# Hlídejte si tuky i kolik toho sníte

Uzeniny do jídelníčku těch, kteří chtějí hubnout, nepatří. Mají vysokou energetickou hodnotu a hodně tuku.

Pokud se bez nich neobejdete, vybírejte výrobky, které jsme zařadili do první skupiny Dobrá volba, nebo takové, kterých se sní málo. Jsou totiž chuťově výrazné a vaši chuť na „uzeninu“ stačí uspokojit

jen malé množství. Dva plátky sušené parmské šunky jsou lepší volbou než dvě nožičky párku nebo klobásy. Kombinace se žlutým melounem je navíc vynikající, a ještě k tomu zdravá. I když se zdá cena těchto „luxusních“ výrobků na první pohled příliš vysoká, ve výsledku to není tak hrozné, právě proto, že jich nikdy nesníte tolik.

Při výběru uzenin byste zkrátka neměli hledět jen na celkový obsah kilojoulů a tuků, ale také na to, kolik toho sníte. Kdo dbá na zdravé stravování, také ví, že by měl uzeniny co nejvíce „ředit“ čerstvou, vařenou či sterilovanou zeleninou.

Kdo chce snížit svoji váhu, měl by se určitě vyhnout párkům, špekáčkům a paštikám. Kromě toho, že obsahují hodně tuku, mají i hodně cholesterolu, protože se připravují z vnitřností. Většina obézních má zvýšenou hladinu cholesterolu, která obvykle se změnou jídelníčku klesne.

# Test se nezabýval kvalitou

**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.

První díl se zaměřil na masné výrobky.

V obchodech jsme náhodně vybrali třicet druhů šunek, párků a salámů a nechali je posoudit odborníkovi. Úkolu se ujala lékařka Václava Kunová z Obezitologické společnosti a společnosti STOB, která se zabývá poradenstvím v oblasti výživy. Výběr vzorků měl být původně pestřejší, ale jak se ukázalo, výrobci uzenin, zejména tuzemští, jsou skoupí na informace, údaje o energetické hodnotě uvádějí jen málokdy. Žádný předpis je k tomu nenutí. Proto se do souboru dostaly většinou výrobky zahraniční nebo ty, které mají nějaké výživové tvrzení (viz Informace...).

Václava Kunová prostudovala všechny údaje o výživové hodnotě i složení a posoudila, jak jsou výrobky vhodné při hubnutí.

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

- **Dobrá volba:** energetická hodnota je nižší než 500 kJ a tuků je méně než 7 gramů, takový výrobek může kupovat i ten, kdo chce hubnout, pokud to nebude přehánět s množstvím.
- **Občas neuškodí:** V této skupině jsou výrobky, které mají energetickou hodnotu do 1000 kJ a obsah tuků do 20 gramů. Výjimečně si je může dopřát i hubnoucí.
- **Vyhněte se mu:** Jsou tu výrobky, které mají buď příliš vysoký obsah energie (nad 1000 kJ/100 g), nebo uzeniny, které mají sice o trochu méně energie, ale zase se jich sní větší množství. **(hve)**

**SERIÁL POKRAČUJE**

| | |
|---|---|
| **nápoje** | 27. dubna |
| **mléčné výrobky** | 4. května |
| **sýry** | 11. května |

# Uzeniny při hubnutí? Naprostá

Kdo si nedovede představit večeři bez párků, salámu či klobásy, těžko se jich vzdává, když mu lékař nařídí, že by měl zhubnout. Co pak? Vyškrtnout veškeré uzeniny z jídelníčku, nebo hledat ty, které jsou alespoň trochu přijatelné? Udělali jsme za vás to druhé.

**HANA VEČERKOVÁ**

Koupili jsme třicet náhodně vybraných masných výrobků a předali je lékařce Václavě Kunové, která vede poradnu pro snižování nadváhy. Ta je posoudila z jediného pohledu – zda se hodí, či nehodí pro člověka, který chce zhubnout. Test nevypovídá absolutně nic o kvalitě ani o chuti výrobku.

Třicítka uzenin se nakonec rozdělila do tří skupin: můžete, můžete občas a nemůžete vůbec. Není žádné velké překvapení, že nejvíc výrobků skončilo v poslední skupině.

Důvod, proč bychom při hubnutí neměli jíst uzeniny, není jen v kaloriích a tuku, ale také v množství soli

### Co si tedy vybrat?

První skupina zahrnuje výrobky, které si může s klidným svědomím dopřát i ten, kdo se snaží shodit kila. Ocitly se v ní výrobky, které vlastně ani nejsou klasickou uzeninou. Jsou to krůtí prsní šunky nebo šunky „odlehčené“ vodou a dva výrobky se šmakounem, což je bílkovinová náhražka masa z čistých vaječných bílků ochucená libovým krůtím masem. Na rozdíl od uzenin má nízký obsah tuku, minimum cholesterolu a soli.

