Hlídejte si přidané cukry a sodík

Bez nápojů se samozřejmě neobejdete, ale při jejich výběru byste měli být opatrní. Pokud hubnete, budou pro vás nejlepší volbou nápoje z první skupiny. Nejvhodnější jsou pramenité vody a slabě mineralizované minerální vody s nízkým obsahem sodíku. V testu jsou jen některé z nich, zdaleka nebylo možno zmapovat celý trh s nealkoholickými nápoji.

Neuškodí vám ani ochucené vody s náhradními sladidly. Základem pitného režimu by však neměly být perlivé nápoje s oxidem uhličitým, který organismus zatěžuje a také mírně odvodňuje.

Při volbě výrobku není rozhodující pouze jeho energetická hodnota, ale také, jaké množství nápoje během dne vypijete. I pokud je váš oblíbený džus ve třetí skupině, neznamená to, že si ho v žádném případě nesmíte dopřát. Jen byste neměli vypít celý litr, ale dát si pouze jednu skleničku za den. A když už budete mít chuť na ovocnou šťávu, kupte si stoprocentní bez přídavku řepného cukru a barviv.

Přijímat cukr v nápojích totiž nepotřebuje prakticky nikdo z nás, včetně dětí. A u obézních je cukr složkou výživy z těch nejméně žádoucích. Z vlastní zkušenosti vím, že řada rodičů sladké nápoje podceňuje. Bonbony dětem sice zakážou, ale nad pitím fanty nebo spritu mávnou rukou.

Kromě limonád byste měli u malých dětí se sklonem k nadváze dávat pozor na nápoje, které se tváří jako džus, ale přitom mají vysoký obsah přidaného cukru a obsah ovocné složky je nízký. Příkladem jsou nápoje Jupík, Kubík nebo Figo.

Vyhnout byste se také měli ledovým čajům, takzvaným ice tea, které většinou obsahují velké množství cukru. **(oča)**

Test nezjišťoval kvalitu

O TESTU

Záměr čtyřdílného testu, který jsme pro vás připravili v rámci speciálu Hubnutí, je jediný: ukázat, které potraviny jsou a které nejsou vhodné pro člověka, jenž se snaží zhubnout. Test neposuzoval kvalitu výrobků.

Druhý díl se zaměřil na nápoje.

V obchodech jsme náhodně vybrali třicet druhů minerálních vod, limonád, džusů, ovocných nektarů, zeleninových šťáv a energetických nápojů. Výrobky hodnotila lékařka a poradkyně v oblasti výživy Václava Kunová z Obezitologické společnosti a společnosti STOB.

Podle údajů o výživové hodnotě a složení jednotlivých výrobků uvedených na obalech posoudila, které výrobky jsou při hubnutí vhodné, a které nikoliv.

Výrobky jsme následně rozdělili do tří skupin. V každé jsou seřazeny podle energetické hodnoty.

■ **Dobrá volba:** energetická hodnota je do 20 kJ/100 ml a zároveň bez kyseliny fosforečné, která zbavuje tělo vápníku. Obsah sodíku nesmí být vyšší než 150 mg/1 litr. Takový nápoj je vhodný pro osoby, které chtějí hubnout.

■ **Občas neuškodí:** Do skupiny jsou zařazené výrobky, které mají energetickou hodnotu do 100 kJ/100 ml. Výjimečně si je může dopřát i hubnoucí.

■ **Vyhněte se mu:** Nápoje s energetickou hodnotou nad 100 kJ/100 ml, tedy k hubnutí nevhodné. **(oča)**

SERIÁL POKRAČUJE

mléčné výrobky	4. května
sýry	11. května

Nápoje při hubnutí? Dejte si

Nedokážete si představit den bez lahve Coca-Coly, pomerančové limonády nebo energetického nápoje, ale přitom chcete hubnout? Potom byste si měli dát pozor, kolik toho vypijete.

ONDŘEJ ČARŇANSKÝ

Dalších třicet výrobků, tentokrát nápojů, které zakoupila redakce MF DNES, pro nás ohodnotila lékařka Václava Kunová, která vede poradnu pro snižování nadváhy. U vybraných nápojů jen zkoumala, zda se hodí, nebo nehodí k hubnutí. Test nevypovídá nic o jejich kvalitě a senzorických vlastnostech.

Třicítku nápojů jsme rozdělili do tří skupin: můžete každý den, můžete občas a nemůžete vůbec. Jak se dalo čekat, většina nápojů skončila v poslední skupině, protože obsahovaly příliš mnoho cukru.

Sladké, barvené a plné bublinek. Přesně takové nápoje jsou nejméně vhodné, a to nejen, pokud se snažíte hubnout.

