O výživě 13. 5. 2024 | Mgr. Bc. Lucie Guilleminot

Nemusíte „sypat“ protein, abyste v jídelníčku měli dostatek bílkovin

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nemusite-,,sypat-protein,-abyste-v-jidelnicku-meli-dostatek-bilkovin__s10010x20802.html

Slovo protein na nás vyskakuje z regálů v obchodech tak intenzivně, že máme pocit, že běžné potraviny na příjem bílkovin nestačí. Dokážeme ještě dnes poskládat jídelníček pro běžného člověka bez přidání proteinových prášků a fortifikovaných produktů?

Bílkoviny jsou pro život esenciální, naše tělo bez nich, respektive bez jejich menší stavebních částic aminokyselin, nedokáže fungovat. Na druhou stranu je v dnešní době jejich pověst natolik glorifikována, že bychom ji klidně mohli nazvat dobou proteinovou. Přesto k tomu, abyste měli bílkovin v jídelníčku

dostatečné množství, nepotřebujete nutně „proteinové produkty“. I z „obyčejné“, ale pestré stravy zajístíte tělu bílkovin dostatek.

Maso a vejce

Když se běžného člověka zeptáte na zdroje bílkovin, jako první většina zmíní maso. Maso je dobrým zdrojem bílkovin, především pokud se jedná o maso libové – **obsah bílkovin se pohybuje kolem 20 gramů na 100 gramů masa v závislosti na druhu masa**. Podobně jsou na tom i kvalitní šunky s vysokým podílem masa.

Často se u nás ve výčtu zdrojů bílkovin zapomíná na **ryby. Ty přitom také často obsahují přes 20 gramů bílkovin (B) na 100 gramů.** Skvělým nápadem do diety jsou **krevety** díky podobnému obsahu bílkovin a minimálnímu obsahu tuků.

Dalším zajímavým tipem na příležitostné zpestření jídelníčku je sušené maso. **Kvalitní sušené maso obsahuje podle druhu 60-75 gramů B/100 gramů.** Pozor si dejte jen na vyšší obsah soli.

Vejce jsou druhým často jmenovaným zdrojem bílkovin (12 g B/100 gramů) díky svému univerzálnímu využití. Obsah a poměr esenciálních aminokyselin je navíc velmi příznivý a z tohoto pohledu se jedná o **nejlepší zdroj bílkovin**.

Mléčné výrobky

Mnoho dospělých nevyužívá plný potenciál mléčných výrobků. Nemusí nutně pít mléko. Zatímco jogurt má jen kolem 4 gramů B/100 g, **tvaroh už jich má cca 11 gramů, podobně jako skyr (12 g)**.

Bílkovinovou superpotravinou jsou **sýry**. Běžně kupované polotvrdé sýry mají kolem 30 gramů B/100 g v závislosti na obsahu tuku (méně tučné sýry mají vyšší obsah bílkovin). Sýry tedy mají na 100 gramů více bílkovin než maso! Kde je zrada? **Sýry obsahují vedle bílkovin také významné množství tuku, proto je třeba si na ně dát pozor například v redukčních jídelníčcích.**

- Oblíbenou poučkou je vybírat sýry, které obsahují v gramech více bílkovin

než tuků.

Na trhu je řada vhodných produktů v light verzi. I těm se ale můžete vyhnout, pokud touto cestou jít nechcete. Zvolíte-li např. **sýr cottage – ten má na 100 gramů sice „jen“ 11 gramů bílkovin, zato ale jen 6 gramů tuku v ne-light verzi.**

Rostlinné zdroje bílkovin

Dostatečný příjem bílkovin lze získat i z čistě rostlinné stravy. Ani vegani tedy nemusí nutně bílkoviny doplňovat proteinovými produkty. Pro potřebné zastoupení všech esenciálních aminokyselin je nutné, aby jejich **jídelníček obsahoval různorodé zdroje z oblasti luštěnin i obilovin a produktů z nich**.

Z luštěnin má velmi dobrý obsah bílkovin nejen známá **sója (až 30 g B/100 g)**. **Fazole (černé, červené, bílé, mungo) obsahují průměrně 7-8 gramů bílkovin na 100 gramů, čočka 9 gramů, edamame 11 gramů a lupina vlčí bob dokonce 15 gramů.**

Možná vás překvapí, že bílkoviny můžete získat i z pečiva (7-10 g B/100 g), i když vhodnější je získávat je přímo z obilovin (např. **ovesné vločky mají 12 g B/100 g**) nebo pseudoobilovin (**quinoa 14 g B/100 g**). Běžné přílohy dodají bílkovin méně, stále ale nejsou bílkovin-prosté.

Nezanedbatelné množství bílkovin obsahují také ořechy a semínka. Vzhledem k vyššímu obsahu tuků jich však do jídelníčku není možné zařadit velké množství, zvlášť u osob snažících se snižovat svoji hmotnost. Do pestrého jídelníčku ale zcela jistě patří, a proto mohou pomoci doplnit i denní příjem bílkovin.

Víte, že **bílkoviny obsahuje i zelenina**? U řady druhů se jedná o 1-3 gramů B/100 g, ale takový hrášek obsahuje dokonce 6 gramů. Doporučený denní příjem zeleniny je 500 gramů a více, takže i zde lze získat pestrou stravou nezanedbatelný příjem bílkovin.

Závěrem

Takže si to spočítejme. Ujíte za den malou plechovku tuňáka (80 g), kelímek cottage (200 g) a třeba jednu mozzarellu (125 g)? Už jen tyto tři potraviny vám dodají 60 gramů bílkovin, což je orientačně minimum pro osobu vážící 75 kg. Připočítejte bílkoviny z pečiva, příloh, zeleniny, v lepším případě i luštěnin a nemusíte se o svůj denní příjem bílkovin obávat, i pokud je vaše potřeba o dost vyšší.

- **Spíše než nad jednotlivými potravinami s označením protein se při sestavování svého jídelníčku zamýšlejte nad jeho vyvážeností a pestrostí.** Téměř každé denní jídlo by mělo obsahovat bílkoviny. Snídáte rádi kaše? Přidejte do nich tvaroh. Džem na pečivu můžete vyměnit za sýr/kvalitní šunku, a pokud se ho nechcete vzdát, přidejte si k němu cottage nebo vejce na sto způsobů a nenechte se svazovat tím, že to

„nejde dohromady“. Ovoce k svačině? Přidejte k němu kefír nebo pár oříšků. Nezapomeňte na zeleninu ke každému jídlu a máte splněno, ani se nenadějete.

Pokud máte ve svém životě nějaká zdravotní omezení, alergie nebo vyřazujete ze svého jídelníčku některou skupinu potravin, může být sestavení příjmu bílkovin náročnější. V konkrétních případech je někdy nutné doplnit jídelníček o proteinové přípravky. Základem stravy by ale vždy měly být běžné potraviny. Pokud si sami nevíte rady, obraťte se na zkušeného odborníka na výživu, u zdravotních obtíží na nutričního terapeuta.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:
Kasper, H. – Výživa v medicíně a dietetika
Společnost pro výživu o.s. – Referenční hodnoty pro příjem živin
Zlatohlávek, L. – Klinická dietologie a výživa
https://www.kalorickетabulky.cz/
https://www.nutrilka.cz/

mléčné produkty bílkoviny denní příjem bílkovin kvalitní maso luštěniny obiloviny pestrá strava proteiny pseudoobiloviny rostlinné bílkoviny vejce vyvážený jídelníček zdroj proteinu zdroje bílkovin živočišné bílkoviny

---

Copyright © 2025