

Pokud vás tato problematika zaujala, podívejte se na stránky www.reformulace.cz, na nichž jsou publikovány informace týkající se reformulací a inovací v potravinářském průmyslu.

Je na nich také publikována studie Vysoké školy chemicko-technologické v Praze, která hodnotí možnosti reformulací hlavních potravinářských komodit a měla by tak usnadnit nelehkou práci při vývoji reformulovaných výrobků v praxi.

RADA NA ZÁVĚR:

Nevnímejte reformulace jako snahu výrobců na vás ušetřit a neberte úpravy receptury jako „šizení“. Uvědomte si, že cukr, sůl a tuk mají nejen výživovou funkci, ale plní často roli konzervantů, nositelů chuti nebo objemu. Při jejich snížení je často nutné volit náhradu, která může být vnímána kontroverzně (např. větší množství přídavných látek, tzv. éček, nahrazení cukru sladidly, atd.), vždy je ale reformulace v souladu s legislativou. I přes finanční a časovou zátěž a technologické těžkosti je cílem výrobců pomoci inovovaným a reformulovaným výrobkům nabídnout spotřebiteli široké portfolio výrobků tak, aby si každý mohl vhodně sestavit jídelníček, který by odpovídal jeho životnímu stylu a potřebám.

Autor:
Potravinařská komora ČR



REFORMULACE POTRAVIN ZNAMENÁ JEJICH VYLEPŠOVÁNÍ

Nejde o šizení spotřebitele!

Leták byl vydán u příležitosti druhé výroční konference Platformy pro reformulace konané dne 18. září 2018 pod záštitou ministra zdravotnictví Mgr. et Mgr. Adama Vojtěcha, MHA, a ministra zemědělství Ing. Miroslava Tomana, CSc.



POTRAVINÁŘSKÝ PRŮMYSL HRAJE VÝZNAMNOU ROLI PŘI ZLEPŠOVÁNÍ VÝŽIVOVÉHO SLOŽENÍ POTRAVIN A VYUŽIVÁ NEJNOVĚJŠÍCH VĚDECKÝCH A TECHNOLOGICKÝCH POZNATKŮ, ABY MOHL STÁLE LÉPE REAGOVAT NA POTŘEBY A PŘÁNÍ SPOTŘEBITELŮ A UVÁDĚT NA TRH VÝROBKU S VYLEPŠENÝM SLOŽENÍM. VE SVÉM DOBRÉM ÚSILÍ JE VŠAK VELMI ČASTO SVAZOVÁN NEJEN PLATNÝMI PŘÁVNÍMI PŘEDPISY, KTERÉ STANOVÍ RÁMEC PRO TO, JAK LZE BENEFITY TAKOVÉ „VYLEPŠENÉ“ POTRAVINY KOMUNIKOVAT, ALE ZEJMÉNA TECHNOLOGICKÝMI MOŽNOSTMI VÝROBY A V NEPOSLEDNÍ ŘADĚ I PŘÍSTUPEM SPOTŘEBITELŮ SAMOTNÝCH.

V dnešní době se nemusíte bát toho, že byste neměli na výběr či museli konzumovat to, co vám nechutná. Výrobci se v nových recepturách snaží snížit obsah cukru, tuku a soli či jinak upravit složení některých látek (např. odstraňováním transmastných kyselin, dále jen „TFA“, nebo snižováním nasycených mastných kyselin, navýšením obsahu bílkovin apod.) tak, abyste byli nejen spokojeni, ale hlavně si mohli sestavit pestrý jídelníček podle vašich představ. Změny probíhají buď formou **reformulace** – tedy vylepšením struktury stávajícího výrobku, nebo formou **inovace** – tedy uvedením na trh zcela nového výrobku s vylepšeným složením. Základním znakem toho, že byl výrobce při reformulaci úspěšný, je především dobře zvládnutá technologie výroby. A ta musí být „korunována úspěchem“ – tedy tím, že ji vy, spotřebitelé, pozitivně přijmete.

A jak poznáte, že si kupujete potravinu s vylepšeným složením?

Úpravy receptur musí výrobce zpravidla provádět postupně tak, abyste danou změnu akceptovali. Razantní snížení se výrazně projeví v senzorech produktu a takový výrobek vám nemusí chutnat. Bohužel, platná evropská legislativa při označování potravin umožňuje komunikovat snížení určitých živin až při výrazném snížení obsahu dané živiny (zpravidla o 30 %). Výrobci spíše přistupují k postupnému snižování. Jsou zde však určitá vodítka, podle kterých se můžete ve svém výběru řídit:

- ✓ 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 hořčík 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.



CO JSTE (MOŽNÁ) NEVĚDĚLI...

