

Pozor na náhražky

Při nákupu si dejte pozor, abyste místo sýra nekoupili jeho rostlinnou náhražku. Na pultech obchodů se totiž bohužel objevují i sýry, které nejsou vyrobené z mléka, ale z rostlinných tuků. Výrobci je sice menazývají přímo sýry, protože by se dopouštěli klamání spotřebitele a porušili by tím zákon, ale zato jim dávají jména, která podobnost se sýrem vyvolávají, například Eidam alternative, Cihla na smažení, Edina...

Skutečný charakter zjistíte teprve, když prozkoumáte údaje o složení. Rostlinné tuky, které se používají místo mléčného tuku, ovlivňují nejen jejich chuť, ale také nutriční význam pro lidský organismus. Proto platí: čtěte složení.



Poradce MF DNES

Ivana Picková
Sdružení obrany spotřebitelů

Protokol testu

- všechny nutriční hodnoty (energie, bílkoviny, tuky, sacharidy) uvedené v přehledu se vztahují ke **100 gramům výrobku**
- v obchodech jsme vybrali a koupili 30 různých sýrů
- výrobky jsme posuzovali pouze z jediného hlediska – zda jsou, nebo nejsou vhodné pro člověka, který chce hubnout
- test nezhodnotil jejich kvalitu ani chuť
- hodnocení provedla lékařka Václava Kunová z Obezitologické společnosti a společnosti STOB, 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 jsme pak na základě hodnocení rozdělili do tří skupin; v každé jsou seřazeny podle energetické hodnoty od nejnižší po nejvyšší

Dobrá volba: Nízkotučný sýr s energetickou hodnotou do 1000 kJ/100 g, nesmí to však být tavený sýr.

Sýry z této skupiny se hodí i pro redukční dietu.
Občas neuškodí: Sýr s energetickou hodnotou do 1500 kJ/100 g a obsahem tuků do 25 g/100 g. Patří sem i tavené sýry s nižším obsahem tuku, které však nemohou být zařazeny do první skupiny kvůli vyššímu obsahu soli.

Můžete si je občas dopřát, v jídelníčku hubnoucího by však neměly mít stálé místo.
Vyhněte se mu: Sýry s energetickou hodnotou nad 1500 kJ/100 g nebo obsahem tuků nad 25 g/100 g.

V této skupině jsou tučné sýry, které přinášejí hodně kalorií, pro hubnoucího by měly být tabu.

■ Více o testu se můžete dozvědět zítra v 10.10 hodin v besedě O všem s vámi Českého rozhlasu Radiožurnál nebo 21. května v 17.40 v pořadu České televize Testoviny na ČT1. **(hve)**

Test potravin

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

Všechny testy najdete na adrese www.test.idnes.cz.

Sýry při hubnutí?

KDO HUBNE, měl by přijímat hodně bílkovin, protože působí jako skvělý tlumič hladu. Nejvíce jich mají sýry, jenže jsou zase hodně tučné, obzvláště ty, které nám nejvíce chutnají. Co s tím?

Hana Večerková

Sýry jsou velmi často první položkou, kterou hubnoucí vyškrtne ze svého jídelníčku z obavy před velkým množstvím tuků. A to je tak trochu škoda. Udělal by lépe, kdyby si mezi sýry vybíral. Tučné nejsou zdaleka všechny a rozdílů jsou veliké.

Zatímco olomoucké tvarůžky nemají ve sto gramech ani celý gram tuku, italské mascarpone má 42 gramů. Ale nemusíme pro příklad chodit ani tak daleko a k takovým extrémům, stačí porovnat dva běžné české sýry – Cottage a Smetanito. První má tuku pět gramů, druhý 32, a dodá tedy třikrát víc energie než ten první. Je jasné, že je nutné vybírat a rozlišovat. MF DNES vám poradí, jak na to.

Nejméně tučné jsou syrečky

Ve čtvrtém kole testů potravin na hubnutí se sešlo třicet sýrů, které Václava Kunová z Obezitologické společnosti opět ohodnotila z jedi-

ného pohledu – jak jsou vhodné pro hubnutí. A rozdělila je do tří skupin.

V první jsou nízkotučné sýry, které jsou pro hubnoucího dobrou volbou a může je jíst každodenně, ve druhé sýry, které si může dopřát jen občas, a třetí skupinu tvoří tučné sýry, které by měly být v redukční dietě tabu.

Pro zasvěcené není žádné překvapení, že nejméně tučné jsou olomoucké tvarůžky, čerstvé sýry typu cottage a žervé, syrovátková ricotta nebo mozzarella. Patří k nim i odtučněná varianta lučiny s názvem Linie. Zato její klasická verze patří mezi nejtučnější sýry, spolu s mascarpone, plíšňový-

Rada MF DNES



Dětem nedávejte dětské sýry

Uděláte lépe, když se vyhnete sýrům, které mají přímo zacíleno na děti. Dětská Veselá kráva Kiri je ještě tučnější než ta obyčejná. Proklamovaný „zdravý růst“ vašich dětí nezajistí ani Apetito Kidiboo – má málo vápníku, zato hodně tuku.



Dobrá volba (hodnoty se vztahují ke 100 g výrobku)

Cottage

čerstvý sýr (Madeta)

Nízkotučný sýr, který velmi dobře zasycí, protože 49 procent z jeho energetické hodnoty tvoří bílkoviny. Obsahuje jen mléko, kultury a sůl, žádná aditiva. Velmi oblíbený a univerzální při hubnutí. Lze ho jíst jen tak nebo promíchat se zeleninou nebo čerstvými bylinkami.



energie	471 kJ
bílkoviny	13,5 g
tuky	5 g
sacharidy	3,3 g

Pravé olomoucké tvarůžky

zrající sýr (A.W. Loštice)

Má nejméně tuku ze všech testovaných, ale i ze všech sýrů na světě. Oproti sýru cottage má dvojnásobný obsah bílkovin, tvoří dokonce 92 procent energetické hodnoty! Pro obězní však platí: nikoli s chlebem, máslem a pivem, ale nakrájet na zeleninový salát.



energie	532 kJ
bílkoviny	29 g
tuky	0,6 g
sacharidy	1 g

Lučina linie

termizovaný sýr (PM Sedlčany)

Termizovaný sýr je ze zdravotního ohledu příznivější než sýry tavené. Nízká energetická hodnota i množství tuků. To však platí jen pro tuto odtučněnou verzi. Klasická lučina je velmi energeticky bohatý a tučný sýr, který patří do třetí skupiny, energie dodá zhruba dvakrát a tuků téměř třikrát tolik.



energie	584 kJ
bílkoviny	9,8 g
tuky	10 g
sacharidy	2,8 g

Ricotta

syrovátkový sýr (Italat CZ)

Při hubnutí je výhodná jeho nízká energetická hodnota i obsah tuků. Syrovátkové bílkoviny mají vynikající schopnost zasycit. V české kuchyni se tento typ sýra zatím příliš nepoužívá. Z ricotty lze připravit moučnick doslazený náhradním sladidlem, doplnit kakaem, kávou nebo ovocem.



energie	585 kJ
bílkoviny	6 g
tuky	9 g
sacharidy	1,7 g

Žervé

čerstvý krémový sýr (Kromilk Kroměříž)

Klasické české žervé je při hubnutí dobrou volbou pro vyšší obsah bílkovin a přijatelné množství tuků. Tento druh nezatežuje organismus žádnými aditivy. Žervé je vhodné doplnit čerstvou zeleninou.



energie	800 kJ
bílkoviny	12,4 g
tuky	15 g
sacharidy	1,8 g

Fromage light

francouzský měkký sýr (Couronne Francie)

Francouzské sýry typu camembert bývají při hubnutí tabu kvůli vysokému obsahu tuků. Tento je výjimkou, energie má méně než 900 kJ/100 g. Přitom má vysoký obsah sytívacích bílkovin. Ze zdravotního hlediska je důležité, že obsahuje jen mléko a sůl, nic víc.



energie	866 kJ
bílkoviny	27 g
tuky	11 g
sacharidy	0 g

Občas neuškodí

Lipno light

tavený nízkotučný sýr s vápníkem a vlákninou (Madeta)

