

Pozor na light

Kupujete-li mléčné výrobky s nápisem light, nepočítejte automaticky s tím, že musí být méně kalorické. Důležitější než samotné označení „light“ jsou nutriční hodnoty. Proto byste měli při výběru mléčných výrobků pro jistotu vždy sledovat údaje o výživových hodnotách a složení. Pokud je na produktu nenajdete, vyberte si raději jiný, který tyto informace obsahuje.

Pojem light totiž není právními předpisy nijak definován. Výrobce si ho tedy může vykládat po svém. Může znamenat nízký obsah energie, snížený obsah cukru, ale i kokoliv jiného, třeba i méně masa v masové konzervě. Takže se to netýká jen mléčných výrobků.



Poradce MF DNES

Ivana Picková
Sdružení obrany spotřebitelů

Přibináček? Šestkrát

Jogurty jsou výbornou volbou pro toho, kdo

CHCE ZHUBNOUT.

I v oddělení mléčných výrobků však najdete takové, které si v množství tuků a energie nezdají s uzeninami.

Hana Večerková

U máte vybírat mléčné výrobky? Víte, který vám pomůže při hubnutí a který vám kila naopak přidá? Lékařka Václava Kunová z Obezitologické společnosti, která vede poradnu pro snižování nadváhy, vám poradí. Posoudila třicet mléčných výrobků (jogurtů, tvarohů, kysaných mléčných nápojů i mléčných dezertů), které zakoupila redakce MF DNES, a rozdělila je do tří skupin. Na ty, které můžete při hubnutí jíst bez obav, na ty, které si můžete občas dopřát, a do poslední skupiny zařadila výrobky, kterým byste se měli vyhnout, pokud to s hubnutím myslíte vážně. Je totiž rozdíl, zda bude mít vaše mléčná svačinka 260, nebo 1200 kilojoulů.

Mléčné výrobky jsou při hubnutí určitě výhodné, dodávají totiž minimum energie, zato velké množství bílkovin a vápníku. Jenže to zdaleka neplatí pro všechny, které najdete v regále

Rada MF DNES

Mls zůstane mlsem
Maminky, nevěřte tak docela reklamám, které nabízejí nejrůznější „mléčné svačinky“ pro vaše děti. Neříkají to podstatně - že s porcí mléka, která je ostatně hodně malá, dostane vaše dítě pořádnou porci tuků a cukru. Taková tyčinka Kinder Pingu má 1745 kilojoulů na sto gramů, tedy stejně jako trvanlivý salám.

vedle jogurtů. Kelímek smetanového krému nebo čokoládového dezertu může být stejnou kalorickou náloží jako třeba čtvrtka kuřete nebo šlehačkový zákusek. Vyplatí se tedy pečlivě vybírat, číst a trochu počítat.

Nejde jen o tuk

U jogurtů přitom nutné příliš rozlišovat, zda je odtučněný nebo polotučný, rozdíl mezi nulou a třemi procenty tuku nestojí téměř za řeč. Odbornice na výživu Václava Kunová se nebrání dokonce ani jogurtu smetanovému, který má sice více tuku, ale o to méně sacharidů. „Občas ho můžete zařadit do jídelníčku,



Protokol testu

- všechny nutriční hodnoty (energie, bílkoviny, tuky, sacharidy) uvedené v přehledu se vztahují ke **sto gramům výrobku**
- v obchodech jsme vybrali a koupili 30 různých jogurtů, tvarohů a dezertů, které si lidé dávají většinou k snídani
- hodnocení provedla lékařka Václava Kunová z Obezitologické společnosti a společnosti STOB stop obezitě, která se zabývá poradenstvím v oblasti výživy
- podle údajů (nutriční hodnoty a složení) na obalech a vlastních zkušeností z poradny pro snižování nadváhy posoudila, jak jsou výrobky vhodné pro člověka, který se snaží hubnout
- výrobky jsou rozděleny do tří skupin, v každé jsou pak seřazeny podle energetické hodnoty

