magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 7. 9. 2016 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Chytré nakupování a sestavení jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Chytre-nakupovani-a-sestaveni-jidelnicku__s10010x9942.html

Nabízíme dnes tipy, které Vám mohou pomoci při výběru a složení nákupního košíku. Vždy sledujte údaje o skladbě stravy a pročtěte si tabulku energetických hodnot. Vhodné je jednotlivé produkty porovnávat a pak si vybrat takový, který nejlépe vyhovuje mým potřebám.

jezte výjimečně
MARGARÍN
vločky
olej
mléko
ryže
špagety
čočka
jezte často
nejvhodnější
méně vhodné

Zdroj: [Fórum zdravé výživy](#)

Obsah:

- Jak a proč číst potravinové obaly
- Pozor na porce a pořadí použitých surovin!
- Základy čtení potravinových obalů
- Kupujete si nový výrobek?
- Mezi základní živiny řadíme
- Jak si správně sestavit jídelníček?
- Jak si sestavit jídelníček na míru
- Energetický příjem a výdej v rovnováze
- Logo Vím, co jím – pomáhá s výběrem potravin

Jak a proč číst potravinové obaly

Při nákupu není jedno, jakou potravinu do košíku vkládáte. Vždy je potřeba dát pozor na složení výrobku. **„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,“ upozorňuje PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., odborná garantka iniciativy Vím, co jím a piju.

§ Povinnost uvádět na obalech potravin některé údaje o potravinách stanovuje zákon. Výrobci však kromě povinných položek přidávají na obaly tabulku s výživovými hodnotami ve 100 g výrobku, v jedné porci nebo v jednom balení. **Zjistíte tak, kolik je v uvedeném množství obsaženo energie, tuku, sacharidů, bílkovin,** někdy vlákniny, cholesterolu, sodíku (soli), vitamínů a minerálních látek. Co to však v důsledku znamená? (zpět)

Pozor na porce a pořadí použitých surovin!

Údaje o energetickém obsahu, množství tuku, nasycených mastných kyselin, sacharidů, bílkovin a soli musí být uvedené povinně v jedné tabulce a musí být přepočítané na 100 g nebo na 100 ml, případně na jednu porci. Je však nutné mít na paměti, co je **slovo „porce"** za údaj.

„Pokud sníte např. sušenku, výživová hodnota takové „porce" se nerovná výživové hodnotě 100 g. Naopak porce jedné vydatně

naplněné bagety bude mít vyšší výživovou hodnotu, než je údaj uvedený právě pro 100 g. Výhodou těchto informací je, že si sami můžete redukovat ty živiny, kterým se chcete vyhnout, ať už ze zdravotních důvodů nebo ze zájmu o zdravý životní styl," vysvětluje Karolína Hlavatá,

Pozor si dejte i na pořadí surovin, ze kterých je produkt vyrobený. Ve složení potravin musí být uvedeny všechny složky v sestupném pořadí. To znamená, že na prvním místě je ta surovina, které výrobek obsahuje nejvíce. **„Čím méně surovin bylo k jeho výrobě použito, tím lépe. Naopak, pokud je ve složení řada nejrůznějších surovin, měli bychom být obezřetní,“** upozorňuje dietoložka. (zpět)

Základy čtení potravinových obalů

1. Energetická hodnota – množství kilokalorií (kcal) nebo kilojoulů (kJ) - (1 kcal = 4,2 kJ), které vznikají při metabolizmu sacharidů, tuků, bílkovin a alkoholu. Energetická hodnota celodenní stravy by se měla rovnat dennímu energetickému výdeji (je velmi individuální, u dospělého člověka je to **cca 7000 - 13 000 kJ**).

2. Bílkoviny – nezbytné složky výživy, hlavní stavební prvek všech tkání.

Množství bílkovin pro dospělého člověka na den by mělo být zhruba **10 - 20 %** z celkového denního energetického příjmu, což představuje množství 60 - 100g.

3. Sacharidy – nejrychlejší zdroj energie, kterou ale musíte také vydat, jinak se ukládá do zásob v podobě tuku. „Sacharidy nezbytně potřebujeme pro správné fungování mozku, jedná se o univerzální energetický zdroj. Příjem sacharidů musí sledovat především lidé trpící cukrovkou 1. typu," doplňuje Hlavatá. Denní dávka je zhruba **55 %** z celkového denního příjmu energie, tj. 245 - 499 g.

4. Tuky – nezbytné pro růst a vývoj, navíc pomáhají ke vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích, tělo je také využívá např. k tvorbě hormonů. Měly by pokrýt **30 - 35 %** denního příjmu energie, (50 - 105 g). Tuky jsou tvořeny mastnými kyselinami:

• **Nasycené mastné kyseliny** – vyskytují se nejčastěji v živočišných tucích, zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, a proto by neměly přesáhnout 10 % z celkového denního energetického příjmu.

- **Mononenasycené mastné kyseliny** – na hladinu cholesterolu působí spíše neutrálně, najdete je v olivovém a řepkovém oleji.
- **Vícenenasycené (polynenasycené) mastné kyseliny** – patří mezi tzv.

esenciální mastné kyseliny, které si naše tělo vytvořit neumí. Jedná se o omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, jejichž podíl by měl být 5-8 % z denního příjmu energie. Omega-3, zejména obsažené v rybách a jiných mořských živočiších, pomáhají snižovat hladinu cholesterolu a snižují riziko vzniku krevních sraženin.

- **Transmastné kyseliny** - podílejí se na zvýšení hladiny cholesterolu v krvi. Setkáme se s nimi v mléce nebo sýrech, ale zejména v částečně ztužených tucích používaných do různých potravinářských výrobků, např. v plněných sušenkách a oplatkách, náhradách čokolády, čokoládových polevách apod. Jejich denní příjem by neměl přesáhnout 1 % energie.

5. Cholesterol - látka, kterou organismus nezbytně potřebuje např. pro tvorbu hormonů, žlučových kyselin a tedy i ke zpracování přijatých tuků. Tělo si pro své potřeby umí cholesterol vyrobit, ale my navyšujeme jeho hladinu konzumací živočišných tuků. Právě to je pak příčina vzniku aterosklerózy

6. Vitamíny - tzv. katalyzátory biochemických reakcí. „V případě, že výrobek obsahuje vitamíny a minerální látky a jejich množství překračuje hodnotu stanovenou vyhláškou, musí výrobce na obalu uvést množství vitamínů a minerálních látek včetně údaje, kolik toto množství tvoří procent denní doporučené dávky (DDD),“ upozorňuje Karolína Hlavatá.

7. Sušina - co zbyde po vysušení výrobku. Např. 50 % sušiny znamená, že po

odpaření vody zbyde polovina původního množství. Obsah tuku v sušině je množství tuku obsažené v tomto zbytku (zkratka t. v s.)

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 brusinková omáčka na grilování) nebo vyobrazena na obale, musí být také uveden její procentní podíl. Jak s informacemi pracovat v rámci každodenní stravy? (zpět)

Kupujete si nový výrobek?

Vždy sledujte údaje o skladbě stravy a pročtěte si tabulku energetických hodnot. Vhodné je jednotlivé produkty porovnávat a pak si vybrat takový, který nejlépe vyhovuje mým potřebám. Např. pokud chci hubnout, vybírám přednostně potraviny o nižším obsahu tuků, sacharidů, zato o vyšším obsahu bílkovin. Zajímavý je i údaj o obsahu vlákniny, zejména u potravin jako jsou snídaňové cereálie nebo pečivo. Zatím neplatí povinnost u většiny potravin uvádět tabulku nutričních hodnot (uvádí se povinně u potravin pro zvláštní výživu a tam, kde je výživové tvrzení).

Při nákupu potravin vždy sledujte datum použitelnosti, popř. datum minimální trvanlivosti. Pro zachování kvality potraviny je důležité sledovat i údaje o způsobu uchovávání a době, kdy je nutné potravinu zkonzumovat po otevření. Informace na obale musí pečlivě číst lidé, kteří trpí potravinovými alergiemi nebo intolerancemi. Jakou roli hrají ve stravě jednotlivé živiny? (zpět)

Mezi základní živiny řadíme:

1. Bílkoviny,
2. Tuky,
3. Sacharidy.

„Důležitou součástí vyvážené stravy jsou i vitamíny, minerální látky a vláknina, z nich však energii prakticky nezískáváme,“ upozorňuje dietoložka Hlavatá.

1. Bílkoviny

Zdrojem bílkovin jsou především potraviny živočišného původu, tedy: **maso, ryby, vejce, mléčné výrobky a sýry.** Bílkoviny najdeme i v potravinách rostlinného původu, což jsou především **luštěniny, výrobky ze sóji a obiloviny.** U bílkovin rostlinného původu však vyvstává zásadní problém –

neobsahují všechny esenciální (nepostradatelné) aminokyseliny v optimálním množství nebo nemají vyhovující poměr. **„Proto lidé, kteří chtějí žít vegetariánským způsobem, musí ve své stravě velmi pečlivě kombinovat jednotlivé rostlinné bílkoviny a v ideálním případě se nevzdávat alespoň vajec a mléčných výrobků,**“ konstatuje Hlavatá.

2. Tuky

Potraviny bohaté na bílkoviny bývají zároveň zdrojem tuku, přičemž platí, že čím více má potravina tuku, tím méně má bílkovin. **V zájmu vyššího příjmu bílkovin a omezení tuků ve stravě (zejména živočišného původu) je důležité vybírat libové maso, polotučné mléčné výrobky a méně tučné sýry.** Tuky najdeme v celé řadě potravin. Viditelným tukem jsou oleje, máslo, sádlo, apod., skrytým zdrojem tuku jsou maso, uzeniny, smetanové mléčné výrobky, oplatky, sušenky, máslové dorty, jídla typu fast food. **„V těchto případech si mnohdy neuvědomujeme, kolik tuku se v dané potravině skrývá. Příkladem jsou uzeniny, kde není problém ve 100 g salámu přijmout více než poloviční dávku tuku,“** upozorňuje dietoložka.

3. Sacharidy

Sacharidy se podle délky řetězce dělí na jednoduché a složené. **Jednoduché sacharidy** (označované jako cukry) najdeme v medu, ovoci, sladkostech,

samozřejmě v cukru a sladkých nápojích. **„Především sladké nápoje jsou velkou hrozbou, protože představují mnohdy koncentrovaný cukerný roztok, kterého není problém vypít 2 litry za den a přijmout tak polovinu celkového energetického příjmu bez jakékoli přidané hodnoty,“** varuje Hlavatá. Přednostně bychom měli přijímat komplexní (složené) sacharidy, které se nachází v obilí a výrobcích z nich. **Dobrým zdrojem komplexních sacharidů jsou také rýže, ovesné a jiné vločky, luštěniny a zelenina.** (zpět)

Jak si správně sestavit jídelníček?

Největší problém při sestavování jídelníčku bývá ve velikosti přijímané porce. Velikost porce se nejlépe určí na základě výživové pyramidy pro Českou republiku. Potravinová pyramida je grafickým znázorněním našeho jídelníčku a jsou zde přesně definovány velikosti porcí a jejich počet v závislosti na věku a pohlaví. **„Pro určení velikosti porce je důležité si alespoň zpočátku potraviny vážit, budete jistě překvapeni, kolik např. váží miska těstovin nebo jablko,“** konstatuje Hlavatá. (zpět)

Jak si sestavit jídelníček na míru

První krok k sestavení jídelníčku na míru je začít se zápisem svých stravovacích zvyklostí. Již po několika dnech poznáte, kde jsou největší přednosti/nedostatky. Zapisujte poctivě vše, co sníte a vypijete, nezapomínejte ani na záznam příjmu tekutin a samozřejmě čas jídla. Nemusíte být nutriční terapeut, abyste poznali, že jíst 2x denně anebo během dne vypít litr sladké limonády není v pořádku, stejně tak jako chléb se salámem ráno, večer a v poledne. **Své zápisky si pak zaneste do některých z dostupných aplikací** (např. www.kalorickétabulky.cz nebo na www.stob.cz). Ihned dostanete zpětnou vazbu, kolik přijímáte energie a hlavních živin. Nebo můžete navštívit nutričního terapeuta, který vám jídelníček upraví přesně na míru. (zpět)

Energetický příjem a výdej v rovnováze

Abychom si udržovali/dosáhli zdravou hmotnost, je důležité mít energetický příjem v rovnováze s jeho výdejem. Energetický výdej se skládá z několika položek. Hlavní složkou je **bazální výdej energie** (zhruba 60 %), což je výdej energie nutný k pokrytí základních životních pochodů. **„Bazální metabolismus bývá často snížen především následkem přísných diet a nepravidelného jídelního režimu,“** upozorňuje Hlavatá.

Další složkou je výdej energie spojený s pohybovou aktivitou, což je věc značně individuální. U někoho tvoří až 30 % z celkového energetického výdeje, u někoho tvoří pouze zlomek. Část energie se vydá také při trávení potravy (tzv. termický efekt potravy). Kuřáci mají oproti nekuřákům zhruba o 8 % vyšší výdej energie, což je také jeden z důvodů, proč po skončení kouření dochází k vzestupu hmotnosti.(zpět)

Logo Vím, co jím – pomáhá s výběrem potravin

S výběrem výživově hodnotných potravin poradí spotřebitelům snadno a přehledně logo Vím, co jím. Jediným pohledem na obal zjistíte, že **produkt má nízký obsah rizikových živin, jako jsou sodík, jednoduchý přidaný cukr, nasycené a trans mastné kyseliny.** Mnohé potraviny, nesoucí logo, mají i vyšší obsah vlákniny, která je pro lidské tělo nedocenitelná. V současné době je označeno přes 400 výrobků a další neustále přibývají.(zpět)

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