### Sem tam můžete

Dobře v testu obstály i drahé sušené šunky dovážené z Itálie nebo Německa, kterých v obchodech poslední dobou přibývá. Jen kvůli obsahu tuku neskončily v první skupině. Ale občas si je mohou dát i tlouštíci, protože této pochoutky se sní většinou málo.

Parmská šunka a podobným způsobem vyrobené prosciuto crudo jsou navíc jediné ze všech třiceti produktů, které neobsahovaly žádná aditiva. Všechny ostatní výrobky si vypomáhají dusitany, které dodávají výrobkům červenou barvu, nebo polyfosfáty, které zadržují v mase vodu (a tím zvyšují výnos), nebo nejrůznějšími stabilizátory.

### Ani občas

V druhé patnáctce těch, kterým bychom se měli při snižování nadváhy vyhnout, pak skončily podle očekávání všechny párky, klobásy, paštiky, měkké i tvrdé salámy. Víc než tisíc kilojoulů ve sto gramech je příliš velká dávka, která místo kýžené ztráty váhy přinese pravý opak. Největší porci tuků, a tím i kalorií ze všech posuzovaných výrobků dodají tvrdé salámy – lovecký a poličan.

### Dětskou šunku dětem ne

Všechna doporučení, která uvádíme v přehledu, se týkají dospělých. Pro děti jsou uzeniny nevhodné, pro malé děti všechny druhy.

„Větším dětem školního věku je možné dát na svačinu třeba krůtí

REDAKČNÍ NEZÁVIS
Test

## Při hubnutí Dobrá volba

### Kuřecí šunka Fitness (Schneider ČR)

drůbeží šunka

**100 gramů obsahuje**
**energie** 350 kJ
**bílkoviny** 17 g
**tuky** 5 g
**sacharidy** 1 g

Šunka má nízký obsah energie i tuků. Už na první pohled působí vodově (pitná voda je uvedena hned na druhém místě ve složení). Z toho důvodu má i nižší obsah bílkovin než srovnatelná kuřecí prsní šunka. Obal zdůrazňuje snížený obsah tuku, ten byl dosažen právě naředěním vodou.

### Dušená šunka Fitness (Schneider ČR)

vepřová šunka

**100 gramů obsahuje**
**energie** 355 kJ
**bílkoviny** 17 g
**tuky** 5 g
**sacharidy** 1 g

I pro tuto vepřovou šunku platí totéž, co pro kuřecí šunku stejného výrobce. U obou výrobků je velmi zavádějící tvrzení „pomáhá snižovat hladinu cholesterolu“, což má být dáno přítomností vlákniny. Pravda je, že vláknina tuto vlastnost má, nikoli však v množství, které představuje 1/60 doporučené denní dávky. Takové množství rozhodně ke slibovaným efektům nevede.

### Šunka pro děti (B-Unipack ČR)

vepřová šunka

**100 gramů obsahuje**
**energie** 362 kJ
**bílkoviny** 16 g
**tuky** 1,5 g
**sacharidy** 2,7 g

Nízký obsah energie a tuků vyhovuje u dospělého člověka, který má v úmyslu zhubnout. Vyšší obsah sacharidů je dán přítomností cukru. Propagovat jakoukoli uzeninu jako „dětskou“ není příliš odpovědné, protože dětská strava by měla být co nejvíce složena z potravin základních bez přídatných látek. V tomto případě jsou v šunce stabilizátory, zahušťovadla, citráty...

## Občas neuškodí

### Kladenská pečeně (Krásno ČR)

masný výrobek tepelně opracovaný

**100 gramů obsahuje**
**energie** 429 kJ
**bílkoviny** 13,1 g
**tuky** 3,6 g
**sacharidy** 4,3 g

Bylo by jistě nádherné, kdyby tento výrobek měl skutečně jen 3,6 g tuku na 100 g, a tedy jen 429 kJ. Podobně nízké množství má však jen „čistá“ kuřecí nebo krůtí šunka, nikoli výrobek s viditelným tukovým okrajem. Velké podezření na špatně značený výrobek.

### Drůbeží paštika řezy (Německo)

drůbeží měkký salám

**100 gramů obsahuje**
**energie** 713 kJ
**bílkoviny** 17 g
**tuky** 11 g
**sacharidy** 1 g

Název zní paštika, ale jedná se o drůbeží měkký salám. Energetická hodnota i obsah tuků je v rámci srovnatelných výrobků spíše nižší, vysoký je naopak obsah bílkovin (výrobce uvádí 78 procent drůbežího masa).

### Wellness griller (Rakousko)

grilovací klobásy

**100 gramů obsahuje**
**energie** 381 kJ
**bílkoviny** 18 g
**tuky** 2 g
**sacharidy** 1 g

Grilovací klobásy, jejichž hlavní součástí je skutečné maso (vepřové a hovězí) naředěné vodou. Při použití pouhého masa by nemohla být energetická nižší než 450 kilojoulů. Chuť masa a tvar klobás dodávají výrobku dochucovací a želírující prostředky.

