

6.1 Výživové okénko - čtení potravinových obalů

Označování potravin

Označování potravin má jasná pravidla, která jsou stanovena zákonem. Na obalech potravin najdete velké množství informací, které vám mohou pomoci při správném výběru a nákupu potravin. Tyto informace se stávají rozhodujícím kritériem nejen pro kvalitu, ale i pro vhodnost potravin vzhledem k vašim potřebám a zdraví.

Složení potravin a jeho význam

Na obalech jsou uvedeny všechny ingredience použité při výrobě potravin, a to v pořadí podle jejich množství. Právě toto pořadí je důležité, protože umožňuje rychle zjistit, co je v potravine nejvíce zastoupeno. Hlavní zásada je vybírat potraviny s co nejjednodušším složením, tedy s menším množstvím přidaných látek, barviv a konzervantů.

Například:

- Jogurty mohou obsahovat barviva pro navození dojmu většího množství ovoce. Pokud je jogurt plný aromat a dochucovadel, výrobce mohl použít méně kvalitní suroviny.
- Sušenky s vanilkovým aroma místo skutečné vanilky jsou dalším příkladem, jak lze přidat chuťové látky místo kvalitních ingrediencí.

Složení je klíčem k rozpoznání kvality potravin. Například:

- Pokud kupujete paštiku, první položkou v seznamu by měla být játra, což naznačuje její kvalitu. Pokud jsou na prvním místě levnější suroviny jako voda nebo tuk, kvalita produktu je pravděpodobně nižší.
- U sušenek by na prvním místě měly být obiloviny (např. ovesné vločky nebo celozrnné mouky), nikoli tuk.

Díky tomuto pravidlu můžete snadno odhadnout, zda je potravina vyrobena z kvalitních surovin nebo zda byla "ošizena". Pokud na prvním místě najdete cukr, voda nebo tuk, zvažte, zda tato potravina opravdu patří do vašeho košíku.

Procentuální podíl složek

Jedním z dalších důležitých údajů na obalech je procentuální podíl složek, který se často uvádí u klíčových ingrediencí. Tento údaj vám může pomoci určit, jak kvalitní daný výrobek je. Například:

- U džusů je důležité sledovat podíl ovoce. Obal může připomínat kvalitní džus, ale při bližším zkoumání zjistíte, že podíl ovoce činí třeba jen 4,5 %. Takový džus se s kvalitním výrobkem nedá srovnávat.
- U celozrnného pečiva by na prvním místě měla být uvedena celozrnná mouka. Celozrnné pečivo by mělo obsahovat minimálně 80 % celozrnné mouky. Pokud je na

prvním místě bílá mouka a pečivo je jen posypané semínky, jedná se o obyčejné cereální pečivo.

Správný nákup začíná na obale

Abyste jedli zdravě, musíte se nejprve naučit správně nakupovat. Výrobci mají povinnost uvádět na obalech určité klíčové informace, které vám mohou při nákupu pomoci rozhodnout se, zda daný výrobek splňuje vaše požadavky na kvalitu a zdraví.

Mezi tyto povinné údaje patří:

- Název potraviny – jasný a přesný popis výrobku.
- Seznam složek – obsahuje všechny přísady, které byly použity při výrobě.
- Čisté množství potraviny – kolik gramů nebo mililitrů výrobek obsahuje.
- Datum trvanlivosti – kdy je nutné potravinu spotřebovat.
- Název a adresa výrobce – umožňuje dohledat, kdo potravinu vyrábí.
- Země původu – zejména u čerstvých potravin je dobré vědět, odkud pocházejí.
- Návod k použití – pokud je potravina třeba připravit určitým způsobem.
- Výživové údaje – poskytují přehled o energetické hodnotě a obsahu živin.

Výživové údaje na obalech

Jedním z nejdůležitějších aspektů, na které byste se měli při výběru potravin zaměřit, jsou výživové údaje. Ty vám poskytnou informace o obsahu kalorií, tuků, sacharidů, bílkovin a dalších složek v potravine.

Každý výrobce musí na obalech uvádět:

- **Energetickou hodnotu** v kJ a kcal vztaženou na 100 g nebo ml výrobku.
- **Celkové množství tuku** a podíl nasycených mastných kyselin.
- **Množství sacharidů a podíl cukrů** z celkového množství sacharidů.
- **Množství bílkovin.**
- **Obsah soli.**

Nepovinné, ale užitečné informace mohou zahrnovat množství:

- Mononenasycených a polynenasycených mastných kyselin.
- Polyalkoholů, škrobů a vlákniny.
- Vitamínů a minerálních látek.

