

Cukr v minerálních vodách: odkud a kam jít?

Jde dohromady cukr a minerální voda? A je obsah cukru v minerálkách problém? V publikaci Státního zdravotního ústavu k doporučenému pitnému režimu se například dozvíme, že „k nápojům, kterým bychom se měli vyhýbat nebo je konzumovat jen velmi výjimečně, patří ... ochucené a slazené minerální vody“ a že „důvodem je např. cukr, který jen zvyšuje pocit žízně, a jeho "prázdné kalorie"“(1). V našem článku přiblížíme téma obsahu cukru v portfoliu členů Svazu minerálních vod (SMV) a praktických kroků, které přední tuzemští výrobci, sdružení v SMV, podnikají ke snížení energetického obsahu balených minerálních vod na našem trhu.

O cukru a jeho roli v lidské výživě i vlivu na zdraví bylo a určitě ještě bude napsáno mnoho publikací. Od seriózních vědeckých analýz až po „popularizaci“ v časopisech pod titulky jako „Bílý jed: Cukr zabíjí velmi pomalu, ovšem sladce“(2). Neklademe si za cíl rozšířit počet článků na téma důsledků konzumace cukru na zdravotní stav populace. K problematice obsahu cukru ve výrobcích a možnostech i omezeních při jeho snižování však mají samozřejmě co říct i výrobci. Na začátku se dotkneme širšího kontextu, na jehož pozadí se tento vývoj odehrává.

Na jaře 2015 Světová zdravotnická organizace (WHO) uvedla, že podle čerstvých vědeckých důkazů „dospělí, kteří konzumují méně cukru, mají nižší tělesnou hmotnost“ a „zvýšení obsahu cukrů ve stravě je spojeno s nárůstem hmotnosti“. Dále WHO uvádí, že děti s vyšší spotřebou slazených nápojů mají větší pravděpodobnost mít nadváhu či stát se obézními(3). Obsah přidaného cukru v nápojích a potravinách je citlivě vnímaným tématem veřejného zdraví. Je sledován nejen WHO, EU a členskými státy, ale také nevládními a průmyslovými organizacemi i společnostmi pro výživu.

Snižování cukru není přímo stanoveno evropskou legislativou, i když se v některých zemích opakovaně objevují (a někdy zase v tichosti zanikají) snahy ovlivňovat nabídku dodatečným zdaněním obsahu cukru v nápojích. V roce 2016 byl oznámen podobný záměr britské vlády. Danit by se mělo od r. 2018. Ve zdůvodnění britského ministerstva financí se mj. uvádí, že daň je explicitně zaměřena na podporu změny chování výrobců, aby snížili obsah cukru ve svých výrobcích. Britská daň zavádí 2 prahové hodnoty pro zdanění: 5 g/100 ml a následně 8 g/100 ml. Evropský komisař pro zdraví V. Andriukaitis uvedl na zasedání ministrů zdravotnictví EU na Maltě letos březnu, že „daňové nástroje jsou velmi mocnými pákami, zaměřenými na klíčová témata, spojená se všemi rizikovými faktory – cukrem, solí, trans-tuky, alkoholem a tabákem ... Jsem velmi hrdý na to, že některé státy je začaly používat“(4). Nechceme se zde pouštět do hodnocení podobných záměrů, jakkoli příklad z Dánska, které v roce 2012 od podobného již zavedeného zdanění ustoupilo(5), by oprávněně mohl být důvodem k polemickému pohledu na faktickou účinnost podobných regulačních záměrů na zdraví populace. To však nijak nesnižuje význam snižování spotřeby cukru, neboť jeho konzumace v EU i u nás skutečně přesahuje výživová doporučení.

Co tedy doporučují odborné instituce?

V rámci EU byl vypracován tzv. Annex II o přidaných cukrech, spadající pod rámcový dokument pro národní iniciativy ohledně vybraných živin(6). Toto společné vodítko pro postup států EU se odvolává na doporučení WHO Guideline: Sugar intake for adults and children (2015)(7). Obdobným směrem je zaměřena příslušná část tzv. národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí „Zdraví 2020“ Ministerstva zdravotnictví ČR a Akční plán č.2: Správná výživa a stravovací návyky populace na období 2015–2020(8). Doporučení výše uvedených institucí se promítla do základního doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR, týkající se přidaného cukru v našich podmínkách.