Dobrá volba: výrobek s energetickou hodnotou do 350 kJ/100 g, obsahem tuku nepřevyšující sedm gramů v jedné porci (což je jedna desetina doporučené denní dávky pro ženu), zároveň je bez přidaného řepného cukru. Můžete ho jíst denně.
Občas neuškodí: výrobek polotučný s energetickou hodnotou do 550 kJ/100 g, nebo nízkotučný slazený řepným cukrem. V této skupině jsou přijatelné výrobky, které si můžete občas dopřát i hubnoucí.
Vyhnete se mu: výrobky tučné a slazené řepným cukrem, s energetickou hodnotou vyšší než 500 kJ/100 g. Potraviny tohoto typu nejsou vhodné ani pro děti, protože vedou k přejídání, rychle zasytí, ale brzy přijde hlad, a tím pádem chut na další. Nejsou vhodné pro lidi se zvýšenou hladinou cholesterolu. (hve)

Test potravin

uzeniny	20. dubna
nápoje	27. dubna
mléčné výrobky	4. května
sýry	11. května

Cholesterol

tvaroh tučný	42 mg/100 g
smetanový jogurt	32 mg/100 g
jogurt 3 % tuku	13 mg/100 g
tvaroh polotučný	9 mg/100 g
tvaroh bez tuku	3 mg/100 g
jogurt 0,1 % tuku	1 mg/100 g

Poznámka: Denní dávka by neměla přesáhnout 300 miligramů.

Dobrá volba (hodnoty se vztahují ke 100 g výrobku)

Actimel 0,1% bílý

odtučněný jogurtové mléko s L.casei Imunitass s vlákninou, s přírodním sladidlem a sladidlem 4 x 100 g (Danone)

Má nízkou energetickou hodnotu, protože neobsahuje téměř žádný tuk a je slazen náhradními sladidly. Je zdrojem velkého množství probiotických mikroorganismů, ale k zahánění hladu sám o sobě nepostačí, srovnávat ho úplně s ostatními jogurty tedy nelze.

energie	121 kJ
bílkoviny	2,8 g
tuky	0,05 g
sacharidy	3,3 g



Vitalinea ananas

jogurtový nápoj 390 g (Danone)

Jogurtový nápoj má v jednom balení jen 520 kilojoulů, protože je oslazen umělými sladidly. Danone však přichází na trh s novým nápojem Vitalinea, který už je doslazen cukrem a má dvakrát více sacharidů, a tedy i vyšší energetickou hodnotu (218 kJ na 100 g). Obsah tuku však zůstává stejně nízký.

energie	133 kJ
bílkoviny	2,4 g
tuky	0,1 g
sacharidy	5,2 g



Activia bílá

kysaný nápoj 380 g (Danone)

V jedné porci je 752 kilojoulů, ale 11,4 g bílkovin, je bez cukru a s nízkým celkovým obsahem sacharidů. Proto má velmi dobrou schopnost zasycit. Je ideální svačinkou pro situace, kdy má člověk nedostatek času, spojí tak výhody potravin i nápoje dohromady.

energie	198 kJ
bílkoviny	3 g
tuky	2 g
sacharidy	4,3 g



Občas neuškodí

Jihočeský zákys

s ovocem meruňka 400 g (Madeta)

Polotučný mléčný výrobek s relativně nízkou energetickou hodnotou. Ovšem jedno balení má 400 gramů, jedna porce tedy dodá 1076 kilojoulů. Výrobek obsahuje probiotickou kulturu a je obohacen vitaminy C a E v nutričně významném množství.

energie	269 kJ
bílkoviny	2,8 g
tuky	1,2 g
sacharidy	10,4 g



Kefírové mléko

nízkotučné višňové 450 g (Mlékárna Valašské Meziříčí)

Nízkotučný, ovšem sladký výrobek. Kdo vypije celé balení, přijme 1305 kilojoulů, což je tolik jako porce grilovaného kuřete. Výrobek má mnoho pozitiv (živá mléčná kultura, obohacen vitaminy A, E v nutričně významném množství).

energie	290 kJ
bílkoviny	neuveдено
tuky	0,8 g
sacharidy	neuveдено



Light Extra

odtučněný jogurt se sníženým obsahem cukru 125 g (Yoplait)

Vynikající volba při redukčním režimu. Jedna 125gramová porce dodá pouze 264 kilojoulů, přitom dobře zasytí. Tuk není nulový, proto jogurt lépe chutná, na energetické hodnotě se to však příliš neodráží, protože výrobek má nižší obsah sacharidů a je slazen náhradními sladidly.

energie	211 kJ
bílkoviny	2,8 g
tuky	1,7 g
sacharidy	5,9 g



Light bez cukru

odtučněný jogurt se sníženým obsahem cukru 125 g (Yoplait)

Nutričně vyvážený jogurt, který zasytí a „nerozhodí“ glykemickou křivku. Jogurtů podobného složení by mělo být na trhu co nejvíce. Jedna porce má jen 292 kJ, což je totéž jako polovina většího jablka, ovšem jogurt je pro hubnoucí nesrovnatelně metabolicky výhodnější.

energie	234 kJ
bílkoviny	3,8 g
tuky	2,2 g
sacharidy	5,2 g



Jogobella light

ovocný jogurt se sníženým obsahem cukru 150 g (Zott)

Jogurt nízkotučný, přestože má víc tuku než jogurty s „nulou“. Díky tomu má i lepší chuť i lepší schopnost zasycit. Není slazený cukrem, a proto má paradoxně méně kalorií než Jogobella 0,1 %, která skončila ve druhé skupině.

energie	262 kJ
bílkoviny	4 g
tuky	1,2 g
sacharidy	8,8 g



Jogurt selský

s probiotickou kulturou broskve, maracuja 200 g (Hollandia)

Označení „selský“ působí na obězň jako český název na upíry, obsah tuku je však velmi přijatelný, totéž platí i pro energii. Jedno balení dodá 780 kilojoulů a pokryje 26 procent denní potřeby vápníku. Škoda, že není doslazen náhradním sladidlem.

energie	390 kJ
bílkoviny	2,8 g
tuky	3,3 g
sacharidy	12 g



Activia sladká

bílý jogurt 125 g (Danone)

Dejte si pozor. Activia bílá a bílá sladká se na první pohled snadno v obchodě spletou, sladká activia má jen světlejší zelený obal. Zato však oproti „čisté“ bílé o 95 kilojoulů na 100 g více. Dvojnásobně je i množství sacharidů (výrobek obsahuje 6,5 % cukru), což je při hubnutí nevýhodné.

energie	397 kJ
bílkoviny	4,2 g
tuky	3,1 g
sacharidy	12,4 g



Ovofit Light

tvaroh s vitaminy, ananas 150 g (Polabské mlékárny)

Při hubnutí nemá chybu. Má málo energie, málo tuků, je bez cukru, přitom má hodně bílkovin, takže dobře zasytí. Naví je ještě obohacen vitaminy, největším přínosem je 17 procent denní dávky vitamínu E, který je ve stravě hubnoucích velmi nedostatkový.

energie	293 kJ
bílkoviny	8,5 g
tuky	1,5 g
sacharidy	5,5 g



Klasik

bílý jogurt 150 g (Olma)

Standardní polotučný bílý jogurt, který obsahuje kromě obvyčejného mléka i mléko sušené, syrovátku, zahuštěný škrobem a želatinou. V jedné porci je vynikajících 442 kilojoulů. Lze použít, stejně jako další bílé jogurty, místo závlivky do zeleninových salátů.

energie	295 kJ
bílkoviny	4,3 g
tuky	2,7 g
sacharidy	7,3 g



Bio Via Natur

bílý biojogurt 150 g (Olma)

Polotučný jogurt v bio kvalitě. Pro obězň je srovnatelný s bílou aktivii od Danone nebo klasikem od Olmy. Mezi bílými jogurty je zapotřebí si vybírat podle individuální chuti.

energie	310 kJ
bílkoviny	3,8 g
tuky	3,7 g
sacharidy	6,6 g



Jogobella

ochucený jogurt, ananas 150 g (Zott)

Polotučný jogurt slazený cukrem, proto 62 procent z celkové energie tvoří sacharidy (řepný cukr a další sacharidy včetně těch, které pocházejí z mléka), což je pro hubnutí příliš mnoho. Dobrá volba pro děti.

energie	411 kJ
bílkoviny	3,5 g
tuky	2,6 g
sacharidy	15 g



BifiDrink Jahoda

jogurtové mléko ovocné s cereáliemi 200 ml (Hollandia)

Polotučný, sladký a špatně značený výrobek. Obsahuje cereálie, a tedy jistě i vlákninu, kterou by se výrobce mohl pochlubit. Pokud by existoval podobný výrobek s přídavkem náhradního sladidla místo cukru, byl by pro redukční dietu vynikající.

energie	423 kJ
bílkoviny	neuveдено
tuky	min. 3 g
sacharidy	neuveдено

