



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 3. 5. 2018 | Doc. Jiří Brát, CSc.

Informace na potravinách musí být pravdivé. Zdraví, nebo cena rozhoduje?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Informace-na-potravinach-musi-byt-pravdive.-Zdravi,-nebo-cena-rozhoduje__s10012x10923.html

V čem nám mohou být tyto informace užitečné? Číst obaly se rozhodně vyplatí. Ne každý to však dělá. Průzkumy uvádějí, že jen každý třetí konzument věnuje informacím na obale pozornost. Přitom jsou dobrým vodítkem k výběru vhodných výrobků z pohledu zdraví, kvality, ceny i dalších hledisek. Proč je vyhledávat?



Základní principy značení potravin

Informace nesmějí uvádět spotřebitele v omyl. Nelze například tvrdit, že

potravina má zvláštní účinky nebo vlastnosti, pokud tomu tak není. Rovněž nelze zdůrazňovat přítomnost nebo nepřítomnost určitých složek, pokud je to vlastnost všech podobných potravin. Nelze například tvrdit, že daná potravina neobsahuje konzervační látky, pokud je neobsahují všechny výrobky dané kategorie.

Spotřebitele nesmí mást ani grafická vyobrazení, ze kterých by bylo možné usuzovat na přítomnost některých složek, které ve výrobku nejsou. **Informace musí být srozumitelné, jasné a čitelné.**

- Z toho vyplývá uvádět povinné informace **v českém jazyce a v dané velikosti písma** 1,2 mm na obalech s největší plochou nad 80 cm² a 0,9 mm na obalech s plochou menší.

Potravinám nelze připisovat léčivé účinky, včetně toho, že mohou zmírnit některé nemoci nebo je vyléčit. Určité výjimky platí pro přírodní minerální vody a potraviny určené pro zvláštní výživu.

Název potraviny

Název potraviny je jedním ze základních ochranných prvků pro spotřebitele. **Název musí danou potravinu jasně a srozumitelně charakterizovat**, aby nedošlo k záměně s jiným typem výrobku, který má stejné použití, ale je

vyroben z jiných surovin. **Někdo si plete název potraviny s obchodním názvem nebo značkou.**

- Např. **termín „mléko“** je vyhrazen jen pro živočišný produkt z mléčné žlázy a nelze jej použít v názvu potraviny pro nápoj z rostlinných semen (sója, mák apod.). Podobně výraz **„čokoláda“** má předepsaný podíl kakaové složky. Řada výrobků, které tento parametr nespĺňují, nese název „čokoládová pochoutka“.

Seznam složek

Za výrazem „Složení“ jsou uvedeny všechny složky seřazené sestupně podle hmotnosti v okamžiku jejich použití při výrobě potravin. Pořadí složek nemusí být dodrženo na konci seznamu, tvoří-li složky méně než 2 % ve výrobku. Spotřebitel by si měl všimnout hlavně složek uvedených na prvních místech. **Jejich pořadí určuje jakost a výživovou hodnotu dané potraviny.** Složky jako voda v masných výrobcích nebo cukr v slazených potravinách bývají předmětem zájmu spotřebitelů.

Důležitá z pohledu ochrany spotřebitele je povinnost u některých potravin uvádět % hlavní složky (např. podíl masa v masných výrobcích). Tato povinnost nastává **i v případech, je-li složka použita v názvu potraviny**

nebo je nějakou formou na obale zvýrazněna (např. obrázek ovoce). V těchto případech se vyplatí podívat se do složení potraviny, v jakém množství je tato složka ve výrobku přítomna, **obsah může být i velmi nízký**.

Řada spotřebitelů si všímá ve složení **přítomnosti přídatných látek** (aditiv) v potravinách. Tyto složky se **v médiích často demonizují** a bývají jim přisuzovány i negativní účinky na lidské zdraví. Přídatné látky však prošly důkladným posouzením bezpečnosti, a **pokud by se prokázaly negativní dopady na lidské zdraví** (i dodatečně), **byly by ze seznamu povolených látek vyřazeny**, případně by bylo upraveno povolené množství v daném typu potraviny. Některé látky identické k přídatným látkám se běžně vyskytují v přírodě nebo vznikají při metabolismu potravin v organismu.

- Například mono- a diglyceridy mastných kyselin, které se používají jako emulgátor, vznikají v organismu při trávení tuků. Kyselina benzoová (konzervační látka) je přítomna v brusinkách, kyselina sorbová v plodech jeřábu. Kyselina glutamová (látka zvýrazňující chuť) se nachází v sýrech, rajčatech a houbách a rovněž vzniká při metabolismu bílkovin v organismu. Některé výrobky mají skutečně dlouhý seznam složek a řadu z nich by bylo možno i vypustit.

Alergeny

Povinné uvádění alergenů je dalším nezpochybnitelným přínosem pro spotřebitele. Přítomnost alergenů musí být uvedena srozumitelnou formou a **alergeny** navíc i **zvýrazněny**, aby ten, kdo tuto informaci vyhledává, ji nepřehlédl.

Datum použitelnosti a minimální trvanlivost

Potraviny mají omezenou dobu, po kterou si uchovávají svoje specifické vlastnosti a zároveň splňují požadavky na zdravotní nezávadnost. Pokud je na obale **uveden výraz „Spotřebujte do“**, jedná se o **použitelnost**, a po uplynutí lhůty nelze výrobky prodávat, přesto se tak občas děje, hlavně v malých prodejnách na venkově. Výrobky s definovanou dobou použitelnosti mohou podléhat zkáze a po uplynutí lhůty může dojít k ohrožení zdraví.

- **Po uplynutí doby minimální trvanlivosti musí výrobky splňovat požadavky na zdravotní nezávadnost, lze je však odděleně a s viditelným označením dále prodávat.**

Čisté množství potravin

Hmotnost nebo objem výrobku patří mezi povinné údaje (až na výjimky malých balení pod 5 g/ml). U bylin a koření je i tento údaj povinný bez výjimky. Informace je důležitá z hlediska vzájemného porovnání výrobků a jejich ceny a rozhodně se vyplatí ji **věnovat pozornost**. V rámci srovnatelných výrobků se proto i vyplatí sledovat jednotkovou cenu u vystaveného zboží v místě prodeje. **U potravin prodávaných v nálevu se rovněž uvádí čistá hmotnost potravin po odkapání.**

Další důležité informace

Pokud to charakter potravin vyžaduje, jsou na obalech uváděny **podmínky uchování**. Na každé potravíně je uvedena **zodpovědná osoba** (tzv. provozovatel potravinářského podniku), která **ručí za kvalitu a zdravotní nezávadnost výrobku**, stejně jako za **správnost informací na obale**. Nemusí to být vždy jen výrobce, může se jednat o prodejce či distributora. Některé výrobky musí mít uvedenu **zemi původu**, jinde je to údaj dobrovolný nebo chybí. Mezi povinné informace patří i **obsah alkoholu** a u některých potravin **zařazení do jakostní třídy**.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2025

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