magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 12. 11. 2015 | bse

Test mléčných výrobků – jen 5 vyhovuje

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Test-mlecnych-vyrobku---jen-5-vyhovuje__s10010x9437.html

V loňském roce každý Čech spotřeboval v průměru 225 - 300 kg mléka a mléčných výrobků. Ty obsahují vedle důležitých minerálních látek i cukr. Často dokonce v takovém množství, které byste vůbec nečekali. Iniciativa Vím, co jím a piju nechala otestovat 20 mléčných nápojů a zaměřila se právě na obsah cukru. Pouze pět výrobků splnilo kritéria loga Vím, co jím, která vychází z doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO).

Jeden nápoj – až 7 kostek cukru!

„Nejvyšší naměřená hodnota mezi testovanými výrobky byla 10,9 gramu na 100 gramů výrobku. Celý výrobek tedy obsahoval téměř 35 g přidaného cukru, což odpovídá 7 kostkám cukru. *Z tohoto množství bohužel jen minimum připadá na cukr z jahod obsažených v ovocné složce. Pokud si tedy chce zákazník vybrat opravdu zdravější variantu, musí sáhnout po výrobku, do kterého bylo přidáno jen ovoce, nebo si koupit výrobek neochucený a ovoce si do něj sám přidat,“* radí obezitolog MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D., odborný garant iniciativy Vím, co jím a piju.

I ochucené výrobky mohou vyhovovat

Laboratorní testování proběhlo v nezávislé laboratoři ALS Czech Republic. **Z 20 testovaných mléčných nápojů, a to ochucených i neochucených, by se o udělení loga Vím, co jím mohlo ucházet jen 5 výrobků – 3**

neochucené a 2 ochucené. Výrobek označený logem totiž musí obsahovat do 5 gramů přidaných cukrů na 100 gramů výrobku. **Kritéria pro udělení loga vycházejí z přísných doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO).**

Laboratorní analýza se primárně zaměřila na přidaný cukr, který mléčné výrobky obsahují v rizikovém množství. Důsledkem nadměrného příjmu cukru je nadváha, obezita a z ní plynoucí případné zdravotní komplikace (např. cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak) a dále vyšší riziko zubního kazu. **Nadměrný příjem cukru vede i ke zvyšování hladiny krevních tuků (triacylglycerolů), které jsou jedním z rizikových faktorů metabolického syndromu.** Metabolický syndrom pak ve svém důsledku vede k nemocem srdce a cév a cukrovce 2. typu.

Zajímejte se o složení potravin, které kupujete. Čtěte etikety, zejména tabulku nutričního složení. **Orientaci při výběru vám usnadní i logo Vím, co jím, díky kterému na první pohled víte, že daný výrobek neobsahuje kritické množství rizikových živin.**

VÝSLEDKY ANALÝZY CUKRU V MLÉČNÝCH VÝROBCÍCH:

Jihočeský jahodový zákys

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*370 kJ*
energetická hodnota kcal	*88 kcal*
tuky	*3,2*
z toho nasycené mastné kyseliny	*2,3*
sacharidy	*10,2*
z toho laktosa	*3,8*
z toho přidané cukry	*6,4*
sůl	*0,1*

Kunín kefírové mléko jahodové

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*279 kJ*
energetická hodnota kcal	*67 kcal*
tuky	*1,4*
z toho nasycené mastné kyseliny	*0,9*
sacharidy	*9,8*
z toho laktosa	*2,5*
z toho přidané cukry	*7,3*
sůl	*0,1*

Danone jogurtový koktejl jahoda, banán

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*258 kJ*
energetická hodnota kcal	*61 kcal*
tuky	*0,9*
z toho nasycené mastné kyseliny	*0,6*
sacharidy	*11,1*
z toho laktosa	*2,5*
z toho přidané cukry	*8,6*
sůl	*0,08*

Müllermilch jahoda

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*309 kJ*
energetická hodnota kcal	*73 kcal*
tuky	*1,3*
z toho nasycené mastné kyseliny	*0,9*
sacharidy	*11*
z toho laktosa	*6*
z toho přidané cukry	*6,8*
sůl	*0,1*

Olma bionatur jahoda

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*335 kJ*
energetická hodnota kcal	*85 kcal*
tuky	*2,6*
z toho nasycené mastné kyseliny	*1,9*
sacharidy	*12,6*
z toho laktosa	*1,7*
z toho přidané cukry	*10,9*
sůl	*0,08*

Activia jahodová

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*292 kJ*
energetická hodnota kcal	*69 kcal*
tuky	*1,4*
z toho nasycené mastné kyseliny	*1*
sacharidy	*9,5*
z toho laktosa	*2,5*
z toho přidané cukry	*7*
sůl	*0,1*

Kunín Kyška

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*254 kJ*
energetická hodnota kcal	*60 kcal*
tuky	*3,4*
z toho nasycené mastné kyseliny	*2,3*
sacharidy	*3,6*
z toho laktosa	*3,6*
z toho přidané cukry	*0*
sůl	*0,1*

Kefírové mléko Milkin jahoda

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*292 kJ*
energetická hodnota kcal	*69 kcal*
tuky	*1*
z toho nasycené mastné kyseliny	*0,7*
sacharidy	*11*
z toho laktosa	*3,2*
z toho přidané cukry	*7,8*
sůl	*0,1*

Imunel - jahoda

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*269 kJ*
energetická hodnota kcal	*64 kcal*
tuky	*1*
z toho nasycené mastné kyseliny	*0,7*
sacharidy	*9,2*
z toho laktosa	*2,2*
z toho přidané cukry	*7*
sůl	*0,09*

Kunín jogurt na pití jahodový

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*308 kJ*
energetická hodnota kcal	*74 kcal*
tuky	*1,2*
z toho nasycené mastné kyseliny	*0,9*
sacharidy	*11,1*
z toho laktosa	*2,8*
z toho přidané cukry	*8,3*
sůl	*0,09*

Kunín jogurt na pití bílý

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*175 kJ*
energetická hodnota kcal	*42 kcal*
tuky	*1,5*
z toho nasycené mastné kyseliny	*1*
sacharidy	*2,8*
z toho laktosa	*2,8*
z toho přidané cukry	*0*
sůl	*0,1*

Hollandia bio bifi

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*375 kJ*
energetická hodnota kcal	*89 kcal*
tuky	*3,2*
z toho nasycené mastné kyseliny	*2,4*
sacharidy	*12*
z toho laktosa	*2,2*
z toho přidané cukry	*9,8*
sůl	*0,09*

Madeta zákys - jahoda

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*282 kJ*
energetická hodnota kcal	*67 kcal*
tuky	*1,2*
z toho nasycené mastné kyseliny	*0,8*
sacharidy	*10*
z toho laktosa	*3,1*
z toho přidané cukry	*6,9*
sůl	*0,09*

Moravia jahodové podmáslí

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*216 kJ*
energetická hodnota kcal	*51 kcal*
tuky	*0,9*
z toho nasycené mastné kyseliny	*0,6*
sacharidy	*7,7*
z toho laktosa	*3,6*
z toho přidané cukry	*4,1*
sůl	*0,1*

Madeta fitness - brusinka

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*134 kJ*
energetická hodnota kcal	*32 kcal*
tuky	*<0,1*
z toho nasycené mastné kyseliny	*<0,1*
sacharidy	*7,5*
z toho laktosa	*4,2*
z toho přidané cukry	*3,3*
sůl	*0,07*

Acidofilní mléko - jahoda maliny

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*371 kJ*
energetická hodnota kcal	*88 kcal*
tuky	*3,1*
z toho nasycené mastné kyseliny	*2,2*
sacharidy	*11,1*
z toho laktosa	*2,6*
z toho přidané cukry	*8,5*
sůl	*0,1*

Kefírové mléko - nízkotučné

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*170 kJ*
energetická hodnota kcal	*40 kcal*
tuky	*1,2*
z toho nasycené mastné kyseliny	*0,9*
sacharidy	*3,2*
z toho laktosa	*3,2*
z toho přidané cukry	*0*
sůl	*0,1*

Moravia podmáslí kysané

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*171 kJ*
energetická hodnota kcal	*40 kcal*
tuky	*1*
z toho nasycené mastné kyseliny	*0,7*
sacharidy	*4*
z toho laktosa	*4*
z toho přidané cukry	*0*
sůl	*0,1*

Acidofilní mléko jahodové

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*279 kJ*
energetická hodnota kcal	*67 kcal*
tuky	*1,2*
z toho nasycené mastné kyseliny	*0,8*
sacharidy	*9,7*
z toho laktosa	*2,8*
z toho přidané cukry	*6,9*
sůl	*0,09*

Albert jogurtové mléko jahoda

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	*na 100 g*
energetická hodnota kJ	*329 kJ*
energetická hodnota kcal	*78 kcal*
tuky	*1,3*
z toho nasycené mastné kyseliny	*0,9*
sacharidy	*12,6*
z toho laktosa	*2,9*
z toho přidané cukry	*9,7*
sůl	*0,1*

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz