víc kalorií než jogurt

pokud další potraviny ten den obsahují málo tuku. Když si ho smícháte s čerstvým ovocem, máte vynikající dezert, který vaši energetickou bilanci nijak nenaruší."

Čemu se vyhnout

Za velké zlo naopak považuje nejrůznější mléčné dezerty, které jsou nabízeny dětem. Mléčný krém Zott Monte má snad všechny necnosti – je energeticky bohatý, tučný a sladký. „Jedna porce má sice jen 506 kilojoulů, ale to je množství asi tak na pět kávových lžiček, takže dítě dezert velmi rychle sní a téměř ani nezaregistruje, že něco snědlo. Potraviny tohoto typu vedou k neuvědomělému přejídání."

U jogurtů a tvarohů je při hubnutí důležité zjistit, zda neobsahují cukr. Vhodnější jsou jogurty či tvarohy slazené náhradními sladidly. Mají sice o něco více tuku než ty s „nulou", ale díky tomu i lepší chuť a vyšší schopnost zasytit. „Paradoxní je, když jsou odtučněné výrobky slazené řepným cukrem. Něco takového nedává smysl, mají pak více kilojoulů než polotučné," vysvětluje Václava Kunová.

Jogurt raději ke svačině

Většina lidí žije v představě, že jogurt je při hubnutí ideální snídaně. Ne tak docela. Větší pocit sytosti navodí pečivo se sýrem a čerstvou zeleninou než jogurt, ten je pak ideální na dopolední či odpolední svačinu. „Nicméně při nedostatku času nebo u lidí, kteří bývali zvyklí nejíst ráno vůbec a teprve si na snídaně zvykají, je lepší dát si jogurt než snídani úplně vynechat."

Dobrým základem snídaní, ale i svačin nebo večeří, může být tvaroh, který má třikrát víc bílkovin než jogurt. Ten je zase zdrojem probiotik, která udržují činnost střev v dobrém stavu. Působí i celkově na zvýšení obranyschopnosti organismu. Je tedy vhodné zařazovat do jídelníčku pokud možno oba typy výrobků.

Václava Kunová
odbornice na výživu

„Máte-li větší hlad, dejte si polotučný bílý jogurt, k němu čerstvé ovoce nebo zeleninu. Máte-li jen chuť na sladké, dejte si jogurt s nízkým obsahem tuků a slazený náhradním sladidlem. Když vás jen tak večer u televize honí mlsná a víte, že váš celodenní příjem energie byl již naplněn, pak je nízkotučný jogurt se sladidly něčím, co denní bilanci nemůže ohrozit."

Nezvykejte děti na sladké

Mléčné výrobky, zejména zakysané, jsou velmi vhodné i pro dětskou výživu. Je přitom dobré dítě zvykat na co nejpřírodnější chutě a naopak nezvykat je na chuť sladkého. V pozdějším věku by se jí jen těžko zbavovaly. „Pokud sní dvouleté dítě bez protestů čistý bílý jogurt s nakrájeným čerstvým ovocem nebo i jen samotný, je to velká výhra," soudí Václava Kunová. „Naopak podbízení se výrobců dětským chutím tím, že k jogurtu jsou přibaleny barevné bonbóny, je kontraproduktivní. Čím méně barviv, aromat a dalších dochucovadel se do dětského organismu dostává, tím lépe."

Co chcete vědět o mléčných výrobcích

Jaký je rozdíl mezi jogurtem, jogurtovým mlékem, kefírem, zákysem a podmáslím?

Všechno jsou to zakysané mléčné výrobky, které se liší jen druhem použitých mikroorganismů, konzistencí a tučností. Základem je mléko, podmáslí, smetana či jejich kombinace a živé bakterie mléčného kysání. Ty se přidávají do zahřáté suroviny a způsobí její zakysnutí. Dál už se nesmí tepelně upravovat.

Mohou se do nich přidávat barviva a stabilizátory?

Ano, ale pouze pokud jde o ochucené výrobky. Do „bílých" neochucených se takové látky přidávat nesmějí.

Co to jsou jogurtové nápoje?

Jogurtové nápoje jsou vlastně jogurty v tekutém stavu vhodné k pití a mohou být ochuceny různými příchutěmi. Výrobci je často značí jako jogurtový nápoj, jogurtové mléko nebo jogurtový drink. Aby mohl nést označení „jogurtový", musí alespoň polovinu tvořit jogurt. Stejně tak mléčný nápoj musí obsahovat minimálně padesát procent mléka nebo syrovátky.

Proč se na povrchu některých jogurtů tvoří zelenožlutá tekutina a u jiných ne?

Je to syrovátka a tvoří se jen u klasických jogurtů, vyrobených jen z mléka a jogurtových bakterií, které zakysávají až v obalu. Ty jsou kromě toho také víc nakyslé a mají pevnější konzistenci než jemnější jogurty zahuštěné škrobem nebo želatinou. U nich syrovátku nenajdete, zahušťovadla brání jejímu uvolňování. Syrovátku nikdy nevylévejte, je bohatá na vápník a ve vodě rozpustné vitaminy B1, B2, B6, B12, C a E. Raději ji vypijte nebo promíchejte s jogurtem.

Obsahuje nízkotučný jogurt méně vápníku než tučný?

Ne. Mnoho lidí se mylně domnívá, že čím méně tuku má mléčný výrobek, tím menší je i přínos vápníku. Je to přesně naopak. Tučnější výrobky mají vápníku vždy o několik miligramů méně než srovnatelné polo- či nízkotučné. Je to logické, čím méně tuku, tím více prostoru pro bílkovinnou složku a tedy i vápník. **(oča)**

Vyhněte se mu

Vitalinea Grep
jogurt ochucený, grep 125 g (Danone)

Nízkotučný, nově však bohužel sladký výrobek. Sacharidy tvoří 75 procent energie, po jeho snědení tedy může velice brzy nastat hlad. Oproti dřívější verzi má nová vitalinea o 70 kilojoulů na 100 g víc. Pozitivní je vyšší obsah vápníku (35 procent denní dávky) a vitaminy v nutričně významném množství.

energie	301 kJ
bílkoviny	4,3 g
tuky	0,1 g
sacharidy	13,2 g

Jogobella 0,1%
odtučněný ochucený jogurt, ananas 150 g (Zott)

Nízkotučný, ovšem sladký jogurt. Je velká škoda, když je zcela odtučněný jogurt slazený řepným cukrem. Něco takového nedává příliš smysl. Oproti „tučnějšímu" jogurtu s 1,2 % tuku má v jednom balení o 84 kilojoulů více. Celých 77 procent z celkové energie tvoří sacharidy.

energie	318 g
bílkoviny	4 g
tuky	0,1 g
sacharidy	14,4 g

Actimel Multifruit
jogurtové mléko s L.casei Imunitass a ovocným džemem 4 x 100 g (Danone)

Oproti Actimelu 0,1% má téměř třikrát víc energie, což je způsobeno čtyřnásobným množstvím sacharidů, z nichž část tvoří cukr. Je zdrojem probiotických mikroorganismů ve velkém množství, ale k zahnání hladu jako jogurt rozhodně nepostačí.

energie	323 kJ
bílkoviny	2,9 g
tuky	1,5 g
sacharidy	12 g

Dobrá Máma krémová
lískový oříšek 120 g (Danone)

Relativně dost tučný a sladký jogurt. Jedna porce má 625 kilojoulů. Obsahuje sice 18 procent denní potřeby vápníku, nicméně dobrá máma by měla pro své dítě volit raději obyčejný polotučný bílý jogurt a do něj nakrájet čerstvé ovoce.

energie	521 kJ
bílkoviny	4,4 g
tuky	4,9 g
sacharidy	15,6 g

Mléčná rýže
ochucená, čokoláda 150 g (Mlékárna Kunín)

Největším problémem tohoto výrobku při hubnutí není ani tak jeho vyšší energetická hodnota nebo množství tuku, ale fakt, že 55 procent energie pochází ze sacharidů. Po jeho snědení může nastat brzy hlad, k tomu ještě přispívá rýže se svým vysokým glykemickým indexem.

energie	635 kJ
bílkoviny	2,3 g
tuky	6,6 g
sacharidy	20,2 g

Jihočeský jogurt
tradiční jogurt ochucený višeň 200 g (Madeta)

Polotučný a sladký výrobek. Jedno 200gramové balení dodá 800 kilojoulů, ale zato obsahuje 48 procent denní doporučené dávky vápníku (!), což je nejvíce ze všech testovaných výrobků.

energie	400 kJ
bílkoviny	5 g
tuky	3 g
sacharidy	10 g

Revital Active
ochucený jogurt ostružina s probiotickou kulturou 125 g (Olma)

Standardní polotučný, sladký výrobek. Nutriční značení je téměř nečitelné nejen kvůli drobnému písmu, ale i proto, že je psáno červenou barvou na fialovém podkladu.

energie	410 kJ
bílkoviny	2,9 g
tuky	2 g
sacharidy	16,5 g

Stracciatella
tvarohový dezert s jogurtem 220 g (Madeta)

Tento nízkotučný výrobek by byl pro hubnutí ideální, kdyby obsahoval náhradní sladidlo. I tak není obsah cukru vysoký a pokud bychom si chtěli dát něco z výrobků slazených cukrem, tak tento, 33 % z energie tvoří bílkoviny, takže hlad zažene nadlouho.