Jak číst etikety při snaze snížit tělesnou hmotnost

Pokud se snažíte snížit svou tělesnou hmotnost nebo udržovat zdravou váhu, je důležité vybírat potraviny, které jsou nízkokalorické, s nižším obsahem tuku a sacharidů, a naopak obsahují více bílkovin a vlákniny.

Při nákupu si také všimněte, jak velká porce je uváděna na obalech. Často se uvádí energetická hodnota na 100 g, ale porce může být daleko menší.

Co sledovat při výběru jednotlivých potravinových skupin?

Minerální vody a džusy

- **Obsah sodíku** – pozor na vysoký obsah sodíku, což je časté u některých minerálních vod (např. Poděbradka Prolinie, Hanácká).
- **Celková mineralizace** – pro běžné pití vybírejte slabě a středně mineralizované mineralizované vody.
- **Slazení** – pokud vybíráte nápoj s náhradním sladidlem, dbejte na to, aby bylo neenergetické (např. acesulfam K, aspartam, sukralóza).
- **Podíl ovoce u džusů** – kvalitní džusy mají 100 % podíl ovoce.

Ochucená mléka

- **Energie** – pokud plánujete vypít celé balení, vybírejte nápoje s nižším obsahem kalorií.
- **Obsah tuku** – vybírejte výrobky s obsahem tuku do 3 %.
- **Obsah cukru** – sledujte, aby obsah cukru byl co nejnižší.
- **Počet složek** – čím méně složek, tím lépe.

Mléčné výrobky

- **Celkové složení** – vyhněte se výrobkům s přidavkem škrobu, zahušťovadel a umělých přísad.
- **Obsah cukru** – sledujte, aby obsah cukru byl co nejnižší.
- **Obsah tuku** – preferujte výrobky s přirozeným obsahem tuku do 3,5 %.

Ovocné výrobky

- **Obsah cukru** – upřednostňujte nedoslazované sušené ovoce. Kandované ovoce se řadí spíše mezi cukrovinky.
- **Obsah tuku** – některé druhy sušeného ovoce, např. brusinky, mohou obsahovat přidaný tuk. Vybírejte varianty bez přidavku tuků.
- **Obsah kyseliny siričité** – vybírejte nesířené ovoce nebo jej před konzumací důkladně opláchněte v horké vodě.
- **Obsah cukrů a podíl ovoce u džemů** (podíl ovoce má být co nejvyšší, podíl cukru co nejnižší)
 - např. jablečno-jahodový džem české značky: Fruktózo-glukózový sirup, jablka (30%), jahody (20%), regulátor kyselosti: kyselina citrónová, želírující látka: pektin, koncentrát z černé mrkve, aroma.
 - jahodový džem české značky: Jahody, cukr, koncentrát citronové šťávy, želírující látka: pektin
 - už z porovnání složky, která je uvedena na prvním místě = ve výrobku je jí nejvíce, můžete poznat, který produkt bude kvalitnější (tedy v tomto případě který džem obsahuje více jahod)

Pečivo a cereálie

- **Celozrnné výrobky** – sledujte, zda je na prvním místě složení celozrnná mouka.
- **Obsah žitné mouky** – nejlepší je celozitné pečivo, kompromisem je pečivo žitno-pšeničné.
- Celá zrna, semena, klíčky, otruby – tyto složky zajišťují vyšší obsah vlákniny.
- **Nedoslazované müsli** s vysokým obsahem vlákniny.
- **Cornflakes s nízkým obsahem cukru** a vysokým obsahem vlákniny.

Sýry

- **Obsah tuku** – preferujte sýry do 30 % tuku v sušině, maximálně do 45 %.
- **Obsah soli** – vybírejte čerstvé sýry, sýry typu žervé nebo cottage, které mají nižší obsah soli.

Masné výrobky

- **Obsah masa** – masné výrobky by měly obsahovat alespoň 80 % masa.
- **Obsah soli** – ideálně do 2,5–3 % soli.
- **Obsah tuku** – vhodné jsou šunky nejvyšší jakosti, drůbeží šunky nebo kladenská pečeně.