmu počítajícího kladné a záporné body jsou pro jednotlivé skupiny potravin stanovena**

pětistupňová kritéria. Tento přístup je mnohem flexibilnější a při správné definici kritérií v podstatě vylučuje přehmaty současného systému Nutri-Score.

Revoluční je i **myšlenka propojit používání kategorizace potravin do systému školního stravování a prodeje potravin ve školních automatech**, což v České republice upravuje tzv. pamlsková vyhláška, která vznikala poněkud komplikovaným systémem. Potraviny z kategorií C až E by měly být ze škol až na výjimky vyloučeny. Podobně by nemělo být povoleno obohacování potravin v kategoriích C až E o vitamíny a minerální látky, stejně

jako by nebylo povoleno používat výživová a zdravotní tvrzení u těchto potravin.

Co přinese konec roku 2022

Evropská komise si dala za cíl představit legislativní návrh jednotného značení na přední straně potravin ke konci roku 2022. Musíme si počkat na výsledek. Nezbyvá než věřit, že navržený systém bude odpovídat výživovým doporučením renomovaných odborných společností, což současný, často násilím prosazovaný systém Nutri-Score v řadě případů nespĺňuje.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://apps.who.int/nutrition/publications/policies/guidingprinciples-labelling-promoting-healthydiet.pdf>

http://reformulace.cz/images/A4_CZ_Nutriscore.pdf

<https://www.foodnavigator.com/Article/2022/08/03/nutri-score-2.0-algorithm-update-recommended-by-european-scientific-committee>

<https://www.mdpi.com/2072-6643/13/12/4509>

<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2018-160>

[čtení etiket logo na potravinách logo Víím, co jím nákup potravin nutri score nutriční hodnocení potravin tabulka výživových hodnot výživová hodnota](#)

Copyright © 2024

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