



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 21. 5. 2024 | Ing. Barbora Karásková

Jak zvýšit příjem bílkovin ve stravě

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-zvysit-prijem-bilkovin-ve-strave__s10010x20809.html

Možná jste přesvědčeni o tom, že bílkoviny ve stravě si musí hlídat pouze kulturisti a vrcholoví sportovci. Pak vás jistě překvapí, že tomu tak není. Bílkoviny hrají velmi důležitou roli v jídelníčku nás všech. Podílí se významným způsobem na zdraví nejen dětí a dospělých, ale také seniorů. Bohužel většina z nás přijímá denně nedostatečné množství této klíčové makroživiny, a to mnohdy i přes snahu o její navýšení.



Optimální množství se bude lišit v závislosti na mnoha faktorech. A co se týče nadbytku bílkovin, tak toho se obávat nemusíme, budeme-li přijímat bílkoviny převážně z běžně dostupných surovin a potravin. Spíše než nadbytku bychom se měli obávat nedostatku.

Proč je důležitý dostatečný příjem bílkovin ve stravě

Optimální denní příjem bílkovin ve stravě přináší mnoho důležitých výhod.

- Především podporuje kvalitní fungování našeho těla, což zahrnuje dostatečnou energii, efektivní regeneraci, udržení nebo zvýšení svalové hmoty a také posílení imunity a rychlejší hojení ran.
- Dále hraje klíčovou roli v prevenci poruch růstu u dětí a snižování rizika svalové atrofie u seniorů (ztráta svalové hmoty).
- Dostatečný příjem bílkovin ve stravě také přispívá k lepší kvalitě vlasů, nehtů a kůže.
- A rovněž nám poslouží v tzv. redukčním období, jehož cílem je redukce tuku. A to vzhledem ke skutečnosti, že bílkoviny mají výrazný sytící efekt, což znamená, že jídlo s vyšším obsahem bílkovin nás daleko více zasytí. Ve výsledku sníme tedy menší porci jídla a budeme syti po delší dobu. A dalším cenným přínosem je snížení chuti na sladké potraviny a pochutiny.

Pojďme si shrnout negativní dopady

nedostatku bílkovin ve stravě

Nedostatek bílkovin může mít hned několik negativních dopadů na lidské zdraví, jako je:

- ztráta svalové hmoty,
- oslabení imunitního systému,
- zpomalení procesu hojení ran,
- zhoršená kvalita vlasů, nehtů a kůže,
- metabolické problémy,
- oslabení kostí a
- poruchy růstu u dětí.

Jaké je doporučené množství bílkovin ve stravě?

Doporučené množství bílkovin ve stravě se liší v závislosti na individuálních potřebách každé osoby, ale také závisí na věku, pohlaví, hmotnosti, na druhu a intenzitě fyzické aktivity, zdravotním stavu a na změně hmotnosti, ať už se jedná o nárůst svalové hmoty nebo redukci tukové tkáně. Některé odborné publikace doporučují **u dospělého člověka s běžnou denní fyzickou**

aktivitou příjem bílkovin okolo 0,8 g/kg tělesné hmotnosti, u dětí přibližně 0,9 g/kg.

Nicméně pro běžného člověka není potřeba se fixovat na konkrétní číslo v podobě doporučeného denního příjmu bílkovin, a to z několika důvodů. Za prvé, jen malá část lidí bude pravidelně zaznamenávat svůj denní příjem této živiny s cílem zjistit celkovou hodnotu. Ale především vstřebatelnost bílkovin je u každého z nás velmi individuální, což znamená, že množství, které konzumujeme, se může lišit od skutečného množství, které naše tělo využije. Tak či onak není možné přesně zjistit, kolik bílkovin jsme skutečně vstřebali. Je dobré mít přibližnou představu o příjmu bílkovin v jídelníčku, ale pro většinu z nás není potřeba se stresovat konkrétní hodnotou.