Doporučení stanoví, aby denní příjem přidaného cukru nepřesáhl 10% celkového energetického příjmu jednotlivce, a požaduje, aby do r. 2020 poklesl objem přidaného cukru v potravinách o 10%. Když vyjdeme z tzv. referenčního příjmu (RI) energie z potravin a nápojů, který představuje 2000 Kcal/den, pak by denní příjem přidaného cukru na osobu neměl přesáhnout 200 Kcal, tj. 50 gramů cukru (1g = 4kcal). Celková referenční hodnota příjmu cukrů (přirozeně se vyskytujících i přidaných) je 90 g/den. Odborníci v zahraničí dokonce uvažují výhledově doporučit snížení příjmu přidaných cukrů na 25 g (100 kcal), tj. jen na 5% z celkového denního příjmu energie.

Jaká je česká realita ?

Celkový obrázek známe jen zčásti. Dostupná čísla jsou důvodem ke znepokojení a jsou nejen výzvou, ale i příležitostí ke změně. **Náš průměrný denní příjem překračuje doporučení nejméně o 42 g/den. Bezmála 170 Kcal denně tak v průměru získáváme z cukru zbytečně.** energii navíc nám ještě dodává spotřeba tuků, kalorie z alkoholu apod. V roce 2015 činila dle ČSÚ roční spotřeba cukru u nás na osobu 33,6 kg(9). To znamená denní příjem přidaného cukru ve výši 92 g, tj. 368 kcal/den. Jde o „přidaný“ cukr, konzumovaný nad rámec cukrů, které se přirozeně vyskytují v potravinách. Kumulovaně tedy v průměru každý obyvatel naší země spotřebovává denně nejméně 132 g cukrů a 528 Kcal.

Celkový obraz toho, z jakých konkrétních zdrojů český spotřebitel energii z potravin a nápojů denně přijímá, však není spolehlivě „rozklíčovaný“. Těchto potravin je řada – doslazované nápoje, alkoholické i nealkoholické, pečivo, cukrovinky, mléčné a další výrobky. A v neposlední řadě i samotná spotřeba cukru v domácnostech, domácí pečení či zavařování. Celková „energetická bilance“ zdrojů denního průměrného příjmu cukru na osobu napříč kategoriemi potravin u nás známa není a struktura dat ČSÚ o průměrné spotřebě potravin na obyvatele takový komplexní pohled nepřináší. Například ve Velké Británii je prováděn víceletý průzkum National Diet and Nutrition Survey(10). Podle něj se doslazované nealkoholické nápoje ve Spojeném království podílejí **3% na celkovém průměrném energetickém příjmu jednotlivce**(11). Domníváme se, že zpracování metodiky a uskutečňování podobného víceletého průřezového výživového průzkumu v českých podmínkách by nepochybně bylo významným pomocníkem pro všechny – od spotřebitelů přes výživové odborníky a regulátory až po výrobce. A bylo by významným posunem od stavu, kdy měříme výstupy, k měření dopadů a účinků.

Co tedy dělá průmysl ?

Doporučení odborných institucí ke snížení obsahu cukru je formulováno obecně ve vztahu ke všem potravinám (vč. nápojů) s obsahem přidaného cukru. Je tedy na každém výrobcí či odvětví, jak se u receptur vypořádá se snižováním obsahu přidaného cukru a jeho měřením. Pro získání mezinárodního přehledu by v oboru minerálních vod logickým prvním krokem bylo podívat se na aktivity příslušného evropského oborového sdružení. Odpovídající evropskou odvětvovou asociací v oboru minerálních a pramenitých vod, jejímž je SMV členem, je Evropská federace pro balené vody EFBW (European Federation of Bottled Waters). Mezi její projekty však problematika snížení přidaného cukru v nápojích nespadá, neboť tento sortiment je u minerálních a pramenitých vod specifický pro trh ČR. Historicky se trh doslazovaných nápojů s obsahem cukru v naší zemi vyvinul tak, že spotřebitelská očekávání se vztahují i na minerální vody s příchutí. Rozsah podílu takových vod na tržní nabídce SMV přiblížíme dále. Tím se český trh liší od trhu minerálních vod ve většině zemí EU.

Věnujme se ale aktivitě českého Svazu minerálních vod. Téma snižování obsahu cukru je nejen výzva, s níž je třeba se vyrovnat. Je to i tržní příležitost, kterou je možné uchopit. Členové SMV proto proaktivně vycházejí vstříc i očekáváním spotřebitelů, kteří mají zájem o inovace a rozšíření nabídky nízkenergetických nápojů, což odpovídá jejich zájmu o zdravý životní styl. Snižování obsahu cukru a energie v portfoliu Svazu minerálních vod, jehož výsledky budou popsány níže, se vztahuje na minerální vody ochucené a pramenité vody ochucené tak, jak je stanoví příloha 2 vyhlášky Ministerstva zemědělství č. 335/1997 Sb.

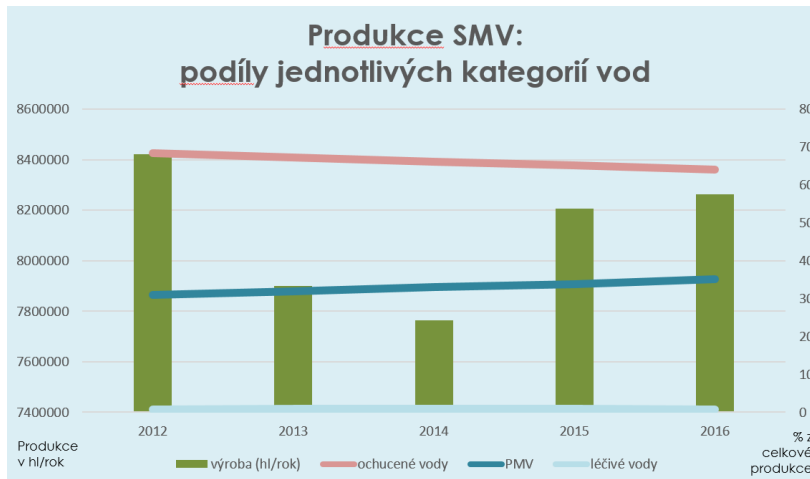
Pojďme se napřed podívat, jaké můžeme použít prahové hodnoty cukru, resp. energie v nápojích, pro získání lepšího přehledu obsahu cukru a sledování změn ve výrobcích. Jsou shrnuty v následující tabulce.

Cukry v g/100 ml.	Popis / zdroj indikátoru
1 *)	<ul style="list-style-type: none"> Výživové tvrzení EU „BEZ ENERGETICKÉ HODNOTY“ (4 kcal/100 ml.)
2,5	<ul style="list-style-type: none"> Výživové tvrzení EU „S NÍZKÝM OBSAHEM CUKRŮ“
5 *)	<ul style="list-style-type: none"> Výživové tvrzení EU „S NÍZKOU ENERGETICKOU HODNOTOU“ (20 kcal/100 ml.) Hodnota pro základní britskou daň z cukru v nápojích Max. hodnota nápojů „low calorie“ britského průmyslu BSDA
8	<ul style="list-style-type: none"> Hodnota pro zvýšenou britskou daň z cukru v nápojích

Pozn.: Část z těchto hodnot je regulována nařízením EU 1924/2006 o výživových a zdravotních tvrzeních. Tvrzení EU označená hvězdičkou *) uvádějí hodnotu pouze v kcal/100 ml, tj. hodnota v gramech cukru je přepočtem 4 kcal = 1 g.

Jak se tedy vyvíjí situace na našem trhu ?

Předně se vraťme k tématu dochucovaných minerálních vod jako specifiku našeho trhu. Jejich podíl na vyrobených vodách však postupně mírně klesá a souběžně mírně roste poptávka po minerálních vodách přírodních. Tento vývoj dokumentuje následující graf.