energie	410 kJ
bílkoviny	8 g
tuky	1,5 g
sacharidy	12,5 g

Jihočeská lahůdka
kysaná smetana ochucená, stracciatella 130 g (Madeta)

Jedna porce obsahuje celých 1014 kilojoulů! To je opravdu mnoho. Má vysoký obsah tuku, a tím i vysokou zátěž cholesterolem. I štíhlí lidé nebo děti by podobné výrobky měli konzumovat jen zcela výjimečně.

energie	780 kJ
bílkoviny	neuvedeno
tuky	12 g
sacharidy	neuvedeno

Monte
mléčný dezert s čokoládou a lísk. oříšky 4 x 62,5g (Zott)

Vysoce energeticky bohatý, tučný a sladký výrobek s absurdním označením Jídlo pro děti. Tuk tvoří 62 % energetické hodnoty, 33 % připadá na sacharidy (většinou cukr) a na bílkoviny, které děti potřebují ke svému růstu, zůstává jen pět procent!

energie	810 kJ
bílkoviny	2,5 g
tuky	13,3 g
sacharidy	15,9 g

Ovocný tvaroh
ochucený tvaroh 150 g (Milko)

Nízkotučný výrobek by byl pro hubnutí jako stvořený, protože díky vyššímu obsahu bílkovin dokáže dobře zasytit. Porce má jen 672 kilojoulů. Škoda, že není slazen náhradním sladidlem. Obsahuje navíc vlákninu, což je v redukční dietě vždy vítáno.

energie	450 kJ
bílkoviny	7,5 g
tuky	2 g
sacharidy	14,2 g

Choceňský Max
bílý smetanový jogurt 380 g (Choceňská mlékárna)

Má sice více tuku, ale o to méně sacharidů. Lze ho tedy zařadit i do redukčního jídelníčku v kombinaci s málo tučnými potravinami. Vyhnout by se mu měli lidé se zvýšenou hladinou cholesterolu. Jogurt obsahuje jen smetanu a živé jogurtové kultury, nic víc.

energie	500 kJ
bílkoviny	3,1 g
tuky	10 g
sacharidy	3,9 g

Termix kakaový
tvarohový dezert 90 g (Milko)

Na první pohled nevinný tvarohový dezert, který nejen špatným značením, ale i složením (tvaroh, máslo, cukr) evokuje 80. léta minulého století. Jedna porce má sice jen 495 kilojoulů, ale příliš nezasytí. Ve srovnání s pribináčkem nebo lipánkem je termix ale lepší volbou.

energie	550 kJ
bílkoviny	neuvedeno
tuky	4 g
sacharidy	neuvedeno

Lipánek Maxi
kakaový krém z tvarohu a smetany 140 g (Madeta)

Tučný sladký a špatně značený výrobek. K dispozici je jen tuk v sušině, obsah sušiny, takže obsah tuku je nutno spočítat. Vychází 9,7 g na 100 g. Výrobce ale uvádí, že tuku je minimálně 30 a sušiny 32,5 %, kolik je tedy maximálně? Bude-li to víc, bude energie 846 kJ/100 g?

energie	846 kJ
bílkoviny	neuvedeno
tuky	neuvedeno
sacharidy	neuvedeno

Pribináček Velký
vanilkový krém z tvarohu a smetany 125 g (Pribina)

Tučný a sladký výrobek v nesmyslně velkém balení. Už i menší verze má hodně energie. Porce velkého představuje 1202 kJ. Vysoký obsah tuku, a tím pádem i vysoká zátěž cholesterolem. I štíhlí lidé a děti by měli podobné výrobky jíst jen zcela výjimečně.

energie	962 kJ
bílkoviny	neuvedeno
tuky	15,5 g
sacharidy	neuvedeno

Kolik vápníku potřebujeme

děti	800–1200
dospívající	1200–1500
ženy	1000, nad 50 let 1500
muži	1000, nad 65 let 1500
těhotné a kojící	1200–1500

Poznámka: v miligramech za den

Kolik ho mají mléčné výrobky

polotučné mléko	123
nízkotučné mléko	126
tvaroh	73–101
polotučný jogurt	115
sýr typu eidam	800
parmezán	1290

Poznámka: v miligramech za den

Jaké množství tuku musí mít

jogurt
- nízkotučný – do 0,5 %
- se sníženým obsahem tuku – 0,5 až 3 %
- bílý – více než 3 %
- smetanový – nad 10 % (obvykle nemá o moc víc)

podmáslí
- méně než 1,5 %

jogurtové mléko
- více než 0,5 %, (obvykle kolem 1 až 2 %)