magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Tvaroh pro děti 9. 5. 2021 | Mgr. Kristina Šístková

Fakta o tvarohu. Je univerzální, chutná i zasytí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Fakta-o-tvarohu.-Je-univerzalni,-chutna-i-zasyti__s20133x19984.html

Tvaroh je nezbytnou součástí jídelníčků dospělých i dětí. Je to univerzální potravina. Je možné ho připravovat naslano, nasladko, lze jej kombinovat s jinými potravinami, může být podáván na lžičku, jako pomazánka či dip k zelenině. Využít ho je možné ve studené i teplé kuchyni. Lahodně chutná i zasytí.

Nutriční benefity tvarohu

Množství bílkovin je rozličné dle obsahu tuku a sušiny. Pořídit můžeme tvarohy ve vaničce (9-12 g bílkovin/100 g produktu – dle obsahu tuku), měkké

tvarohy v alobalu a hrudkovité tvarohy (17 g bílkovin/100 g produktu), nebo tvrdé tvarohy na strouhání (22-26 g bílkovin/100 g produktu).

- Obsahuje především **kasein**. Ten ochraňuje jaterní buňky a ovlivňuje růst a podporuje i mozkovou aktivitu.

Dle tučnosti se dělí stejně jako sýry podle podílu tuku v sušině – lze najít ty nejméně tučné pod 5 % tuku v sušině až po ty nejtučnější s 38 % tuku v sušině.

Tvaroh je také významným **zdrojem vápníku**. Obsahuje ho 580-7190 mg/kg, navíc se z tvarohu mnohem lépe vstřebává na rozdíl třeba od tavených sýrů.

- **Vápník je velmi důležitý** právě v období růstu. Tvoří se jeho zásobárna v kostní tkáni. Například v měkkém tvarohu lze nalézt 60 mg vápníku/100 g výrobku. Díky laktóze, která se přemění na laktát, je vápník i lépe

využitelný.

Tvaroh je domovem důležitých minerálních látek a vitaminů

- Tvaroh obsahuje tyto minerální látky: hořčík, mangan, selen, draslík, zinek, měď a je zdrojem vitaminů A, C, D, E a vitaminů skupiny B – zejména B6 a B12.

Tvaroh je dobře stravitelný i v dětském věku

Fermentované výrobky jsou velmi dobře stravitelné, **podporují činnost střev** a pozitivně ovlivňují střevní mikrobiom. Během fermentace se zvyšují nutriční hodnoty a dochází k produkci některých vitaminů, například skupiny B. Fermentace též zajistí delší trvanlivost potraviny, protože žádané mikroorganismy ovlivňují přítomnost těch nežádoucích.

Kolik bílkovin mají děti zkonzumovat?

Doporučený denní příjem bílkovin v dětském věku se průměrně pohybuje v rozmezí 0,9 - 1,5 g/kg hmotnosti, v závislosti na věku dítěte, fyzickém

zatížení i třeba dle toho, zda je nemocné, nebo ne. Obecně však lze říct, že bílkoviny by ve stravě měly zaujímat přibližně 12–15 % z denního energetického příjmu, pouze novorozenci potřebují až 60 %.

- V jedné dětské porci by mělo být přibližně **40-50 g tvarohu**. Za den je vhodné zařadit 2-4 porce mléčných výrobků dle věku dětí.

Jaké zdroje bílkovin by měly děti vybírat?

Dětský jídelníček by měl být již od počátku pestrý a vyvážený. Děti by měly být seznamovány **s co největším spektrem potravin**.

Vzhledem k vyššímu výskytu železa, vitaminu B12 a B2, vitaminu D, zinku, vápníku, ale i obsahu esenciálních aminokyselin by neměly být opomíjené

živočišné zdroje bílkovin.

Ty rostlinné jsou doplňující, ale zároveň jde o důležitý zdroj vlákniny, proto by ani tyto bílkoviny neměly v jídelníčku dětí chybět.

Ke správnému zpracování a tvorbě bílkovin je právě velmi důležitý vitamin B12, látkové přeměně bílkovin pomáhá také kyselina listová a v neposlední řadě také pyridoxin, tedy vitamin B6. Vitamin C zase podporuje vstřebávání železa.

Co se stane při nadměrném příjmu bílkovin?

Tvaroh je koncentrovaným zdrojem bílkovin. Ani nadbytek bílkovin však není zcela zanedbatelný. Zejména u kojenců by mohl **zbytečně zatěžovat ledviny**, které svou funkci teprve upevňují.

- Ukazuje se, že navíc nadměrný příjem bílkovin v kojeneckém období koreluje se zvýšeným výskytem obezity v dětském věku.

Nežádoucí účinky nadměrného příjmu bílkovin nebyly dosud experimentálně dokázány, pokud však organismus tak vysoký příjem nepotřebuje, konečné produkty bílkovinného metabolismu jsou z těla vyloučeny. Může však dojít také **k nadměrnému vyloučení vápníku ledvinami**, což není žádoucí a už vůbec ne v dětském věku.

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