

# Tavené raději ne



mi sýry, ale i tvrdými sýry se 45 procenty tuku v sušině. Ve třetí skupině skončily bohužel i všechny tři testované dětské sýry.

### Zdravý růst do šířky?

Co je horší, výrobci se snaží reklamou přemluvit rodiče k nákupu výrobků, které nejsou pro děti zdravou volbou. Apetito Kidiboo, jeden z nejučtějších sýrů vůbec, přemlouvá rodiče ke koupi heslem „Pro zdravý růst“.  
„V dnešní době, kdy je i dětská populace ohrožena obezitou, může snad jít jen o růst do šířky,“ říká s lehkou ironií lékařka Kunová, která vede poradnu pro snižování nadváhy. „Na obalu je text o důležitosti vápníku, obsahuje

přítom jen 128 mg/100 g, což je ze všech sýrů, s výjimkou mascarpone, nejméně.“

### Vhodnější jsou termizované

Tavený sýr se přezdívá „sekaná mlékárenského průmyslu“.  
„A oprávněně. Už jen výčet surovin dává vysvětlení. Pod číselnými kódy aditiv se skrývají tavicí soli s vysokým množstvím polyfosfátů. Ty jsou zdrojem fosforu, který „soutěží“ s vápníkem o prvenství, a pokud fosfor zvítězí, vápník se do kostní hmoty neuloží, ani když ho sníme hodně,“ vysvětluje lékařka. „To je důležité hlavně u dětí, které budují kostní hmotu, ale i u dospělých, kteří musí dbát na to, aby jim neubývala víc, než je zdrávo.“

Podle Kunové jsou spíše než tavené sýry mnohem zdravější sýry termizované, u nichž jsou přírodní suroviny ošetřeny jen zahřátím, žádná aditiva se do nich nepřidávají. „Nizkotučné tavené sýry, které si obězí často kupují kvůli příznivé energetické hodno-



Václava Kunová odbornice na výživu

„Raději si dejte menší porci tučnějšího ‚opravdového‘ sýra než větší porci taveného. V přírodním sýru nejsou žádné tavicí soli, které brání vstřebávání vápníku.“

tě, mají ještě jednu nečistotu – vysoký obsah soli. Jestliže sníme 100 gramů taveného sýra, představuje to průměrně 3,2 g soli. Připočítáme-li dalších půl gramu soli z jednoho kousku pečiva, pak už vlastně jen snídaně pokryje více než polovinu doporučené denní dávky soli,“ vysvětluje lékařka.

### Tučný, nebo light?

Mnozí výrobci nabízejí své produkty v klasické i odlehčené verzi. Jak dopadá jejich srovnání?

Lipno light má oproti obvyklému lipnu polovinu kilojoulů a tuků jen třetinu. Svou odlehčenou verzi mají i sýry typu camembert, francouzský Fromage light Couronne s 11 gramy tuku skončil dokonce v první skupině. Lépe než klasický hermelín dopadá Hermelín Figura.

Při hubnutí je určitě dobré vybrat eidam s 30 procenty tuku v sušině než ten, který má na obale pětačtyřicetku. To platí ostatně pro všechny tvrdé sýry. Největší rozdíl nabízí lučina. Lučina linie má třikrát méně tuku než klasická.

## 5 důvodů Proč jíst sýry

### 1 Jsou tučné, ale...

Sýry bývají často obviňovány z toho, že jsou až příliš tučné. Jenže jsou také zdrojem řady důležitých živin. Proto než se vzdát sýrů úplně, je lepší mezi nimi vybírat. Obsah tuku se liší podle druhů. Pět dekagramů ementálu přinese 15 gramů tuku, stejné množství sýra cottage jen tři gramy.

### 2 Jsou bohaté na vápník

Sýr je absolutní šampion mezi potravinami v obsahu vápníku. A vápník potřebujeme po celý život, bez něj bychom neměli pevné kosti a zdravé zuby. Příjem vápníku je jedním z nejlepších způsobů, jak bojovat proti osteoporóze, tedy odvápnění kostí, které zasahuje především ženy v přechodu.

Denní potřebu vápníku pokryje 100 až 150 gramů tvrdého sýra. Vápník ze sýrů se navíc v lidském organismu lépe využije než vápník ze zeleniny. Jeho obsah v sýrech závisí hlavně na obsahu sušiny, čím méně vody je v sýru, tím více má vápníku. Vápníkový žebříček proto spolehlivě vede parmezán.

### 3 Jsou výborným zdrojem bílkovin

Bílkoviny jsou pro výživu nepostradatelné, jsou to stavební kameny našeho organismu. Hodnotnější jsou z tohoto hlediska bílkoviny živočišného původu, které získáváme ze sýrů, vajec, masa a ryb, než rostlinné. Bílkoviny v sýrech nejsou na rozdíl od bílkovin z masa zatíženy puriny, což jsou látky, které v nadměrném množství způsobují onemocnění dnou. Mléčné bílkoviny by neměly chybět zvláště ve stravě lidí, kteří konzumují málo masa, nebo dokonce žádné.

### 4 Přinášejí vitamíny

Sýry jsou bohaté na vitamin A s antioxidantními účinky. Dodávají i vitaminy E a některé vitaminy skupiny B, v menší míře i vitamin D. Kromě vápníku obsahují i další minerální látky, především hořčík, a některé stopové prvky, například jod.

### 5 A také výborně chutnají

Chléb, sýr a víno... Znáte lepší kombinaci? Bohužel na chuti, ale i na vůni, texturu i barvu, se významně podílí i mléčný tuk. Pětačtyřicetprocentní eidam zkrátka chutná lépe než dvacetiprocentní. Ale i mezi nízkotučnými sýry se najdou lahůdky. Olomoucké tvarůžky, žervé, cottage, mozzarella... i na nich si můžete pochutnat stejně jako na ementálu nebo camembertu. (hve)

## Tuky v sýrech

Procento tuku, které najdete u názvu sýra, nevyjadřuje skutečný obsah tuku ve výrobku, nýbrž obsah tuku v sušině, kterou bychom získali po odstranění veškeré tekutiny. Skutečný obsah tuku je vždy menší než obsah tuku v sušině.

Podle tohoto vzorce si spočítáte, kolik gramů tuku obsahuje 100 gramů sýra  
**% tuku x % sušiny : 100**

**Příklad:** Kolik tuku je ve 100 gramech sýra, když má 30 % tuku v sušině a 50 % sušiny?  
30 x 50 = 1500 : 100 = 15  
Sto gramů sýru obsahuje 15 gramů tuku.

## Jaké jsou sýry

- **čerstvé** – po výrobě se už tepelně neošetřují
- **tavené** – tepelně upraveny za přítomnosti tavicích solí
- **termizované** – po výrobě ošetřeny záhřevem až do teploty 80 °C
- **syrovátkové** – získávají se z vysrážené syrovátky nebo směsi syrovátky s mlékem

## Vyhněte se mu


**Pribina**  
sýrový tavený sýr (Pribina)



Praktické balení v kelímku a nízká energetická hodnota svádí k využití při redukční dietě. Jde však o tavený sýr se všemi jeho negativy. Ve výčtu surovin se vyskytuje vedle vody, smetany a sýra (5,2 %) i ementálové aroma – je to skutečně zapotřebí?

energie	769 kJ
bílkoviny	10,8 g
tuky	13,8 g
sacharidy	4,4 g


**Balkánský sýr**  
měkký bílý sýr v solném nálevu (Mlékárna Polná)



Středně vysoká energetická hodnota a spíš vyšší obsah tuků. Vhodný do šopských salátů při hubnutí, ovšem s jedinou výhradou – velké množství soli (7 g/100 g), které přesahuje celodenní doporučenou dávku. Když polovinu balkánu nahradíte tvářohem, klesne zátěž soli i tukem.

energie	1000 kJ
bílkoviny	15 g
tuky	22 g
sacharidy	0,1 g


**Mini Babybel**  
polotvrdý sýr (Bel sýry)



Sýr s vysokým obsahem energie a tuků, cílený především na děti. Tuky tvoří 73 % energetické hodnoty. Proto pozor u dětí se sklonek k nadváze. Obsah soli je 1,8 %, což je mezi sýry celkem přijatelné. Má 680 mg dobře vstřebatelného vápníku.

energie	1307 kJ
bílkoviny	22,5 g
tuky	25 g
sacharidy	0,2 g


**Král sýrů Hermelín**  
sýr s plísní na povrchu (Pribina)



Vysoký obsah energie a tuků (tuky tvoří 73 % energetické hodnoty) činí z tohoto sýra pouze sváteční záležitost. Při hubnutí je lepší volbou například Hermelín Figura z druhé skupiny, který má méně tuků i celkové energie.

energie	1315 kJ
bílkoviny	21 g
tuky	25,5 g
sacharidy	1 g

**Apetito Kidiboo**  
tavený sýrový výrobek (TPK Hodonín)



Jeden z nejučtějších sýrů vůbec (89 % energie tvoří tuk) cílí na děti s heslem „pro zdravý růst“. Že by měl výrobce na mysli růst do šířky? Ten však není v žádném případě zdravý. Na obalu je text o důležitosti vápníku, ve 100 g je ho však jen 128 mg, což je ze všech sýrů (s výjimkou mascarpone) nejméně.

energie	1326 kJ
bílkoviny	8 g
tuky	31 g
sacharidy	2,5 g

**Sedlčanský Hermelín Figura**  
zrající sýr s bílou plísní na povrchu s jogurtovou kulturou (PM Sedlčany)



Oproti klasickému hermelínu má figura zhruba o šest gramů tuku na 100 g méně při zachování výborných sensorických vlastností. Bílkoviny tvoří 31 procent z energie, takže sýr má velmi dobrou schopnost zasýt. Výhodou je i menší balení.

energie	1089 kJ
bílkoviny	20 g
tuky	20 g
sacharidy	neuveдено


**Maratonec**  
jemný tavený sýr (TPK Hodonín)



Sýr s relativně přijatelnou energetickou hodnotou, ale vyšším obsahem tuků a zároveň nižšími bílkovinami. Výrobce však na obalu uvádí: Váš Maratonec obsahuje pouze 22 % absolutního tuku! Zároveň jde o tavený sýr se všemi jeho negativy. Obsah vápníku je jen 292 mg/100 g.

energie	1091 kJ
bílkoviny	9,5 g
tuky	22 g
sacharidy	6,8 g


**Veselá kráva Kiri**  
tavený sýr (Bel sýry)



Opět jeden z nejučtějších sýrů vůbec, který je určený dětem. Tuk přitom tvoří dokonce 90 % energetické hodnoty! Ta je o 200 kilojoulů vyšší než u obvyklé tavené Veselé krávy. Tuku má dokonce třikrát tolik. Množství vápníku výrobce neuvádí.

energie	1372 kJ
bílkoviny	8 g
tuky	32,5 g
sacharidy	2 g


**Smetanito**  
tavený sýr (Želetava)



Jeden z nejučtějších tavených sýrů, který svoji kampaň zakládá na „pochtivé receptuře“ ze sýra, másla a smetany. O vysoké energetické hodnotě a vysokém obsahu tuku se už ale nezmínuje. Sýr obsahuje 280 mg vápníku. Při hubnutí je nevhodný.

energie	1380 kJ
bílkoviny	9,5 g
tuky	32 g
sacharidy	2 g

**Caesar Bleu**  
sýr s modrou plísní uvnitř hmoty (Madeta)



Vysoký obsah energie a tuků, ale i nadprůměrný obsah soli (5,5 g/100 g) odsuzuje tento sýr na okraj zájmu hubnoucího. Sýry tohoto typu lze však pojmout jako Francouzi – nejdříve nikdy 100 g na posezení, po večeři si ukrojí malý kousek z více druhů.

energie	1410 kJ
bílkoviny	neuveведено
tuky	dopočtem 26g
sacharidy	neuveведено

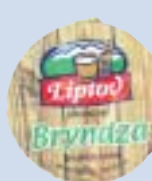
**Veselá kráva**  
tavený sýr (Bel sýry)



Sýr s relativně přijatelnou energetickou hodnotou, ale vyšším množstvím tuků a zároveň nižšími bílkovinami. Oproti odůvodněné verzi (Štíhlá a ve formě) má o 13 g tuků více, takže tvoří 78 % z celkové energie. Vápník 360 mg/100 g. Tavený sýr se všemi jeho negativy.

energie	1123 kJ
bílkoviny	11 g
tuky	23 g
sacharidy	5 g


**Liptov Bryndza**  
termizovaný sýrový výrobek (Liptovská mlékáren Slovenško)



Jediný z testovaných sýrů, který není vyroben z kravského, ale z ovčího mléka. Obsahuje pouze sýr, sůl (2,5 g/100 g), je termizovaný a obejde se bez konzervačních látek.

energie	1130 kJ
bílkoviny	neuveведено
tuky	21,5 g
sacharidy	neuveведено


**Eidam 45%**  
polotvrdý sýr s nízkodohřívavou syřeninou (Madeta)



Vysoký obsah energie a tuků, zároveň však i vysoký obsah bílkovin. Pokud bychom nestihli sníst oběd, je určitě 100 g tohoto sýra lepší volbou než plněná bageta (vždy má přes 2000 kJ). Jinak je samozřejmě lepší volit eidam se 30 % tuku, který má o 11 g tuku méně.

energie	1460 kJ
bílkoviny	26 g
tuky	26,1 g
sacharidy	1 g


**Sedlčanský Vltavín**  
dvoupřísnový sýr (s bílou plísní na povrchu a zelenou plísní uvnitř) (PM Sedlčany)



Vysoký obsah energie a tuků (ty tvoří 79 % energetické hodnoty) činí z tohoto sýra záležitost velmi sváteční, kterou by měli i štíhlí konzumovat v uměřeném množství. Při hubnutí je lepší volbou například Hermelín Figura.

energie	1479 kJ
bílkoviny	18,5 g
tuky	31 g
sacharidy	1 g

**Mascarpone**  
italský krémový sýr (Itálie)



Absolutně nejučtější sýr (v tomto testu i celosvětově), má jen velmi malé množství bílkovin i sacharidů. Jeho konzumace se omezuje většinou jen na tradiční italské tiramisú, při hubnutí ho lze nahradit sýrem Ricotta, jehož energetická hodnota je třetinová.

energie	1554 kJ
bílkoviny	neuveведено
tuky	42 g
sacharidy	neuveведено