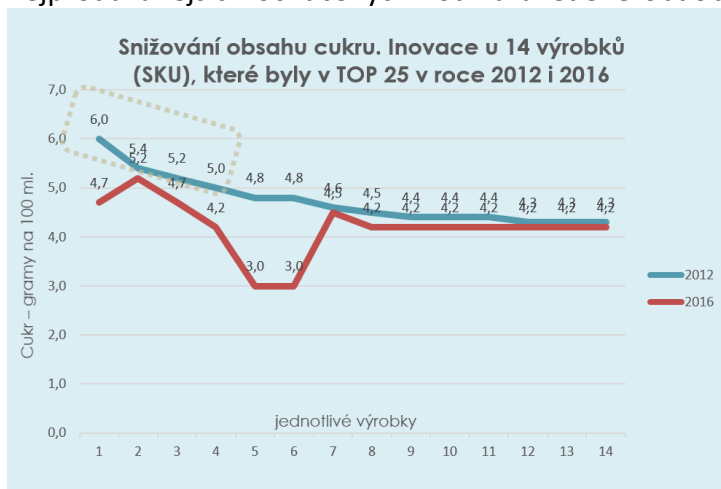
Detailnější pohled nám nabídne přehled o produkci Svazu minerálních vod v letech 2012 až 2016. Vyplývá z něj, že z celkové roční produkce 8,4 milionů hektolitrů v roce 2012 připadalo na ochucené minerální vody přes 68% a na přírodní minerální vody 31%. Během 4 let podíl ochucených minerálních vod klesl o 4,24%. Za zmínku nepochybně stojí, že i když v absolutním vyjádření v roce 2016 dodali členové SMV na trh o 156,5 tis. hektolitrů minerálních vod všech druhů méně, tak ochucených vod bylo vyrobeno méně o 457,3 tis. hl. Přírodních minerálních vod bylo přitom na trh dodáno o 296,7 tis. hl. více. Je zřejmé, že podíl přírodních minerálních vod vzrostl nejen v relativním, ale i v absolutním vyjádření.

Produkce SMV: podíl přírodních minerálních a léčivých vod a vod ochucených (v % z roční produkce)					
	2012	2013	2014	2015	2016
ochucené minerální vody	68,32	67,27	66,06	65,24	64,08
přírodní minerální vody	30,96	31,9	33,08	33,88	35,14
léčivé vody	0,72	0,83	0,86	0,88	0,78
výroba (hl/rok)	8 420 567	7 899 485	7 762 419	8 206 357	8 264 022

Vývoj v portfoliu ochucených vod

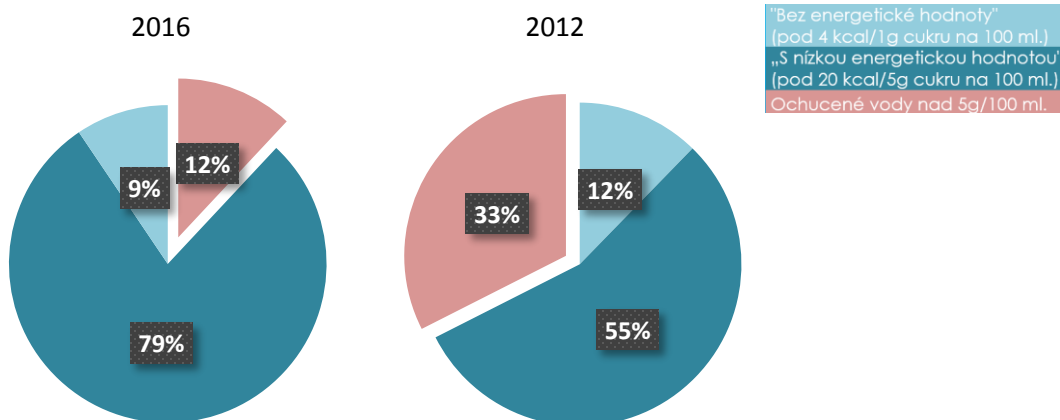
Skladba nabídky minerálních vod však není výsledkem nahodilých výkyvů trhu. Pozornost a inovační aktivita výrobců, pokud jde o energetický obsah ochucených minerálních vod, se cíleně zaměřuje právě na tuto kategorii. Pro ilustraci a měření vývoje jsme v rámci SMV zvolili změny ve skladbě nejprodávanějších výrobků. Vycházíme podobně jako v případě známého Paretova pravidla z toho, že relativně nevelký počet výrobků významným způsobem ovlivňuje skladbu nabídky a je statisticky reprezentativním odrazem stavu a změn v portfoliu. Výrobní statistiky značek z portfolia SMV čítají řádově 300 položek, 25 nejprodávanějších z nich přitom představuje bezmála polovinu produkce. Podíl tzv. TOP 25 nejprodávanějších výrobků roste na významu. Mezi lety 2012 a 2016 se jejich podíl zvýšil ze 43% na 49% objemu vyrobených ochucených minerálních vod. Inovační aktivity SMV proto budeme ilustrovat právě na tomto významném segmentu.

