



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 28. 1. 2013 | jra

# "Takové 'éčko' je tajemné, uchvacující, diskuzi vyvolávající."

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Takove-ecko-je-tajemne,-uchvacujici,-diskuzi-vyvolavajici.\\_s10010x7530.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Takove-ecko-je-tajemne,-uchvacujici,-diskuzi-vyvolavajici._s10010x7530.html)

Říká dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.



## **Paní doktorko, podle čeho se lidé řídí při výběru potravin? Je pro Čechy stále hlavním faktorem cena nebo se situace mění k lepšímu?**

Lidé se rozhodně orientují podle ceny, zejména ti, kteří nemají velké příjmy. Na druhé straně přibývá lidí, kteří preferují kvalitu před kvantitou. Dobře si uvědomují, že kvalitní potravinu – byť v menším množství – je pro jejich zdraví přínosem. Významnou úlohu při rozhodování, kterou potravinu vybrat, sehrávají i loga na obalech výrobku, například logo Víím, co jím a jiná.

## **Když už lidé dbají na rizika související s potravinami, kladou důraz opravdu na ty nejdůležitější faktory?**

Bohužel ne. Podle laiků jsou na prvním místě z hlediska "rizikovosti" chemické kontaminanty, následované potravinářskými aditivy, tedy známými "éčky". Teprve na posledních příčkách se objevuje složení stravy. Odborníci mají jiný úhel pohledu. Ve vztahu ke zdravotním rizikům z potravin staví na první místo složení stravy, tedy to, jakým způsobem si "skládáme" jídelníček, které potraviny převládají, které opomíjíme a jaké je zastoupení hlavních živin v naší stravě. Zda strava obsahuje dostatek vitaminů, minerálních látek, vlákniny, atd. Až na poslední příčce jsou pak potravinářská aditiva.

## **Proč pro odborníky nepředstavují chemické kontaminanty a „éčka“ skutečně primární hrozbu?**

Protože odborníci jsou si dobře vědomi přísných limitů, které musí výrobci potravin dodržovat.

## **Čím je tato disproporce ve vnímání rizika jednotlivých faktorů dána. Je to opravdu jen výsledek působení médií?**

Do značné míry ano. Takové "éčko" je tajemné, uchvacující, diskuzi vyvolávající. Stálé mentorování, že jíme příliš tuků, pijeme sladké nápoje, nejíme dostatečně zeleninu ..., koho to zajímá? To přece každý ví, na tom není nic bombastického. Ale že máme v řadě potravin kyselinu askorbovou (vitamin C) nebo hydrogenuhličitan sodný (jedlá soda), to už zní o poznání dramatičtěji.

## **Myslíte si, že v době různých kauz na téma složení potravin lidé údajům na etiketách věří. Nejsou k jejich pravdivosti a skutečné transparentnosti spíše skeptičtí?**

Nemyslím si. Problém je spíše v tom, že všechny potraviny nemají stejně vyznačené nutriční složení. Lidé mnohdy neví, jak se v uvedených hodnotách orientovat, jaký je rozdíl mezi kJ (kilojaul) a Kcal (kilokalorie; 1 Kcal = 4,1 kJ), co je to GDA, doporučené denní množství (z anglického Guideline Daily Amount) a

podobně.

**Spousta lidí se domnívá, že by měl stát stanovit nějaké základní požadavky na složení produktů. Například, aby výrobek nesoucí označení šunka obsahoval minimálně 80 % procent kvalitního masa apod. Mohla by i toto být jedna z cest ke zkvalitnění potravin?**

Stát tyto požadavky již stanovuje a výrobce je povinen je respektovat. Např. u zmíněné šunky se používá dělení na šunku:



- nejvyšší jakosti, obsah čistých svalových bílkovin min. 16 %,
- výběrovou, obsah čistých svalových bílkovin min. 13 %,
- standardní, obsah čistých svalových bílkovin min. 10 %.

Na druhou stranu, pokud bude poptávka po potravinách horší kvality, výrobci je budou i nadále vyrábět.

Velkým pomocníkem při výběru vhodných potravin jsou různá loga. S ohledem na kvalitu to je Klasa, značka BIO je zárukou, že daný produkt pochází z ekologického zemědělství. Nověji se můžeme setkat s logem Víím, co jím. Právě tato značka je jedinou, která zohledňuje složení potravin, což přesně koresponduje s názory odborníků, že největším rizikem pro zdraví z potravin je právě jejich složení.

## **Jaký máte názor na boom nejrůznějších farmářských trhů. Jsou nabízené produkty skutečně tak kvalitní a z prvotřídních surovin, jak se často deklaruje? Nebo se jedná spíše o dobrý marketingový projekt?**

Farmářské trhy velmi vítám, je to příjemné zpestření možnosti nakupování. Farmářské trhy jsou milé svým přístupem k přírodě a celkově ke zdravějšímu životnímu stylu. Nicméně jako u všeho je dobré používat selský rozum a nepropadnout například bio mánii. Na trzích se dělají pravidelné kontroly,

prodejci musí skladovat potraviny za odpovídajících podmínek, musí také být schopni doložit, odkud produkt pochází. Nicméně, produkty z farmářských trhů nemusí být nutně lepší než produkty z běžných obchodů. Potravina s éčkem vypadá nebezpečně, ale realita je taková, že nahnilé ovoce, byť z bioprodukce, může být pro zdraví mnohem rizikovější.

---

Copyright © 2024

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