Můžete je pít bez obav každý den

Do první skupiny se dostaly nápoje, které můžete pít bez obav každý den, i pokud chcete hubnout. V testu nejlépe obstály čisté nebo náhradními sladidly ochucené pramenité a minerální vody. Do nejlepší šestice, mezi vody, se dostaly i nealkoholické nápoje Top Topic se sníženým obsahem cukru a Lifter bez kofeinu.

Příležitostně neuškodí

V devítce nápojů, které si můžete občas dopřát, skončily zeleninové šťávy a light limonády od Pepsi a Coca-Coly nebo také energetický nápoj Red Bull sugarfree.

V této skupině také překvapivě najdete nápoje, které byste podle jejich názvů spíše zařadili mezi ty, jež jsou k hubnutí vhodné. Poděbradka Prolinie s 0 % cukru nebo třeba Relax Fitness ananas L-carnivital, obsahující karnitin, který pomáhá spalovat tuky.

Poděbradka Prolinie obsahuje zase příliš mnoho sodíku, který v těle zadržuje vodu. Relax Fitness má zase vyšší energetickou hodnotu než nápoje z první skupiny a obsah karnitinu je zanedbatelný.

REDAKČNÍ NEZÁVIS
Test

Vyhněte se jim

Rovná polovina z třicítky nakoupených nápojů se zařadila do poslední, třetí skupiny, která je zcela nevhodná k hubnutí. Džusy, nektary, limonády, ledové čaje a takzvaná dětská pitíčka, která se tváří jako zdravá, ale často obsahují přidaný cukr, po kterém rozhodně nezhubnete.

Pozor na minerálky

K doplňování tekutin je nejlepší čistá voda. Čím méně minerálních látek obsahuje, tím méně zatěžuje organismus a tím více škodlivin dokáže z těla odplavit.

Ke každodennímu pití jsou nejvhodnější pramenité vody, dříve označované jako stolní, které obsahují málo rozpuštěných minerálních látek. Příkladem může být Toma, Aquila či Dobrá voda. Dobrou volbou při hubnutí, pokud nemáte chuť na obyčejnou vodu, jsou ochucené, nebarvené pramenité vody, které jsou slazené asparta-

Při hubnutí Dobrá volba

Rajec (Kofola)

pramenitá voda, jemně perlivá

100 ml obsahuje
energie 0 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 0 g

Výborná volba při hubnutí, voda má nulovou energetickou hodnotu a nízký obsah sodíku. Má nízký obsah minerálních látek, proto ji lze doporučit i ke každodennímu pití, vhodná je i pro děti.

Aquila aqualinea (Karlovarské minerální vody)

jemně perlivá pramenitá voda, citrón

100 ml obsahuje
energie 0,17 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 0 g

Voda s nízkým obsahem sodíku, téměř nulovou energetickou hodnotou a jemně perlivá. Obsah sodíku je jen 18 mg/l. Výhodou je i to, že je nebarvená, tedy nezatěžuje organismus zbytečnými aditivy. Avšak text na etiketě, který hovoří o tom, že „očišťuje organismus“, je příliš přehnaný.

Mattoni Fitness (Karlovarské minerální vody)

ochucená minerální voda, pomeranč 0 % cukru

100 ml obsahuje
energie 0,17 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 0 g

Výhodná volba při hubnutí v případě, že už nemáte chuť na obyčejnou vodu. Neobsahuje totiž cukr, je doslazena náhradními sladidly. Je jemně perlivá, takže má zřejmě nižší obsah oxidu uhličitého, výrobce ale množství neudává.

Dobrá voda Linea Fit (Natural Line ČR)

jemné perlivá minerální voda, 0 kalorií

100 ml obsahuje
energie 0,42 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 0 g

Výhodná volba při hubnutí pro toho, kdo má chuť na ochucenou vodu. Je slazená aspartamem a acesulfamem. A obohacena antioxidačním vitaminem C v množství 9 mg/100 ml, což je při vypití pouhého půl litru polovina doporučené denní dávky. Je sycena kysličníkem uhličitým, ale v množství jen 2800 mg/litr.

Lifter (Coca-Cola Beverages)

limonáda bez kofeinu

100 ml obsahuje
energie 3,7 kJ
bílkoviny méně než 0,1 g
tuky 0 g
sacharidy 0 g

Velmi zajímavá novinka. Dobrá volba pro ty, kteří si chtějí občas dopřát nápoj colového typu. Nápoj je slazen směsí tří druhů sladidel, je bez cukru. Výhodné je, že neobsahuje kyselinu fosforečnou jako klasická cola, místo toho je kyselina citronová. Protože neobsahuje kofein, lze občas použít i pro děti.

Top Topic (Kofola)

limonáda se sníženým obsahem cukru

100 ml obsahuje
energie 17 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 1 g

Velmi zajímavý nápoj s nízkou energetickou hodnotou, který obsahuje 7,5 procent ovocné šťávy z hroznového vína. Výrobce uvádí obsah oxidu uhličitého – 3000 mg/l. Dobrá volba i pro děti s nadváhou.

Občas neuškodí

Poděbradka Prolinie (Poděbradka)

ochucená jemně perlivá minerální voda, 0 % cukru

100 ml obsahuje
energie 0,4 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 0 g

Název Prolinie je vysloveně zavádějící. Sodík zadrží vodu v těle (stejně jako Poděbradka Mineral drink) a obézní se váhového úbytku nedočká. Vzhledem k tomu, že řada obézních má vyšší krevní tlak, je pro ně tento nápoj ve větším množství nevhodný. Na rozdíl od Mineral drinku je alespoň bez konzervačních látek.

Poděbradka Mineral drink (Poděbradka)

minerální voda ochucená šťávou, jemně perlivá

100 ml obsahuje
energie 1,2 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 0 g

Je jistě dobře, že nápoj neobsahuje cukr, avšak do „programu snížení nadváhy“, jak výrobce uvádí na obalu, se určitě nehodí. Je to dáno vysokým obsahem sodíku (500 mg/l), což při vypití jedné lahve představuje již 750 mg. Pokud někdo poctivě dodržuje pitný režim a snaží se vypít tři litry, přesáhne doporučenou dávku sodíku, aniž by ještě cokoli snědl.

Pepsi light (General Bottlers ČR)

limonáda

100 ml obsahuje
energie 1,2 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 0 g

Je sice lepší volbou než klasická pepsi, protože je bez cukru, ale stejně bychom si ji měli dát jen výjimečně. Přítomnost kyseliny fosforečné může při dlouhodobém příjmu způsobit odvápnění kostí. Z toho důvodu, a také kvůli obsahu kofeinu, je tento nápoj nevhodný pro děti.

Coca-Cola light (Coca-Cola Beverages ČR)

limonáda

100 ml obsahuje
energie 1,4 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 0 g

Platí totéž, co v případě Pepsi light, je sice lepší volbou než klasická cola, protože je bez cukru, ale stejně bychom si ji měli dopřávat jen výjimečně. Kyselina fosforečná při dlouhodobém příjmu odvádí vápník z kostí. Z toho důvodu, a také kvůli obsahu kofeinu, je tento nápoj nevhodný pro děti.

Red Bull sugarfree (Rakousko)

energetický nápoj

100 ml obsahuje
energie 14 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 0 g

Pro obézní je lepší volba než klasický Red Bull slazený cukrem. Nápoj by měly pít pouze dospělé osoby a jen při zvýšené psychické a fyzické zátěži. Výrobce na to ostatně na obalu upozorňuje.

Viko (Zemcheba)

100% zeleninová šťáva

100 ml obsahuje
energie 60 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 3,5 g

Zajímavá směs zelenin: rajčata, paprika, mrkev, okurka, salát. Podíl zeleniny je 100 procent. Vzhledem k množství zeleninových druhů je zdrojem mnoha důležitých látek s antioxidačním efektem, které odbourávají škodlivé volné radikály. Může být dobrou náhražkou svačiny.

Relax Fitness L-carnivital (Tymbark-Maspex Czech)

nápoj z ananasového koncentrátu

100 ml obsahuje
energie 68 kJ
bílkoviny 0 g
tuky 0 g
sacharidy 4 g

Nápoj ve 100 ml obsahuje 36 mg karnitinu. Aby mohl podpořit redukci hmotnosti, museli byste ho do sebe dostat alespoň 500 mg, což by znamenalo vypít skoro 1,4 litru. Pak už by však byla přijatá energetická hodnota příliš vysoká – 952 kilojoulů.

Fruity tomate (Rakousko)

rajčatová šťáva

100 ml obsahuje
energie 82,8 kJ
bílkoviny 0,8 g
tuky 0 g
sacharidy 3,8 g

Ve srovnání s džusy ovocnými je jeho energetická hodnota poloviční, proto je občas vhodný i při hubnutí. Obsahuje 0,2 procenta soli, což není mnoho. Přínosem jsou antioxidační látky z rajčat, zejména lykopen.

Rio 100% rajče (Slovensko)

rajčatová šťáva

100 ml obsahuje
energie 90 kJ
bílkoviny 0,7 g
tuky 0 g
sacharidy 3 g

Obsahuje cukr, ale výrobce neudává přesně kolik, obsah soli je půl procenta. Oproti ovocným džusům má poloviční energetickou hodnotu, proto i při hubnutí vyloženě neuškodí. K dobru jsou i antioxidační látky z rajčat.