

byla norma pro obsah soli v šunce 3,3 %, nyní je to 2,1 až 2,3 %. Podle zkušeností trvá snížení obsahu těchto látek o procento celou jednu generaci," uvedla Večeřová.

Dražší tuky transmastné kyseliny neobsahují

Jak se vyvíjí snižování obsahu transmastných kyselin, které jsou v hojně míře obsaženy ve sladkých pekařských výrobcích, koblihách, koláčích, polevách? „Záleží na tom, jaké tuky výrobci používají. Největší producenti potravin už nabízejí výrobky bez transmastných kyselin a veřejně to deklarují. Menší společnosti ale prodávají stále výrobky obsahující transmastné kyseliny. Je to dáno mimo jiné ekonomickými možnostmi každého výrobce. V této souvislosti byla provedena studie společně s VŠCHT, která ukázala, že v ČR existují stále výrobci, zvláště ti menší, kteří skutečně tuky obsahující zvýšené množství transmastných kyselin stále používají," vysvětluje Markéta Chýlková s tím, že spotřebitel v obchodě se o obsahu transmastných kyselin nedozví.

„U balených výrobků musí být uvedené složení a výživové údaje na obalu, ale obsah transmastných kyselin tam být uveden nesmí, jde o nepovolený výživový údaj. Výrobci ale uvádějí, jaké typy tuků výrobek obsahuje či neobsahuje, protože v současné době existuje pouze povinnost uvádět ve složení, zda se jedná o ztužený či částečně ztužený tuk a jakého je rostlinného či živočišného původu," uvedla Chýlková.

Letos má Evropská komise připravit návrh legislativního opatření týkajícího se obsahu transmastných kyselin v potravinách. Není však jasné, jakým způsobem tuto problematiku Komise nakonec uchopí. „Pravděpodobně půjde cestou nastavení určitého limitu pro obsah transmastných kyselin. To je i iniciativa nadnárodních firem, které už tyto látky ze svých výrobků odstranily. V Rakousku a v Dánsku už limit pro obsah transmastných kyselin mají," řekla Chýlková.

Další nová značení?

Důležité především bude, zdali a jakým způsobem se o tom dozví spotřebi-

tel. Potravinářská komora ČR proto uvažuje o možnostech označování potravin se sníženým obsahem soli, cukru nebo nasycených či transmastných kyselin nějakým identifikačním logem. Legislativa EU, která ve výživových tvrzeních povoluje uvádět snížený obsah soli a spol. pouze při snížení o více než 30 %, totiž de facto neumožňuje výrobcům komunikovat menší, byť významné, snížení některé z těchto živin. Přitom tak výrazné snížení, jaké je požadováno evropskou legislativou, ale již mnohdy fakticky znamená jiný výrobek, o zásadním rozdílu v chuti ani nemluvě. Ztížená možnost komunikovat o postupném snižování jednotlivých živin tak může ve svém důsledku některé výrobce od reformulací i odrazovat.

Právě méně výrazná chuť může být u potravinářských výrobků se sníženým obsahem soli, cukru nebo tuku odrazující i pro některé spotřebitele. I proto hodlá

komora vysvětlovat přínosy inovovaných receptur prostřednictvím tištěných publikací, pravděpodobně v obdobném formátu, v jakém se již několik let snaží o osvětu spotřebitele seriálem brožur vydávaných skupinou Potravinářská a spotřebitel při zmiňované České technologické platformě pro potraviny, ve spolupráci se Sdružením českých spotřebitelů.

Revoluci nečekejme

V případech zavedených a obecně oblíbených potravin nelze očekávat nějaké meziroční dramatické posuny ve snižování obsahu nutričně rizikových složek. Už i proto, že podobné akční plány mají i jiné země EU. A pokud by ČR postupovala při změnách receptur příliš rychle, snadno by se mohlo stát, že svůj trh vyklidí ve prospěch méně zodpovědných zemí, které budou na trh dodávat sice o něco méně zdravé, ale chutnější potraviny.

Alena Adámková

Proč škodí cukry, transmastné kyseliny a příliš cukru

Podle zprávy Evropské komise jsou srdeční choroby první příčinou úmrtí v Evropské unii a vysoký příjem **transmastných kyselin** riziko vzniku srdečních chorob výrazně zvyšuje. Ačkoliv průměrný příjem v EU se pohybuje pod vnitrostátní i mezinárodní doporučenými limity, neplatí to pro všechny skupiny obyvatel. Potravinářské výrobky s vysokým obsahem průmyslově vyráběných transmastných kyselin jsou dostupné na trhu. Jde především o cukrářské a jemné pekařské výrobky či polevy, zatímco margaríny a ztužené tuky po změně technologie již transmastné kyseliny vesměs neobsahují.

Sůl je nejstarším a nejpoužívanějším kořenícím prostředkem na světě. Pro vitalitu a funkčnost našeho těla je sůl, resp. sodík nezbytný. S výjimkou těžce pracujících osob by však příjem sodíku u dospělého zdravého člověka neměl být vyšší než 2,4 gramy (6 g chloridu sodného) denně. Vysoký příjem soli významně zvyšuje riziko hypertenze a tím i jejích komplikací, např. mozkové mrtvice a infarktu. Nejvyšší riziko je u jedinců, kteří již mají krevní tlak významně zvýšený a s genetickou predispozicí. Zvýšená konzumace slaných

potravin již z fyziologického hlediska vyvolává zvýšený pocit žízně. Mnoho lidí hasí žízeň slazenými nápoji, z čehož vyplývá nepřímý vztah mezi solí a obezitou. Přívod vysokého množství slaných potravin s sebou doprovází i zvýšenou konzumaci slazených nápojů a tím pádem dochází k nárůstu tělesné hmotnosti. Strava bohatá na ovoce a zeleninu a se sníženým obsahem kuchyňské soli v konzervovaných potravinách se jeví jako vhodná primární prevence karcinomu žaludku.

I přesto, že lékaři doporučují nekonzumovat více než 20 kg **cukru** na osobu a rok, tak v České republice spotřebujeme dvojnásobek – jeden člověk v průměru sní celých 40 kg cukru za rok. Názory na účinky cukru se velmi rozcházejí. Někteří odborníci považují cukr za naprosto neškodnou látku, která jen dodává energii a nemá vůbec žádné vedlejší účinky. Tvrdí, že nepřispívá ke vzniku cukrovky ani žádných jiných nemocí – jediné snad ke vzniku obezity a zubního kazu. Jiní odborníci se domnívají, že při časté konzumaci jakéhokoli cukru dochází k mnohým zdravotním problémům.

aa