

# většina se nehodí, jsou i výjimky



šunku v kombinaci s celozrnným pečivem, plátkem sýra a zeleninou,“ radí lékařka Kunová. „Některé typy, například klobásky nebo sekanou, nelze doporučit větším dětem ani výjimečně.“ Důvodem jsou kromě vysokého obsahu tuku a velkého množství soli zejména všudypřítomné polyfosfáty či dusitaný. „Tyto látky nevadí při občasné konzumaci, výrobky tohoto typu se bohužel konzumují častěji a ve větším množství než třeba dražší suché salámy, příjem těch-

to nežádoucích látek pak může být značný.“

A šunka určená přímo dětem? Ani ta se odborníci na výživu nelíbí. „Výrobek může rodičům dávat falešnou naději, že kupují dítěti něco zdravého, to však vůbec není pravda,“ říká. „Propagovat jakoukoli uzeninu jako ‘dětskou’ není příliš odpovědné, protože dětská strava by měla být co nejvíce složená z potravin základních bez přídavných látek. Stačí se podívat na složení šunky pro děti. I v ní jsou stabilizátory, zahušťovadla, citráty...“

Navíc není dobré, aby si děti na chuť uzenin zvykaly. Na co si člověk zvykne v dětství, tomu těžko odvyká v dospělosti. „Čím menší dítě, tím důslednější bychom měli být.“

## Klamavé značení uzenin

Test přinesl ještě jedno zjištění. Jen málo tuzemských výrobců

označuje bohužel své produkty nutričními hodnotami, proto v testu převažují dovozové produkty. Co je však horší, některé výrobky jsou označeny špatně a slibují nemožné. Příkladem je šunka Fitness, která má podle tvrzení výrobce snížit hladinu cholesterolu v krvi proto, že obsahuje vlákninu.

„Pravda je, že vláknina tuto vlastnost má, nikoli však v množství, které představuje jednu šedesátinu doporučené denní dávky,“ říká Václava Kunová. Vlákny je v šunce Fitness asi tolik jako v úplně obyčejném bílém rohlíku – 0,5 g/100 g, a ten by nikdo jistě ke snižování cholesterolu nedoporučoval.

## Negativ víc než pozitiv

Uzeniny jsou z hlediska zdravé výživy hodnoceny negativně. „Patří mezi potraviny, u nichž zdravotní negativa převažují nad pozitivy,“ vysvětluje Václava Kunová. „Mezi příznivé vlastnosti uzenin lze snad počítat jen vyšší

„Malé děti by uzeniny neměly jíst vůbec. Důvodem jsou kromě velkého množství tuku a soli také všudypřítomné aditivní látky, které zdraví neprospívají.“

**Václava Kunová**  
odbornice na výživu

obsah bílkovin. Ten se však týká jen těch skutečně kvalitních, a tím i dražších druhů.“

Důvod, proč bychom při hubnutí neměli jíst uzeniny, není jen v kaloriích a tuku, ale i v množství soli. Uzeniny jí obsahují víc než dost. Sůl zadržuje vodu v těle, úbytek na váze nemusí být tedy viditelný. „Člověk pak zbytečně ztrácí motivaci k dalšímu snažení. Když má deprese z toho, že nehubne, jde se najíst něčeho sladkého, a začarovaný kruh je opět tady,“ říká lékařka, která radí lidem s nadváhou, jak se stravovat. Navíc řada obézních lidí má vysoký krevní tlak a neměli by solit kvůli tlaku.

Živočišné tuky, jako je máslo, sádlo nebo hovězí tuk, obsahují také nasycené mastné kyseliny, kterým bychom se měli raději vyhýbat. Zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. „Jejich nedostatek nám nehrozí, protože je přijímáme v masě a mléce, masných a mléčných výrobcích.“

## Informace na obalech moc nepomohou

Vybírat uzeniny podle údajů na obalech není jednoduché. Žádný jiný druh potravin není tak špatně značen jako masné výrobky. Výrobci používají ten menší typ písma, velmi často i špatný tisk, takže informace jsou jen těžko čitelné. Zatímco u jogurtů nebo sušenek zákazník zjistí vše, co potřebuje vědět, u párků, šunky a salámu se maximálně dozví, kolik obsahuje tuku a soli.

Všechny ostatní informace o energetické hodnotě a obsahu živin jsou dobrovolné. To platí ostatně pro všechny potravinové výrobky, s výjimkou potravin určených pro zvláštní výživu (například výživa pro kojence) a doplňků stravy (třeba vitaminové doplňky). A je tu ještě jedna výjimka. Výživové údaje musí být u každého výrobku, který vyvíjí určité výjimečné vlastnosti. Například když tvrdí, že má o třicet procent méně tuku nebo že je obohacen vápníkem či snižuje cholesterol. V takovém případě přisuzuje výrobce svému produktu určité kvality, které jiný srovnatelný výrobek nemá, a musí své tvrzení podložit konkrétními a pochopitelně pravdivými údaji.

## Evropa chce informace sjednotit

Je pravděpodobné, že v blízké budoucnosti se všechno změní a výživové hodnoty budou povinné u všech potravin. A hlavně budou uváděny jednotným způsobem. Tak jak je to třeba ve Spojených státech amerických. Evropským úředníkům konečně došlo, že množství různých způsobů nutričního označení, která výrobci umísťují zejména na přední stranu obalu z vlastní iniciativy, neslouží k užiti spotřebitelů. Mají je přesvědčit jen o jedné vlastnosti výrobku a druhou zatajit. Zákazníkům se tak dostávají informace, které jsou pro ně často nejasné a matoucí.

Uvádění obsahu živin na etiketách je přitom pro výběr potravin velmi důležité. Spotřebitel má přece právo vědět, co potravina obsahuje, už proto, aby si mohl zvolit takové potraviny, které mu vyhovují a které mu umožňují dodržovat zdravý a vyvážený způsob stravování. Je to důležitý informační prostředek.

## Co je výživové tvrzení?

Rozumí se tím tvrzení, údaj, znázornění nebo reklamní sdělení, které obsahuje informace o zvláštních výživových vlastnostech potravin v souvislosti s:

- **energetickou hodnotou**, kterou potravina dodává ve snížené nebo zvýšené míře; například „se sníženým obsahem tuků“
- **obsahem živin**, které potravina obsahuje, popřípadě obsahuje ve zvýšené nebo snížené míře, nebo neobsahuje vůbec; například „s přidávkou vitaminů“

## Jak musí být výživové hodnoty uvedeny?

Pokud výrobce uvádí výživové údaje, i dobrovolně, nad rámec stanovených povinností, musí se řídit pravidly. Značení však musí být uvedeno v předepsané formě.

Povoleny jsou dva způsoby, v obou musí být jako první na seznamu uvedena energetická hodnota. A to jak v kilokaloriích (kcal), tak i v kilojoulech (kJ). První způsob, zvaný „velká čtyřka“, tento údaj doplňuje uvedením množství bílkovin, sacharidů a tuků. Druhý způsob, „velká osmička“, uvádí ještě vlákninu a sodík, u tuků pak i množství nasycených mastných kyselin a u sacharidů podíl cukru.

V obou případech mohou být seznamy na etiketě doplněny o množství sacharózy, škrobu, polyolů, nenasycených mastných kyselin a cholesterolu, popřípadě významných minerálních látek a vitaminů.

Bílkoviny, sacharidy, tuky, vláknina a sodík se uvádějí v gramech (g), cholesterol v miligramech (mg). Vždycky na 100 gramů nebo 100 mililitrů výrobku, v některých případech na porci. Informace o vitamínech a minerálních látkách musí být rovněž vyjádřena v procentech doporučené denní dávky. **(hve)**

# Vyhněte se mu, je to příliš velká nálož energie a tuků

## Pečená sekaná masová (Ravy ČR)

pečený masný výrobek



**100 gramů obsahuje**  
energie 954 kJ  
bílkoviny 11,4 g  
tuky max. 20 %  
sacharidy 12,6 g

Výrobek může mít skutečně energetickou hodnotu pod 1000 kJ, protože je v něm strouhanka a sójová bílkovina. Obsahuje polyfosfáty a dusitanové soli. Pokud se tyto výrobky jedí častěji, může být příjem těchto nežádoucích látek značný.

## Bio-Extrawurst (Rakousko)

měkký salám bez glutenu a laktózy



**100 gramů obsahuje**  
energie 1109 kJ  
bílkoviny 12 g  
tuky 24 g  
sacharidy 0,6 g

Měkký salám s vyšším obsahem tuku a energie, ale nižším množstvím aditivních látek. Pochází z ekologického zemědělství, což znamená, že je ze zdravotního hlediska o něco vhodnější než srovnatelné jiné uzeniny. Neznamená to však automaticky, že je zdravý, nebo dokonce vhodný pro hubnutí. Biosalám zůstává salámem.

## Mortadella Bologna (Itálie)

měkký salám



**100 gramů obsahuje**  
energie 1148 kJ  
bílkoviny 15 g  
tuky 24 g  
sacharidy 0,3 g

Má o něco nižší energetickou hodnotu a méně tuků než drůbeží mortadella Dulano, nicméně hodnoty jsou stále v obou ukazatelích dosti vysoké. Na obalu výrobku je informace, že tento druh salámu je bez přidaných polyfosfátů, což lze jistě ocenit.

## Drůbeží mortadella (Německo)

měkký salám



**100 gramů obsahuje**  
energie 1240 kJ  
bílkoviny 11 g  
tuky 28 g  
sacharidy 1 g

Výrobek s vysokou energetickou hodnotou i vysokým množstvím tuků, přestože tak na první pohled nepůsobí. I adjektivum „drůbeží“ v názvu budí dojem, že salám bude méně tučný, přitom tuků má jen o čtyři gramy méně než vysočina nebo herkules. U těchto typů výrobků je třeba obzvlášť sledovat složení a je velmi užitečné mít k dispozici dobře značené výrobky.

## Bio paštika (Rakousko)

paštika



**100 gramů obsahuje**  
energie 1300 kJ  
bílkoviny 20 g  
tuky 25 g  
sacharidy 2 g

Stejně jako další bioprodukty řady Naturpur jde o výrobek s vyšším obsahem tuku a energie, ale nižším množstvím aditivních látek. Pochází z ekologického zemědělství, je tedy ze zdravotního hlediska o něco vhodnější než srovnatelné jiné uzeniny, ale to automaticky neznamená, že je zdravý, nebo dokonce vhodný pro hubnutí.

## Klobása pochoutková (Německo)

klobása



**100 gramů obsahuje**  
energie 1308 kJ  
bílkoviny 15 g  
tuky 28 g  
sacharidy 1 g

Výrobek s vysokou energetickou hodnotou a vysokým množstvím tuků (a nasycených mastných kyselin). Když si dáte jen jednu klobásku, přijmete 1962 kilojoulů, což je 20 procent doporučené dávky energie na celý den a 60 procent celodenní dávky tuků. Vysoký je i obsah soli, jeden kus vyčerpá téměř celou denní dávku.

## Salám s pepřem (Německo)

trvanlivý fermentovaný salám



**100 gramů obsahuje**  
energie 1319 kJ  
bílkoviny 20 g  
tuky 26 g  
sacharidy 1 g

I tento salám má vysoký obsah energie a tuků, třebaže tuku je téměř o polovinu méně, než kolik mají na první pohled srovnatelné výrobky – lovecký salám a poličan – od Kmotra. I tak tuk tvoří 75 procent energetické hodnoty výrobku.

## Bio-Frankfurter (Rakousko)

frankfurtské párky



**100 gramů obsahuje**  
energie 1332 kJ  
bílkoviny 13 g  
tuky 27 g  
sacharidy 0,6 g

Platí totéž co pro ostatní bioprodukty Naturpur. Jde o výrobek s vyšším obsahem tuku a energie, ale nižším množstvím aditivních látek. Přesto ani biopárek není vhodný pro hubnutí. Do jídelničky člověka, který hubne, nepatří.

