magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 1. 8. 2013 | tla

Naučte se číst obaly potravin

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Naucte-se-cist-obaly-potravin__s10010x7839.html

Jak jíst zdravě? Odborníci na výživu ke každé radě přidávají dovětek: „Při nákupu potravin je důležité číst údaje na obalech.“. Také si říkáte, jak se v nich vyznat? Až tak složité to není...

Vytahujete v ochodech při nákupu potravin z kabelky brýle? Děláte dobře. Bedlivé pročtení údajů o složení výrobku a jeho nutriční hodnoty hodně napoví, zda se za něj vyplatí peníze utratit. Jak na to, radí v rozhovoru **dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, PhD.**

Jak tedy správně číst etikety? Začněme třeba u složení, mnohdy je psané natolik titěrným písmem, že i lidé kolem čtyřiceti s ním mají problémy. Navíc, kolik z nás je odborníků...

„Nejmenší velikost písma je dána zákonem, je pravdou, že by měla být větší. Při prostudování složení výrobku si o něm udělá snadno obrázek i naprostý laik.

Čím méně surovin bylo k jeho výrobě použito, tím lépe. Naopak, pokud je ve složení řada nejrůznějších surovin, měli bychom být obezřetní.“

Proč je některý výrobek vyroben dejme tomu z pěti surovin a podobný od jiného výrobce jich má ve složení dejme tomu deset?

„**Právě to by nás mělo varovat**. Když si budete chtít koupit šunku jistě budete mít zájem o tu s nejvyšším obsahem masa. A ta také mívá na obale uvedeno nejméně surovin, které byly při výrobě použity (například 96 procent masa, sůl, koření). Pokud se podíváte na obvykle levnější výrobek, ve složení bude uvedeno například 65 procent masa a řada použitých surovin bude mnohem delší. Výrobce musí chybějící podíl masa něčím nahradit, zajistit, aby se po celou dobu použitelnosti šunka tvářila jako šunka, držela tvar. A také se nekazila.“

Čeho se laik může ještě „chytit“?

„Důležité je, abychom **nevkládali z regálů zboží bezhlavě do košíku**. Když si chcete koupit třeba čokoládu a ve složení výrobku, který se jako čokoláda tváří je na prvních místech ve složení uveden cukr, rostlinný tuk a až někde vzadu kakaová hmota – kakaové máslo a kakao, je něco špatně. Podobně si můžete chtít koupit sýr, ale doma zjistíte, že jste si přinesli sýrový výrobek. Mléčný tuk je v něm z části nahrazený tuky rostlinnými. Pokud ho jen vložíte bezmyšlenkovitě do košíku, zjistíte to až doma podle konzistence a chuti.“

Znamená to, že i pořadí použitých surovin je důležité sledovat?

„Určitě. **Ve složení potravin musí být uvedeny všechny složky v sestupném pořadí**. To znamená, že na prvním místě je ta surovina, které

výrobek obsahuje nejvíce. Právě teď je sezóna grilování a mnoho z nás si kupuje v obchodech grilovací omáčky. Prohlížela jsem v obchodě jejich složení a najdou se tam i takové výrobky, které nesou v názvu například „brusinková“. Ve skutečnosti je v nich brusinek jen velmi zanedbatelné množství a měly by nést spíše jméno „slaná“. Soli je v nich totiž o několik procent více...“

Víte, že...
Složení se nemusí uvádět u jednosložkových potravin, balených vod bez příchutě označených jako sycené, u kvasného octa a také u sýrů, másla, kysaného mléka a smetany, pokud k nim nebyly přidány jiné složky? Pokud je některá surovina uvedena v názvu výrobku (například zmíněná brusinková omáčka na grilování) nebo vyobrazena na obale, musí být také uveden její procentní podíl.

Co by nás dále mělo upoutat?

Každopádně datum použitelnosti, nechci prodejcům sahat do svědomí, ale určitě každý z nás si někdy domů donesl nějaký prošlý výrobek.“

Tam bývá dvojí značení: „spotřebujte do“ a „minimální trvanlivost do“. Jak se v nich

vyznat?

„V případě **„spotřebujte do“** je nutné potravinu (například mléčné výrobky) do uvedeného data spotřebovat a nikdy se **nesmí po tomto datu prodávat**. To je dáno zákonem. V případě **„minimální trvanlivosti do“** mohou být potraviny (například rýže, koření) dále prodávány, ale s podmínkou, že je jsou **zdravotně nezávadné**. V obchodě musí být zřetelně označeny. A jak opět říká zákon: po ukončení data minimální trvanlivosti výrobce nezaručuje chuťové a výživové kvality výrobku. Odpovědnost za zdravotní nezávadnost potraviny s prošlou dobou minimální trvanlivosti přebírá prodejce.“

Jak je to s návody k přípravě? Přece jen v posledních letech je v obchodech řada výrobků, na které Češi nejsou zvyklí, neznáme je...

„Návod k přípravě potraviny musí být uveden u těch výrobků, které se nemohou jíst bez tepelné úpravy, ale přitom by to nemuselo být pro spotřebitele úplně samozřejmé. A také u těch, které se před konzumací musí například naředit, rozpustit, povařit...“

Jste odbornice na výživu, jak je to s označením energetické hodnoty potravin?

„Ta bohužel není u všech potravin povinná. Uvedena musí být vždy u potravin, které slibují, že jsou dietní, vhodné pro hubnutí (například mají zvýšený obsah vlákniny) či že obsahují snížené množství energie (v tomto případě jde třeba o light, tedy nízkotučné výrobky).“

Značení GDA

Značení GDA poskytuje detailní informace o obsahu energie a živin v jedné porci a o jeho podílu na doporučeném denním množství.

A pokud energetická hodnota označena je, může být taková potraviny v něčem zrádná?

„Údaje jako je obsah bílkovin, sacharidů, tuku, dalších nutrientů či energetická hodnota na obale potraviny ještě neznamená, že výrobek je pro lidské zdraví ideální. Vzhledem ke skladbě jídelníčku průměrného Čecha, bychom se měli zaměřit zejména na obsah tuku, a to především tzv. nasycených mastných kyselin, tedy tuku živočišného. Dále již zmiňované soli a také cukru. **Etiketa s uvedením nutričních hodnot skvěle napoví.** Je potřeba vědět, že může „zdobit“ i potravinu s extrémním množstvím tuku, soli, cukru...“

Skvělé označení
Vzorem pro výrobce potravin může být obal Tvarohového krému, Mlékárna Miltra

Složení: zákys (pasterované mléko, mlékárenské kultury), tvaroh 50 % (pasterované mléko, mlékárenské kultury, chlorid vápenatý, siřidlo), probiotická kultura Lactobacillus rhamnosus.
Obsah tuku: 2 %
Výživové hodnoty ve 100 g výrobku
Energetická hodnota: 328,7 kJ/77,9 kcal
Tuky: 1,9 g (z toho nasycené: 1,6 g)
Sacharidy: 4,1 g (z toho cukry: 4,1 g)
Bílkoviny: 10,5 g
Sůl: 0,09 g

Komentář dietoložky: Toto je ideálně označený výrobek a zároveň by mohl být nominován na získání loga Vím, co jím. Splňuje všechny aspekty pro jeho udělení. Konzumentům bych jej doporučila s ovocem a kouskem pečiva jako dopolední svačinu, se zeleninou a opět pečivem jako svačinu odpolední. Můžete jej však i s cereáliemi posnídat, případně se může stát součástí večeře.

Některé potraviny mají na obalech logo Vím, co jím. Podle něj se řídit můžeme?

„**Označení Vím, co jím považuji za skvělého pomocníka při nakupování.** Potraviny označené tímto logem musí dodržovat stanovená kritéria složení - vyrovnaný obsah trans mastných kyselin, nasycených mastných kyselin, sodíku (soli) a cukru.“

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz