magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Trendy v potravinách 18. 10. 2021 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Lepší zdraví díky tzv. funkčním potravinám. Co jsou a jak vznikají?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Lepsi-zdravi-diky-tzv.-funkcnim-potravinam.-Co-jsou-a-jak-vznikaji__s20131x20097.html

Průzkumy ukazují, že téměř polovina spotřebitelů by chtěla více funkčních potravin pro zvládání stresu a pocitů úzkosti, pro zlepšení spánku, hydrataci, zdraví kostí/kloubů, zlepšení funkcí mozku, udržování správné hladinu cholesterolu, zdraví očí/kůže/vlasů/nehtů, případně správnou funkci střev. Výčet funkcí v hledáčku je velmi široký.

Co jsou to funkční potraviny?

- Pod pojmem funkční potravina si můžeme představit jakoukoliv potravinu, která má vedle výživové hodnoty i **jiné příznivé účinky na naše zdraví**.

Jedná se však o potravinu, nikoli o pilulku. Jinými slovy, doplňky stravy se mezi funkční potraviny nepočítají.

- Funkční potraviny **musí ovlivňovat** některé specifické funkce v organismu nebo snižovat rizika onemocnění. Jejich účinek navíc musí být **vědecky ověřen.**

Přesná definice však není legislativně vymezena. Mezi funkční potraviny se zařazuje kdeco. Má to však jeden háček. Na etiketách výrobků smí být uváděna pouze tvrzení o prospěšném účinku na zdraví, která jsou podložena vědeckými důkazy a **splňují požadavky nařízení EP a Rady č. 1924/2006** o výživových a zdravotních tvrzeních při označování potravin.

Ovlivňují neinfekční onemocnění

Funkční potraviny se uplatňují především v souvislosti s neinfekčními onemocněními hromadného výskytu, kam se řadí obezita, nemoci srdce a cév, **poruchy metabolismu tuků, zvýšený krevní tlak, nádorová onemocnění** (především nádory tlustého střeva a konečníku) **či osteoporóza.**

- Důležité je, aby byly funkční potraviny **pravidelnou součástí jídelníčku** a byly konzumovány **v doporučeném množství.**

Jak se funkční potraviny vyrábějí?

Funkční potraviny se získávají tak, že se v původní receptuře významně **zvýší obsah příznivě působících látek** nebo je použita surovina, v níž je vyšší obsah žádoucí látky dosažen pomocí speciálních podmínek pěstování nebo šlechtění. Případně lze určitou složku nahradit jinou s příznivými účinky. Někdy lze i některou složku z běžné potraviny odstranit. Uveďme si některé příklady.

▪ Funkční výrobky z ovsa

Oves je známý **vysokým obsahem beta glukanů**, které pomáhají ve snižování hladiny celkového a LDL cholesterolu. Navíc existuje speciálně vyšlechtěný druh bezlepkového ovsa, které mohou konzumovat osoby s celiakií.

▪ Roztíratelné tuky a mléčné výrobky s rostlinnými steroly a stanoly

Rostlinné steroly a stanoly částečně zabraňují vstřebávání cholesterolu do krve, a tím pádem **snižují hladinu celkového a LDL cholesterolu** v krvi.

Roztíratelné tuky a mléčné výrobky jsou vhodné pro pravidelnou denní

konzumaci, fungují proto jako vhodný nosič pro optimální dávku rostlinných sterolů a stanolů, při níž je dosahováno příznivého účinku.

▪ Potraviny obsahující probiotika a prebiotika

Mezi funkční potraviny se často zařazují **zakysané mléčné výrobky**. Pozitivní vliv jejich konzumace na zdraví je zmiňován v řadě výživových doporučeních renomovaných společností. Paradoxní však je, že mezi schválenými zdravotními tvrzeními výrazy „probiotika“ a „prebiotika“ nenajdete.

▪ Potraviny rostlinného původu

Rostlinná říše obsahuje nespočetné množství biologicky aktivních látek. Kromě schválených zdravotní tvrzení existuje tzv. **„on hold“ seznam**. *Jedná se o seznam látek vyskytujících se hlavně v rostlinách. O jejich vztahu ke zdraví doposud nevydal Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) odborné stanovisko nebo Evropská komise doposud nevydala rozhodnutí o jejich účinku. Seznam je nutno brát jako dočasný. Při použití tvrzení z tohoto seznamu je nutno sledovat vývoj legislativních předpisů v této oblasti.*

- Funkční potraviny určitě patří do pestré a vyvážené stravy. **Ne vše však**, co bývá funkčními potravinami **nazýváno, má prokazatelné pozitivní**

účinky na zdraví.

Obrázky v textu - zdroj: Shutterstock.com

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz