



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 Víím, 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 Víím, 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 Víím, co jím, díky kterému na první pohled víte, že daný výrobek neobsahuje kritické množství rizikových živin.**

VÝSLEDKY ANALÝZY CUKRU V MLÉČNÝCH VÝROBCÍCH:



Jihocesky 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 kefirové 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

	<i>na 100 g</i>
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

	<i>na 100 g</i>
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

	<i>na 100 g</i>
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

	<i>na 100 g</i>
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 Kyska

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE

	<i>na 100 g</i>
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

	<i>na 100 g</i>
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

	<i>na 100 g</i>
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

	<i>na 100 g</i>
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 © 2025

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