magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 31. 3. 2015 | vcj

Obaly čte jen čtvrtina Čechů

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Obaly-cte-jen-ctvrtina-Cechu__s10010x8993.html

Změna nákupního chování by Čechům prospěla. Z aktuálního průzkumu iniciativy Vím, co jím a piju vyplynulo, že údajům na obalech příliš nerozumějí a nutriční složení kupovaných potravin moc často nestudují.

Povinnost uvádět na obalech potravin řadu údajů stanovuje výrobcům zákon. Většina Čechů ale nutriční složení výrobků vůbec nečte nebo jim příliš nerozumí. Lepší informovanosti by mohla pomoct **novela zákona o potravinách a tabákových výrobcích**, která **platí od 1. ledna 2015,** a nařízení o poskytování informací spotřebitelům.

Změna údajů uvedených na obalech se významně dotýká například nebalených potravin. Nově musí spotřebitel na svůj dotaz dostat od prodejce jasnou odpověď o složení nebalených salámů, uzenin, sýrů a salátů. *„Tímto krokem se zejména u nebalených potravin zlepší informovanost. Obchodníci mají nyní povinnost umístit u prodejního pultu údaje o alergenech a v těsné blízkosti potraviny také informaci o jejím výrobci,“* vyjmenovává změny odborná garantka Vím, co jím a piju Jana Dostálová.

Legislativní novinky **zlepší bezpečnost potravin** a zefektivní dozor nad trhem. Inspektoři budou moci například udělit **vyšší pokuty** za špatně označené nebo nekvalitní potraviny.

Obaly čte jen čtvrtina Čechů

Z **průzkumu iniciativy Vím, co jím a piju** z konce roku 2014 za účasti 8316 dotázaných, vyplývá, že jen něco přes **čtvrtinu Čechů sleduje** při nakupování

složení potravin a tato informace je pro ně důležitá při rozhodování o koupi výrobku.

Češi: trans mastné kyseliny jsou dobré

Na druhou stranu v **porozumění nutričním hodnotám** jsou Češi sebevědomí. **Téměř dvě třetiny** (63 %) dotázaných jim podle svého názoru spíše **rozumí**. Na druhou stranu ze stejného grafu v podstatě vyplývá, že jen 19 % respondentů si je zcela jistých. **Zbytek - většina (81 %)** buď trochu tápe, nebo údajům prostě nerozumí.

Tato nejistota se naplno projevila ve výsledku, kdy padly přímé dotazy zaměřující se na jednotlivé složky potravin. Na povrch vypluly poněkud

neutěšené informace – například **přes čtvrtinu Čechů** odpovědělo, že se snaží **co nejvíce zařazovat či zvyšovat trans mastné kyseliny (TFA).** Jedná se o nepochopení - tyto tuky je třeba naopak omezovat.

TFA mají negativní vliv zejména na hladinu cholesterolu v krvi. Jejich vliv je ještě nepříznivější než **vliv nasycených mastných kyselin,** které je podle doporučení odborníků dobré v jídelníčku také spíše omezovat. Nová legislativa ale v tomto spotřebitelům nepomáhá. **Nově nesmí být trans mastné kyseliny na obalech** uvedeny**.**

Trans mastné kyseliny vznikají v žaludku přežvýkavců a vačnatců, při **průmyslovém částečném ztužování tuků** (tzv. částečná hydrogenace) a při opakovaném **zahřívání tuků a olejů na vysokou teplotu**. ***„V malých množstvích, která se vyskytují v mléčném a zásobním tuku přežvýkavců například v mléčných výrobcích, tolik problematické nejsou, jde o tzv. tolerované množství, ale i tak bychom měli upřednostňovat polotučné výrobky před plnotučnými a smetanovými. Horší je jejich výskyt v částečně ztužených olejích. Následně se objevují v trvanlivém a jemném pečivu, polevách, náhražkách čokolád nebo v potravinách smažených na přepáleném tuku,“*** vyjmenovává rizikové potraviny odborná garantka Vím, co jím a piju Jana Dostálová.

S hlídáním množství trans mastných kyselin pomáhá logo Vím, co jím. To hlídá obsah trans mastných kyselin například u margarínů.

Logem Vím, co jím je označen například margarín Rama.

Nedávná analýza tuků ukázala, že kvalita margarínů v českých obchodech je na velmi dobré úrovni. Jak vybrat ten skutečně dobrý? Kvalitní margarín se vyrábí ze směsi různých olejů. Díky tomu mají kvalitní margaríny vysoký obsah omega 3 mastných kyselin a vyvážený obsah omega 3 a 6 mastných kyselin. Kvalitní margarín zároveň musí obsahovat minimum trans mastných kyselin. Maximálně jedno procento tzv. nutričně nevýznamné množství.

Jaké informace na obalech potravin sledovat?

Jestliže spotřebitelé chtějí kupovat výrobky vhodné pro zdravý životní styl, měli by se zaměřit na **nutriční složení výrobků**, jako jsou:

- **energetická hodnota**
- **celkový obsah tuků, obsah nasycených a nenasycených mastných kyselin**
- **obsah sacharidů a cukrů**
- **obsah bílkovin**
- **obsah vlákniny**
- **obsah soli**

„U tuků je třeba dát si pozor na podíl nasycených mastných kyselin, protožezvyšují hladinu cholesterolu v krvi. U sacharidů pak sledovat podíl jednoduchých sacharidů, jejichžnadbytek má na svědomí nadváhu, obezitu a nahrává vzniku zubního kazu,“ vysvětluje odbornice

na kvalitu potravin a výživu Jana Dostálová.

Také pro tyto případy je dobrým pomocníkem při výběru vhodných potravin **logo Vím, co jím. Sleduje množství trans nenasycených mastných kyselin** a pro jeho udělení je třeba, aby jich výrobek obsahoval co nejméně. Stejné kritérium platí také pro **nasycené mastné kyseliny**, **přidané cukry a sůl**.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz