Výživové údaje na obalech potravin – jak je číst a jak jim rozumět

Věra Andrášková, Aneta Sadílková
Dana Gabrovská, Eliška Křížová,
Marieta Baliková

Sekce nutričních terapeutů ČAS

“The foods you choose make difference”

– You are what you eat

Factsheet - Sustainable Development Goals: health targets

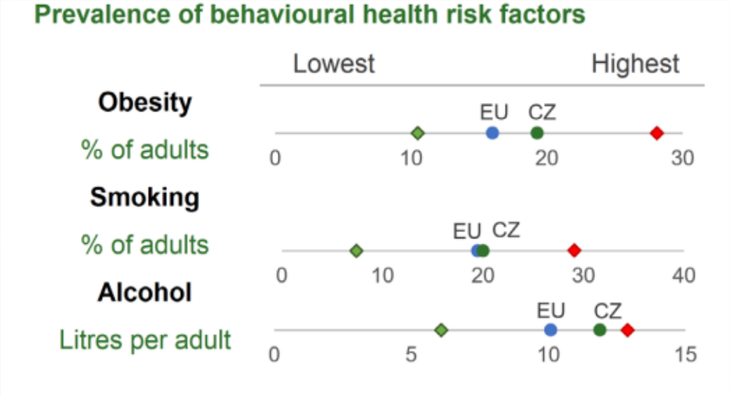
Nutrition, overweight and obesity

WHO

- Jedno z pěti úmrtí v souvislosti s **nezdravým stravovacím režimem** (přibližně 11 miliónů úmrtí)
- Více než polovina úmrtí spojených s nezdravým stravovacím režimem je zapříčiněna stravou s **vysokým obsahem sodíku, nízkým obsahem celozrnných obilovin a ovoce**
- Prevalence obezity 10 - 13 % v Evropě
- Více než 50 % dospělých ve 46 členských státech trpí nadváhou nebo obezitou a v několika z těchto členských států se blíží 70 %

State of Health in the EU: Companion Report 2021

- Rizikové faktory chování jsou hlavním veřejným zdravím výzva v Česku – **téměř polovina všech úmrtí v roce 2019 lze připsat nevhodným stravovacím návykům, užívání tabáků a konzumaci alkoholu**. Počet obézních dospělých v Česku patřila v roce 2019 k nejvyšším v EU, a předpokládá se, že v následujících letech dále poroste.

- 

Spotřebitel, pacient, klient

•Chtějí získat jednoduchý návod

•Nechtějí nad výběrem potravin dlouze přemýšlet

- **Správná cesta je vysvětlovat principy, zvyšovat nutriční gramotnost populace**

- ALE to je časově náročné
- Je vhodné přístupy kombinovat..**umožnit zjednodušený výběr a zároveň vysvětlovat**

...vysvětlovat principy, zvyšovat nutriční gramotnost populace

- SPOLUPRÁCE

  POTRAVINÁŘKÁ KOMORA + NUTRIČNÍ TERAPEUTI
- EDUKAČNÍ MATERIÁL
- PRÁVĚ TEĎ

Publikace byla zkompletována v rámci Priority A. Potraviny a zdraví České technologické platformy pro potraviny ve spolupráci s Potravinářskou komorou České republiky a za finanční podpory Ministerstva zemědělství ČR (dotační titul 10.E.a/2022).

OBSAH

- ŽIVINY V POTRAVINÁCH A JEJICH VÝZNAM PRO ZDRAVÍ
- ÚDAJE NA OBALECH POTRAVIN – JAK JE ČÍST A JAK JIM ROZUMĚT
- MOŽNOSTI VYLEPŠENÍ SLOŽENÍ POTRAVIN
- DATABÁZE REFORMULOVANÝCH POTRAVIN A NÁPOJŮ

ŽIVINY V POTRAVINÁCH A JEJICH VÝZNAM PRO ZDRAVÍ

- "Proč je vhodné sledovat svůj denní příjem energie? Alespoň přibližná představa o množství energie, které zkonzumujete v daném jídle, pomáhá udržovat přiměřený příjem stravy, resp. energie. Přiměřený příjem energie ve svém důsledku znamená udržování přiměřené (zdravé) tělesné hmotnosti."

- "Pokud za den zkonzumujete celkem 500 g ovoce a zeleniny, získáte přibližně 10 g vlákniny. Ovoce či zeleninu v množství 150–200 g přidejte ke každému hlavnímu jídlu nebo na svačinu. Ke každému hlavnímu jídlu zařaďte zdroj složených sacharidů (luštěniny, ovesné či jiné obilné vločky, žitný nebo celozrnný chléb, brambory, celozrnné těstoviny, rýži apod.). Tím přijmete dalších 10–15 g vlákniny. Zbývající množství vlákniny doplňte menší porcí ořechů nebo semínek (20 g vám průměrně dodá 2–5 g vlákniny)."

ÚDAJE NA OBALECH POTRAVIN – JAK JE ČÍST A JAK JIM ROZUMĚT

- "Je potřeba si uvědomit, že pro zajištění zdravého jídelníčku jsou jeho vhodnou součástí i potraviny s vyšším energetickým obsahem. Jako příklad lze uvést ořechy, sušené ovoce nebo rostlinné oleje."

- "Na obale zrajícího sýru je uvedena hodnota 4,6 g soli na 100 g, vaše porce je 50 g, což znamená 2,3 g soli. Chléb graham obsahuje 0,8 g soli na 100 g, pokud sníte 120 g, pak je váš příjem soli v této porci 1 g."

- "V praxi to znamená alespoň rámcově plánovat stravu na následující den a také v rámci dne přemýšlet nad tím, co jste například snídali nebo obědvali, nebo co máte v plánu večeřet, a podle toho upravit výběr potravin na zbývající jídla."

MOŽNOSTI VYLEPŠENÍ SLOŽENÍ POTRAVIN

- "V posledních letech pod vlivem názorů odborníků na výživu dochází ke změnám receptur řady výrobků, a to jak snižováním obsahu rizikových živin (tuky, cukry, sůl), tak obohacováním potravin o vlákninu, bílkoviny, nenasycené mastné kyseliny, minerální látky, stopové prvky, vitaminy a další látky se zdravotním benefitem pro spotřebitele."

- "Platná evropská legislativa při označování potravin umožňuje používat řadu výživových tvrzení, např. „zdroj vlákniny“, „bez cukru“, „se sníženým obsahem tuku“, „zdroj omega-3 mastných kyselin, nebo informovat o snížení množství určitých živin. To ale až při dosažení limitu snížení, zpravidla o 30 %, což může být v mnoha případech jak technologický, tak senzorický problém. Proto výrobci spíše přistupují k postupnému snižování živin."

DATABÁZE REFORMULOVANÝCH POTRAVIN A NÁPOJŮ

- www.reformulace.cz
- "Zájemce si v databázi může vyhledat potravinu s vylepšeným složením podle výrobce, typu dané reformulace zaměřené na snížení nebo zvýšení obsahu dané živiny (cukry, sůl, bílkoviny, tuky, vláknina ad.) nebo kontrolovatelnost velikosti porce. Filtrovat výrobky lze také na základě kategorií (např. maso a masné výrobky, mléko a mléčné výrobky, pečivo, pekařské výrobky a směsi atd.). Webové stránky jsou průběžně aktualizovány a doplňovány."

FOODNET
INFORMAČNÍ SYSTÉM PK ČR

/ Aktuality / Nová publikace PK ČR a ČTPP: Výživové údaje na obalech potravin - Jak je číst a jak jim rozumět

Nová publikace PK ČR a ČTPP: Výživové údaje na obalech potravin - Jak je číst a jak jim rozumět

4. srpen 2022

Milí čtenáři,

kvalita a bezpečnost potravin jsou témata v dnešní době velmi často diskutovaná. Je prokázáno, že výběr potravin, jejich výživová hodnota, konzumované množství a četnost konzumace má zásadní vliv na zdraví nás všech coby spotřebitelů. To nás také přivedlo k myšlence připravit tuto brožuru. Její pomocí bychom vás chtěli nejen seznámit s informacemi, které musejí a mohou být výrobci na obalech potravin uváděny, ale zároveň vysvětlit jejich význam a zasadit do kontextu celkového stravovacího režimu,

tak abyste se dokázali v informacích zorientovat a uměli je využít ve svůj prospěch.

Na stránkách brožury se tak dočtete o roli jednotlivých živin, a to jak makronutrientů (bílkoviny, sacharidy, tuky), tak také vitaminů a mikronutrientů (minerální látky, stopové prvky), jejich zdrojích a vlivu na organismus. Po přečtení brožury byste měli získat náhled, jaké potraviny a jak vhodně kombinovat, aby vaše strava byla pestrá a zároveň odpovídala zásadám pestré vyvážené stravy a zdravého životního stylu.

Mimoto vás seznámíme s trendem posledních let v potravinářství, tzv. reformulacemi potravin. Dozvíte se, jaký mají vliv na kvalitu a chuť potravin, jak takové potraviny poznáte a v čem mohou být pro vaše zdraví přínosné.

Věříme, že přečtením brožury získáte inspiraci, jak výběrem a kombinací výživově hodnotných potravin podpořit své zdraví, a přejeme vám příjemné čtení.
Autorský tým

Brožura je k dispozici zde, případně na sekretariátu Potravinářské komory ČR.

Publikace byla zkompletována v rámci Priority A. Potraviny a zdraví České technologické platformy pro potraviny ve spolupráci s Potravinářskou komorou České republiky a za finanční podpory Ministerstva zemědělství ČR (dotační titul 10.E.a/2022).

Výživové údaje na obalech potravin – jak je číst a jak jim rozumět

Aneta Sadílková, Věra Andrášková
Dana Gabrovská, Eliška Křížová,
Marieta Baliková

Sekce nutričních terapeutů ČAS

Pacient obe/dia/kardio ambulance

- Průměrný věk 55-65 let
- Průměrné BMI 35
- Několik redukčních pokusů v minulosti
- Představa, že teorii správné výživy zná, „mohl/a by o tom přednášet“
- X reálné „znalosti“:
    - Nejíst cukry, nesladit
    - Nejíst pečivo a knedlíky
    - Ovoce jen dopoledne a málo
    - Jíst menší porce a jíst často
- V základních pojmech (sacharidy, bílkoviny, tuky) se málokdo orientuje

Reálné jídelníčky pacientů

Pondělí 08.11.2021			
Snídaně			**3 308 kJ**
Uherák PICK original maďarský	18:34	50 x 1 g	1 068 kJ
placka škvarková	3	1 x kus (100 g)	2 240 kJ
Dopolední svačina			**0 kJ**
Oběd			**2 852 kJ**
bramborová kaše		1 x porce (150 g)	723 kJ
Holandský řízek se sýrem pečený	18:34	150 x 1 g	2 128 kJ
Odpolední svačina			**0 kJ**
Večeře			**2 166 kJ**
chléb pšenično žitný	35	2 x krajíc (50 g)	964 kJ
salát Rumcajs pikantní		1 x balení (180 g)	1 202 kJ

Snídaně			**3 484 kJ**
zeleninová polévka nezahuštěná	13:29	2 x 250 g	810 kJ
špekáčky retro farmářské Albert 95% masa	13:34	2 x 100 g	1 708 kJ
chléb pšenično žitný	13:35	2 x krajíc (50 g)	964 kJ
presso káva bez mléka a cukru	13:35	2 x porce (7 g)	1 kJ
Dopolední svačina			**1 336 kJ**
špekáčky retro farmářské Albert 95% masa	13:38	1 x 100 g	854 kJ
chléb pšenično žitný	13:38	1 x krajíc (50 g)	482 kJ
Magnesia minerální jemně perlivá voda	13:40	2 x 250 ml	0 kJ
Oběd			**2 151 kJ**
meloun vodní	13:41	5 x 100 g	590 kJ
presso káva bez mléka a cukru	13:42	2 x porce (7 g)	1 kJ
čokoládové bonbóny	13:45	4 x 20 g	1 560 kJ
Odpolední svačina			**1 487 kJ**
špekáčky retro farmářské Albert 95% masa	13:47	1 x 100 g	854 kJ
chléb pšenično žitný	13:47	1 x krajíc (50 g)	482 kJ
rajčatový džus Bio s mořskou solí	13:50	1 x 200 ml	151 kJ
Večeře			**6 174 kJ**
párek průměr	13:53	3 x 100 g	3 600 kJ
chléb pšenično žitný	13:54	2 x krajíc (50 g)	964 kJ
káva turecká	13:54	1 x 200 ml	50 kJ
čokoládové bonbóny	13:56	4 x 20 g	1 560 kJ
San terra Aqua Bella jemně perlivá	13:57	3 x 100 ml	0 kJ

Cíl nutriční péče i nové publikace

- Umožnit pacientovi/klientovi/čtenáři, aby rozuměl základním pojmům a principům
  * Základní živiny, jejich význam a energie, kterou organismu přináší
  * Vláknina, její význam a zdroje
  * Mikronutrienty, které lze získat z vyvážená stravy
- Aby byl schopen si svůj jídelníček sám sestavit/vybírat si potraviny
- Aby byl časem „osvobozen“ od nutnosti docházet někam stravu řešit
- Aby dokázal sám kriticky hodnotit případné „zázračné“ diety, doplňky stravy, předepsané jídelníčky apod.

Podle čeho vybírat potraviny

- ☑ Nelze sledovat všechny údaje
  - Zaměřit se na to, co je priorita z pohledu individuálního výživového cíle
  - Snížení hmotnosti/udržení hmotnosti/nárůst hmotnosti, kontrola glykémie, zlepšení trávení a zvýšení příjmu vlákniny
- ☑ Cílem je, aby se spotřebitel naučil vybírat v dané kategorii potravin vhodné varianty
  - Výběr masa a uzenin podle obsahu tuku a soli na 100 g
  - Výběr mléčných výrobků podle obsahu tuku a cukru na 100 g
  - Výběr zdrojů sacharidů (pečivo, přílohy, müsli apod.) podle obsahu vlákniny a cukru na 100 g
- ☑ Kompromisy a plánování stravy v rámci dne

ZÁVĚREM

Pro většinu lidí to však může být i tak příliš složité

Publikace není pro každého

Je však potřeba bojovat všemi dostupnými prostředky a tato publikace je jen jedním z nich

Může být i skvělým doplňkovým materiálem k individuálním konzultacím výživy – pro nutriční terapeuty i výživové poradce, pro lékaře a sestry

POTRAVINÁŘSKÁ KOMORA ČESKÉ REPUBLIKY

Sekce nutričních terapeutů ČAS