Portfolio prochází opravdu důležitými změnami. Na výrobu TOP 25 nejprodávanějších ochucených vod bylo v roce 2012 použito téměř 10,5 tisíce tun cukru, zatímco o 4 roky později to bylo jen 9,3 tisíce tun. Snížení obsahu cukru o 1124,6 tun představuje pokles o 10,76 %, a to i přes to, že na rozdíl od snížení objemu celkové kategorie ochucených minerálních vod výroba TOP 25 nejprodávanějších ochucených vod za uvedené období vzrostla o 4,3%. Tyto změny nenastaly



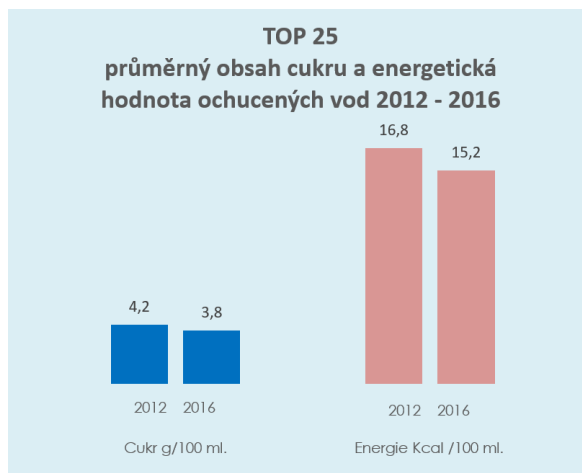
samy od sebe. V TOP 25, tak jako v celém portfoliu, probíhají neustále inovace. Základní zastoupení jednotlivých značkových nápojů mezi nejprodávanějšími v průběhu několika let zůstává. Pokud tedy například srovnáme výrobové složení TOP 25 v roce 2012 a následně 2016, zjistíme, že z 25 výrobků bylo 14 zastoupeno mezi nejprodávanějšími výrobky v obou těchto obdobích. Složení ale stejné nezůstalo. U všech 14 výrobků došlo ke snížení obsahu cukru. A

jestliže v roce 2012 z těchto 14 výrobků čtyři obsahovaly 5 g /100 ml, pak o 4 roky později to už byl jen jeden. Celkově počet výrobků, které splňují kritéria EU „se sníženou energetickou hodnotou“ a „bez energetické hodnoty“, vzrostl v rámci TOP 25 ze 17 na 22. Z hlediska objemu výroby to v roce 2016 bylo 88% ochucených minerálních vod, zatímco 4 roky předtím jen 67%. O vývoji portfolia a jeho změnách vypovídají následující údaje (% z vyrobeného objemu TOP 25 ochucených minerálních vod).



Jak se odráží tyto změny z hlediska spotřebitelské nabídky?