Chléb, běžné a jemné pečivo

- ✓ obsah soli chlebu a běžném pečivu je sice relativně nízký v porovnání s jinými potravinami, ale tím, že pečivo představuje v našem jídelníčku jednu z nejrozšířenějších potravin, má smysl snížení obsahu soli i v řádu desetin;
- ✓ snížení soli u chleba má vliv nejen na senzorech, ale i technologické vlastnosti (vliv na strukturu lepku);
- ✓ obsah soli má vliv nejen na slanou chuť, ale podílí se na chuti komplexně, výrobky se sníženým obsahem soli se vám mohou zdát drobivější, starší a tužší;
- ✓ k dosažení technologických efektů postačují přídavky soli okolo 1 % (vztaženo na hmotnost mouky), vyšší množství je již spojeno s vlivem na chuť výrobku;
- ✓ pšeničné pečivo ze světlých mouk je obecně energeticky vydatné díky vysokému obsahu škrobu a v kombinaci s vyšším obsahem cukru a nasycených tuků a při nadměrné konzumaci může být jedním z příčin nadváhy a obezity;
- ✓ u jemného pečiva spočívá význam přídavku cukru ve dvou základních efektech, částečně ve významu technologickém, převážně pak ale v dopadu senzorech;
- ✓ prosté snižování obsahu cukru ve výrobcích typu trvanlivého pečiva však vede často k nežádoucím technologickým efektům, jejichž výsledkem bývá snížená křehkost těchto produktů.

Mléko a mléčné výrobky

- ✓ jsou nejvýznamnějším zdrojem vápníku – jednak z hlediska obsahu vápníku a jeho biologické dostupnosti, ale také díky obsahu vitamínu D, který využitelnost vápníku podporuje – představují tedy ideální potraviny;
- ✓ mléčné výrobky mohou být obohacovány vitamínem A a některými minerálními látkami, jako je vápník, hořčík, železo nebo jód;
- ✓ v případě ochucených mlék a mléčných výrobků lze snižovat přidaný cukr, a to zejména u výrobků určených dětem;
- ✓ přidané cukry nelze zaměňovat s mléčným cukrem – laktózu.

Maso a zpracované masné výrobky

- ✓ maso je konzumováno od nepaměti, přičemž masné výrobky patří mezi často konzumované, jejich reformulace tedy představuje značný potenciál zejména v průmyslově vyspělých zemích;
- ✓ ve skupině masných polotovarů a masných výrobků se reformulace dotýkají snižování obsahu soli a/nebo obsahu tuku, obohacování výrobků složkami s pozitivním vlivem na zdravotní stav (například masné kyseliny řady omega 3, probiotika, vitaminy, vláknina) nebo snižování obsahu nebo úplné náhrady přídavných látek;
- ✓ sůl má funkční roli z hlediska textury a údržnosti;
- ✓ chlorid sodný, tedy sůl, má konzervační efekt - ovlivňuje růst bakterií, existuje teoretická úvaha, zda omezení hladiny sodíku nemůže mít negativní dopad na bezpečnost reformulovaných potravin, příp. na jejich údržnost;
- ✓ možnost náhrady soli až do výše cca 30 až 40 % představuje použití chloridu draselného;
- ✓ změny v podílu a charakteristice tuku v masných výrobcích mohou zlepšit jejich výživovou hodnotu.

Tuky

- ✓ zatímco máslo, které je jasně definované a do něhož nelze žádné další složky přidávat (tento

zákaz se vztahuje i na přídavné látky), není vhodným objektem reformulací, margarín a jiné tuky či oleje reformulovat lze;

- ✓ při reformulacích dochází nejčastěji ke snižování TFA.

Nápoje

- ✓ pravidelný pitný režim je pro zdraví člověka nesmírně důležitý - základem by měla být pramenitá voda nebo slabě mineralizované přírodní minerální vody doplňující minerální látky, dále ovocné a bylinné čaje, ovocné džusy ředěné vodou;
- ✓ potenciál pro reformulace nápojů představuje snížení nebo náhrada přídavných cukrů či přidání jiné výživové nebo zdravotní hodnoty, přičemž můžeme uvažovat o nápojích s vysokým podílem ovoce nebo zeleniny;
- ✓ náhradu sladké chuti cukrů mohou zajistit nízkoenergetická sladidla;
- ✓ v případě nápojových koncentrátů a sirupů plní cukry funkci inhibitorů růstu mikroorganismů snížením aktivity vody a zvýšením osmotického tlaku;
- ✓ nahrazení cukrů také ovlivňuje chemickou stabilitu nápoje, například hrozí ztráta chuti a barvy v kyselém prostředí nebo po tepelném ošetření.

Zpracované ovoce a zelenina

- ✓ ovoce je pokládáno za „zdravé“ samo o sobě, jako zpracované však má potenciál pro snížení cukru, protože celá řada výrobků na bázi ovoce je zdrojem velkého množství cukru;
- ✓ nahrazení sacharózy sladidly však může způsobit změny ve vnímání hořké a sladké chuti;
- ✓ snížení obsahu cukru je náročné z důvodu možných změn chuti, textury, skladovatelnosti apod.;
- ✓ cukr zabraňuje mikrobiálnímu kažení například džemů po otevření a také pomáhá uchovávat barvu zmrazeného ovoce;
- ✓ dosud nebylo vyvinuto žádné sladidlo, které by plně duplikovalo všechny funkční vlastnosti cukru;
- ✓ vliv na příjem soli z výrobků z ovoce a zeleniny má zejména fermentovaná zelenina.