Sýr s relativně nízkou energetickou hodnotou i množstvím tuků. Oproti klasickému lipnu má energii polovinu a tuků jen třetinu. Sýr je obohacen vlákninou a vápníkem (celkem 750 mg/100 g), bílkoviny tvoří 48 % energie. Vádí však vysoké množství kuchyňské soli a polyfosfáty v tavicích solích.



energie	600 kJ
bílkoviny	17 g
tuky	8 g
sacharidy	1 g

Fitness

tavený sýr (Želetava)

Sýr s relativně nízkou energetickou hodnotou i množstvím tuků. Oproti Lipnu light zde není přidán vápník, takže je jeho obsah jen poloviční (380 mg/100 g). Tento typ sýra nelze doporučit k časté konzumaci, protože obsahuje (jako všechny tavené sýry) vysoké množství kuchyňské soli a polyfosfáty v tavicích solích.



energie	720 kJ
bílkoviny	14,5 g
tuky	10,5 g
sacharidy	5 g

Almette

čerstvý termizovaný tvarohový sýr s bylinkami (Želetava)

Sýr s relativně přijatelnou energetickou hodnotou, ale vyšším množstvím tuků a zároveň nižšími bílkovinami. Výrobce šalamounsky uvádí energii v kcal (247/100 g), což mnoho lidí přehlédne a domnívá se, že se jedná o hodnotu v kilojoulech (u nás se totiž uvádí v kJ).



energie	1037 kJ
bílkoviny	8 g
tuky	23 g
sacharidy	2 g

Gervais

tvarohový sýr (Danone)

Sýr s relativně nízkou energetickou hodnotou, avšak horším poměrem bílkovin a tuků než třeba Lučina linie (ta má dvakrát víc bílkovin a tuků polovinu). Při hubnutí je vhodný zejména místo másla na pečivo, pro zlepšení sytívací schopnosti lze ještě doplnit například plátkem méně tučného tvrdého sýra a zeleninou.



energie	925 kJ
bílkoviny	6 g
tuky	21 g
sacharidy	4,7 g

Fiesta Budapešť

termizovaný sýr (Net Plasy Bystřice pod Holštýnem)

Špatně značený výrobek. Výrobce uvádí obsah tuku minimálně 13 %, ale spotřebitel by měl vědět spíše, kolik tuku je maximálně. Základní složkou je tvaroh, má tedy výbornou schopnost zasycit. Vzhledem k tomu, že energetická hodnota se blíží tisícovce, je lepší ho používat spíše na potření pečiva místo másla.



energie	935 kJ
bílkoviny	neuvedeno
tuky	13 g
sacharidy	neuvedeno

Mozzarella

čerstvý sýr v nálevu (Itálie)

Obsah tuků sice není úplně nejnižší, ale mozzarella je vhodná i při hubnutí pro vyšší obsah bílkovin a relativně nízkou energetickou hodnotu. Nezatežuje organismus žádnými aditivy. Ideální je v kombinaci s rajčaty a bazalkou. Hubnoucí si můžou dát větší podíl zeleniny, než bývá obvyklé, a porci sýra nepřehánět.



energie	998 kJ
bílkoviny	18 g
tuky	18 g
sacharidy	1,5 g

Madeland light

polotvrdomý sýr holandského typu (Madeta)

Oproti klasickému madelandu má o 300 kilojoulů a tuků téměř o 10 gramů méně. Nese označení light, spotřebitel by tedy měl dostat lepší informace o nutričních hodnotách. Ty, které uvádíme, jsou kromě energie z internetových stránek značky.



energie	1100 kJ
bílkoviny	27 g
tuky	16,5 g
sacharidy	1 g

Apetito SuperCremo

smetanový roztíratelný tavený sýr (TPK Hodonín)

Sýr s relativně přijatelnou energetickou hodnotou, ale vyšším množstvím tuků a zároveň nižšími bílkovinami. Tuky tvoří 82 procent celkové energetické hodnoty. Tavený sýr se všemi jeho negativy.



energie	1109 kJ
bílkoviny	9 g
tuky	24 g
sacharidy	4 g