Každý výrobek je samozřejmě individuální, tak jako je individuální i chuťová preference každého spotřebitele. Zpětný pohled na vývoj portfolia ochucených minerálních vod přináší přesto zajímavé „průměrné“ údaje. Jestliže průměrný obsah cukru v 25 nejprodávanějších nápojích v roce 2012 činil 4,2 g/100 ml, pak tento podíl o čtyři roky později poklesl na 3,8 g/100 ml, tj. o 9,53%. Energetická hodnota tak poklesla v průměru ze 16,8 Kcal/100 ml na 15,2 Kcal/100 ml. Jde přitom o nejprodávanější ochucené minerální vody.



Sladká chuť zůstává u důležité části nápojového portfolia i nadále významným faktorem spotřebitelské poptávky. Citlivě provedená úprava receptury při zachování senzoryckého chuťového profilu výrobku je přijímána spotřebiteli i při snížení obsahu cukru ve výrobku. Z povahy věci však vyplývá, že tento proces má svoje limity.

V portfoliu SMV tedy změny k lepšímu nastávají, a nedějí se samy od sebe. Jsou kombinací aktivnějšího zájmu spotřebitelů o výrobky s nižší energetickou hodnotou a inovační politiky výrobců, kteří tomuto trendu vycházejí vstříc. Tento vývoj jde obdobným směrem, o jaký usiluje ve své strategii i Ministerstvo zdravotnictví a řada odborníků na výživu.

Zároveň ochucené minerální vody tvoří i nadále většinu nabídky minerálních vod na našem trhu, podobně jako je spotřebiteli vyhledávaná „sladká“ nabídka dalších nápojů jiných kategorií a jiných výrobců, ať již jde o ovocné šťávy, sycené nápoje, limonády apod. Své místo na trhu mají i nadále tradiční sirupy na ochucení vody. Se snižujícím se obsahem cukru a s postupně se snižující výchozí základnou pro další inovace bude v dalších letech stát před výrobcí naléhavěji než v současnosti otázka, kam až může snižování obsahu cukru zajít, jakým tempem a případně zda a čím cukr nahrazovat a současně uspokojit spotřebitelská očekávání. Užití náhradních sladidel je sice jednou z cest, nicméně zkušenosti a spotřebitelská odezva ukazují, že tato cesta má i svoje limity.

V každém případě je nesporné, že v uplynulých letech členové SMV již významným způsobem pokročili a snížili obsah cukru v ochucených minerálních vodách.

Svaz minerálních vod z.s.

Ing. Jana Ježková

Ing. Martin Walter

Odkazy

- (1) „Pitný režim - jak s vyznat v balených vodách“. SZÚ Praha 2008 http://www.mzcr.cz/dokumenty/ministerstvo-zdravotnictvi-doporucujev-soucasnych-vedrech-pijte-minimalne-2-az_10444_3237_1.html
 - (2) „Bílý jed: Cukr zabíjí velmi pomalu, ovšem sladce“, REFLEX, 14.5.2016 <http://www.reflex.cz/clanek/jidlo-a-piti/71404/bily-jed-cukr-zabiji-velmi-pomalu-ovsem-sladce.html>
 - (3) WHO calls on countries to reduce sugars intake among adults and children <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/en/>
 - (4) <http://www.foodnavigator.com/Policy/Sugar-salt-and-fat-taxes-are-very-positive-says-Health-Commissioner>
 - (5) <http://www.abc.net.au/news/2012-11-11/denmark-to-scrap-worlds-first-fat-tax/4365176>
 - (6) http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/added_sugars_en.pdf
 - (7) http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf?ua=1
 - (8) http://www.mzcr.cz/verejne/dokumenty/akcni-plany-pro-implementaci-narodni-strategie-zdravi-2020_10814_3016_5.html
 - (9) <https://www.czso.cz/csu/czso/spotreba-potravin-2015>
 - (10) National Diet and Nutrition Survey 2008 – 2012 <https://www.gov.uk/government/statistics/national-diet-and-nutrition-survey-results-from-years-1-to-4-combined-of-the-rolling-programme-for-2008-and-2009-to-2011-and-2012>
 - (11) <http://www.britishsoftdrinks.com/Position-Statements/calorie-reduction-pledge>
-