### Párky se šmakounem drůbeží (Natural Line ČR)

výrobek z vaječného bílku a krůtího masa

**100 gramů obsahuje**
**energie** 403 kJ
**bílkoviny** 13,3 g
**tuky** 4 g
**sacharidy** 1,6 g

Základem výrobku je vaječný bílek, který pomáhá snížit obsah tuku a energie. Chuť dává párkům krůtí maso. Oproti ostatním srovnatelným výrobkům má výrazně nižší obsah cholesterolu (jen 14 mg, uzeniny mají od 55 do 140 mg). Ze všech testovaných má nejnižší obsah soli – 1,7 g/100 g.

### Krůtí prsní šunka uzená (Německo)

dušená šunka z krůtích prsou

**100 gramů obsahuje**
**energie** 431 kJ
**bílkoviny** 20 g
**tuky** 2 g
**sacharidy** 1 g

V rámci srovnatelných produktů, tedy mezi dušenými šunkami, je to výrobek kvalitní, s nízkým obsahem tuku a energie. Samozřejmě i zde je nutno počítat s vysokým obsahem soli, v tomto případě je do 3 g/100 g.

### Jemné párky (Krásno ČR)

párky

**100 gramů obsahuje**
**energie** 767 kJ
**bílkoviny** 11,5 g
**tuky** 12,9 g
**sacharidy** 5,5 g

Na párky relativně nízký obsah energie a tuků vybízí k otázce, zda jsou údaje pravdivé. Obzvláště proto, že s těmito optimistickými čísly je v přímém rozporu další řádek ve složení, který uvádí, že obsah tuku je maximálně 35 procent! Tak kolik je tedy tuku? Obsah soli je maximálně 2,5 g/100 g, což je vzhledem k velikosti jedné porce mnoho.

### Prosciutto crudo dolce (Itálie)

sušená šunka

**100 gramů obsahuje**
**energie** 925 kJ
**bílkoviny** 26 g
**tuky** 13 g
**sacharidy** 0,1 g

I tato sušená šunka je vyrobena podobně jako parmská šunka. Žádná aditiva, jen maso a sůl. Zato vysoký obsah bílkovin. S použitím známého klišé lze tuto šunku spolu s prosciutto di Parma označit za mercedes mezi uzeninami. Jedná se o kvalitní výrobek, který jen kvůli obsahu tuku (víc než 7 g/100 g) nelze zařadit do první skupiny.

### Prosciutto cotto (Německo)

dušená šunka

**100 gramů obsahuje**
**energie** 451 kJ
**bílkoviny** 19 g
**tuky** 3 g
**sacharidy** 1 g

Prosciutto cotto není sušená (prosciutto crudo), ale dušená šunka. Nízký obsah energie a tuků a zároveň vysoký obsah kvalitních bílkovin vyhovuje požadavkům na zdravou výživu. Obsah soli 2 g/100 g.

### Krůtí prsa delikates (Německo)

dušená šunka z krůtích prsou

**100 gramů obsahuje**
**energie** 465 kJ
**bílkoviny** 22 g
**tuky** 2 g
**sacharidy** 1 g

Nízký obsah energie a tuků a zároveň vysoký obsah kvalitních bílkovin vyhovuje požadavkům na zdravou výživu. Pokud něco z uzenin může být s rezervou prohlášeno za zdravé, jsou to tyto druhy šunky – z celé drůbeží svaloviny. Tato šunka obsahuje 97 % masa. Přesné množství soli není uvedeno.

### Sekaná se šmakounem (Natural line ČR)

výrobek z vaječného bílku a krůtího masa

**100 gramů obsahuje**
**energie** 479 kJ
**bílkoviny** 12,7 g
**tuky** 5,3 g
**sacharidy** 0,9 g

Platí totéž, co u párků stejného výrobce. Oproti ostatním srovnatelným výrobkům má výrazně nižší obsah cholesterolu, vaječný bílek totiž cholesterol vůbec neobsahuje.

### Schwarzwaldská šunka (Německo)

sušená šunka

**100 gramů obsahuje**
**energie** 977 kJ
**bílkoviny** 26 g
**tuky** 14 g
**sacharidy** pod 1 g

Další typ sušené šunky. Patří do kategorie luxusnějších výrobků, které se konzumují v menším množství. Občas může zpestřit i velmi zdravý jídelníček, zejména v klasické kombinaci se žlutým melounem (typický italský předkrm) nebo s jakoukoli čerstvou zeleninou. Obsah tuků a soli je vyšší, ale oproti klobásám nebo tvrdým salámům poloviční.

### Prosciutto di Parma (Itálie)

parmská šunka

**100 gramů obsahuje**
**energie** 1018 kJ
**bílkoviny** 27 g
**tuky** 16 g
**sacharidy** 0 g

Pro parmskou šunku platí totéž, co pro prosciutto crudo. Jsou to jediné dva výrobky ze všech testovaných, které neobsahují kromě masa a soli žádné přídatné látky. Zato mají vysoký obsah bílkovin. Jedná se o kvalitní produkty, které nelze jen kvůli obsahu tuku (je vyšší než 7 g/100 g) zařadit do první skupiny.