Zaměřujme se tedy spíše na **racionální navýšení bílkovin v každé denní porci jídla**. S tím vám chceme pomoci, a proto jsme z naší databáze receptů vybrali ty, které jsou velmi bohaté na bílkoviny a které můžete snadno začlenit do vašeho současného jídelníčku.



Navíc uvedené recepty prošly přísným hodnocením a byly certifikovány logem Vím, co jím, takže si můžete být jisti, že se opravdu jedná o nutričně vyvážené pokrmy.

- **Snídaně:**

- [Borůvkový chia tvaroh s datlovým sirupem](#) (21 g bílkovin/porce)

- [Jablečné keřírové lívance](#) (18 g bílkovin/porce)

- **Svačina:**

- [Čočkový salát do skleničky](#) (30 g bílkovin/porce)

[Ovesné smoothie s banánem](#) (28 g bílkovin/porce)

▪ **Oběd:**

[Krůtí burger s dipem z řeckého jogurtu a máty](#) (39 g bílkovin/porce)

[Zapečená růžičková kapusta](#) (26 g bílkovin/porce)

▪ **Večeře:**

[Mrkvovo-petrželové placky se sýrem ricotta](#) (21,9 g bílkovin/porce)

[Pomazánka s ořechy a česnekem](#) (36,8 g bílkovin/porce)

A co když zrovna nestíháte?

Máte perný den a nestíháte si připravit svačinu, ale i v časovém presu si chcete dopřát kvalitní jídlo bohaté na bílkoviny? Zachovejte klidnou hlavu a bez obav to vyřešte hotovým produktem, který můžete mít vždy po ruce. Sáhnete třeba po mléčné rýžové pochoutce **Riso Protein**,



která je bez přidaného cukru. Ať zvolíte variantu vanilka nebo čokoláda, chuť vás nadchne. A nutriční hodnoty? Výrobek si právem zaslouží označení „protein“, jelikož v jednom kelímku přijmete 14 g bílkovin. Doporučujeme se proteinovými kelímkami předzásobit pro náročné dny, ale oceníte je také jako zpestření vašich běžných snídaní nebo svačinek.

5 pravidel, jak zajistit optimální příjem bílkovin ve stravě

1. Nevynechávejte živočišné bílkoviny, jako je maso, ryby, vejce, ale také

mléčné výrobky apod.

2. Nezapomínejte na luštěniny, jako je čočka, fazole, hrách, cizrna apod.
3. Přemýšlejte o zvýšení obsahu bílkovin při přípravě každého jídla. Zvažte použití surovin a potravin s vyšším obsahem bílkovin nebo zvolte chytré kombinace.
4. Jste-li v časovém presu, tak zvolte hotové výrobky bohaté na bílkoviny s celkovým příznivým nutričním složením.



5. Při silovém tréninku zařadte konzumaci proteinu. Budujete-li svalovou hmotu, jste aktivní sportovec nebo redukovate tukovou tkáň pomocí silového tréninku a nezvládáte přirozenou stravou pokrýt optimální množství bílkovin, tak se nebojte přidat do vašeho jídelníčku i kvalitní syrovátkový protein.

Věříme, že vám tento článek poskytl ucelený pohled na problematiku bílkovin ve stravě. Doufáme, že využijete jak teoretických informací, tak praktických tipů, jak zvýšit příjem této klíčové složky ve vašem jídelníčku, a to prostřednictvím našich nutričně zajímavých a velmi chutných receptů. A v případě časové tísně během náročných dnů vám poslouží náš tip – proteinová pochoutka [Riso Protein](#) ve dvou příchutích a bez přidaného cukru.

Tento článek vznikl ve spolupráci se společností Müller.



Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com, produktové foto Lucie Nováková

Zdroj informací: Ing. Barbora Karásková, potravinářský technolog a výživový poradce

[bílkoviny](#) [denní příjem bílkovin](#) [proteiny](#) [rychlá svačina](#) [zdravá svačina](#) [zdroje bílkovin](#)

Copyright © 2025

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