



Databáze reformulovaných potravin a nápojů

– vyhledejte si potraviny s vylepšeným složením



PRO SPOTŘEBITELE

Reformulace je významný nástroj,
který usnadňuje volbu zdravých potravin



Autor: ČANT, PK ČR

Leták byl vydán u příležitosti výroční konference Platformy pro reformulace konané dne 15. září 2021 pod záštitou ministra zemědělství, ministra zdravotnictví a předsedkyně Výboru pro zdravotnictví.

Reformulace je úprava složení potravinářského výrobku, aby více odpovídal zásadám pestré vyvážené stravy, která je nedílnou součástí zdravého životního stylu. Může se jednat o snížení obsahu energie, nebo některé ze složek, jejichž nadměrná konzumace spolu s nedostatečnou fyzickou aktivitou může vést ke vzniku nadváhy až obezity, hlavního rizikového faktoru rozvoje tzv. neinfekčních, nepřenosných onemocnění, jako je například diabetes, nebo kardiovaskulární onemocnění. Reformulace může znamenat také vylepšení nutričního složení potraviny ve smyslu přidání či navýšení zdraví prospěšných látek, jako jsou např. vláknina, bílkoviny nebo některé z mikroživin (vitamíny, minerální látky). Podmínkou reformulace je zachování kvality a bezpečnosti potraviny.

Jak můžete reformulované potraviny a nápoje poznat?

Některé úpravy receptur musí výrobce zpravidla provádět postupně tak, aby případná změna sensorických vlastností byla přijatelná. Razantní snížení např. soli, cukru, nebo tuku se může výrazně projevit na samotné chuti produktu, a tím se může stát, že by Vám daný výrobek nechutnal. Platná evropská legislativa při označování potravin umožňuje komunikovat na obalu potravin změnu obsahu živiny až při dosažení 30% snížení nebo zvýšení.

Výrobci spíše přistupují k postupnému snižování, a proto nelze na obalech potravin mnohdy tuto pozitivní změnu prostřednictvím schválených výživových a zdravotních tvrzení komunikovat. Existuje však určité vodítko, kterým se můžete řídit a které vám usnadní Váš výběr:

- na potravině je některé ze schválených výživových tvrzení, které vám říká, že potravina má určité přednosti díky obsahu energie nebo některé živiny (např. „se sníženým obsahem energie“, „se sníženým obsahem cukru“, „bez cukru“ či „se sníženým obsahem soli“ apod.);
- vodítkem mohou na potravině být i zdravotní tvrzení, která říkají, že potravina má díky obsahu určité látky zdravotní přednosti (např. že hořčičk přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání nebo beta-glukany přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi apod.);
- hledejte logo Reformulace roku, které říká, že výrobce danou potravinu reformuloval, a že toto logo může používat se souhlasem Potravinářské komory ČR.

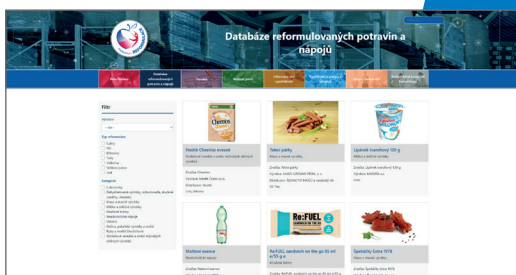
Přínos reformulovaných potravin a nápojů v našem jídelníčku

Reformulované potraviny se sníženým obsahem energie, cukru, soli, nasycených mastných kyselin, bez transmastných kyselin nebo se zvýšeným obsahem vlákniny přispívají k udržení optimální hmotnosti, a tak i prevenci rozvoje srdečně-cévních onemocnění, diabetu 2. typu a nádorových onemocnění. Obohacení potravin o bílkoviny, vitamíny, minerální látky nebo jiné bioaktivní látky příznivě působící na lidský organismus přispívá k navýšení nutriční hodnoty přijímané stravy.

Kde je možné reformulované potraviny a nápoje vyhledat?



www.reformulace.cz



Česká asociace nutričních terapeutů a podpora reformulovaných potravin a nápojů

Česká asociace nutričních terapeutů (ČANT) reformulace podporuje. Zvýšená dostupnost reformulovaných potravin totiž může díky jejich upravenému složení vést ke snížení míry rozvoje obezity a s ní spojených onemocnění. Ke snížení hmotnosti, a tak i rizika onemocnění, je však zapotřebí celková změna životního stylu u každého z nás – snížení konzumace zpracovaných potravin a hotových jídel, navýšení příjmu ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin, zvýšení pohybové aktivity a ovlivnění dalších faktorů životního stylu, jako jsou např. kouření, kvalita spánku apod.