## Bacon jemná slanina (Německo)

masný výrobek tepelně neopracovaný



**100 gramů obsahuje**  
energie 1357 kJ  
bílkoviny 14 g  
tuky 30 g  
sacharidy 0,5 g

Vysoký obsah energie a tuků (a nasycených mastných kyselin). Výhodou však je, že rozumný člověk použije uzeniny tohoto typu v malém množství, většinou při vaření. Takže například kopec zelených fazolek, v němž na jednu porci připadne 30 gramů slaniny, není katastrofa, spíše naopak. Výrobce značí obsah soli a uvádí maximálně 4 g/100g.

## Originální Norimberské klobásky (Německo)

grilovací klobásky



**100 gramů obsahuje**  
energie 1439 kJ  
bílkoviny 14 g  
tuky 32 g  
sacharidy 1 g

Hodně energie a tuků. Chcete-li hubnout, při letním grilování je raději zaměřte za kuřecí plátky nebo zeleninu. Nicméně z hlediska složení lze říci, že jsou to klobásky, které si na nic nehrají, je v nich maso, sádlo, sůl a trochu cukru pro chuť. Žádné „fitness“, takže ti, kteří se tolik hlídají, nemusí, budou spokojeni.

## Debrecínské párky (B-Unipack ČR)

masný výrobek tepelně opracovaný



**100 gramů obsahuje**  
energie 1570 kJ  
bílkoviny 9,8 g  
tuky 37,9 g  
sacharidy 0 g

Výrobek s vysokou energetickou hodnotou a vysokým množstvím tuků (a nasycených mastných kyselin). Vzhledem k tomu, že párků sníme většinou relativně více než třeba sušené šunky či salámů typu poličan, je příjem tuků i přídavných látek vyšší.

## Krůtí salám (Německo)

trvanlivý drůbeží salám



**100 gramů obsahuje**  
energie 1669 kJ  
bílkoviny 21 g  
tuky 35 g  
sacharidy 1 g

Výrobek s vysokým obsahem tuku a energie, absolutně nevhodný při hubnutí. Ve srovnání s poličanem má však téměř o dvanáct gramů tuku méně, oproti loveckému salámu o patnáct.

## Chorizo 365 (Beskydské uzeniny ČR)

trvanlivý salám



**100 gramů obsahuje**  
energie 1750 kJ  
bílkoviny 15 g  
tuky 40 g  
sacharidy 0,5 g

Vysoký obsah energie a tuků (a nasycených mastných kyselin). Vysoký je obsah soli (4,2 %). Výhodou však je, že uzeniny tohoto typu většinou nebývají konzumovány ve velkém množství. Salám je chuťově tak výrazný, že stačí dát si na chleba dva plátky. Pak nebude celková zátěž tuky ani solí tak hrozná.

## Poličan Kmotr (Masna Kroměříž ČR)

trvanlivý fermentovaný salám



**100 gramů obsahuje**  
energie 2038 kJ  
bílkoviny 18 g  
tuky 46,8 g  
sacharidy 0,1 g

Spolu s loveckým salámem tvoří dvojici nejtučnějších výrobků ze všech testovaných. Pokud to myslíte s hubnutím vážně, nechte si zajít chuť. Vysoký je i obsah soli – 4,2 g/100 g.

## Lovecký salám Kmotr (Masna Kroměříž ČR)

trvanlivý fermentovaný salám



**100 gramů obsahuje**  
energie 2137 kJ  
bílkoviny 17,3 g  
tuky 49,8 g  
sacharidy 0,1 g

Nejtučnější ze všech testovaných výrobků. Tuk tvoří polovinu hmotnosti salámu. V přepočtu na energetickou hodnotu 88 procent z celkové energie tvoří tuky! I u tohoto výrobku je vysoký obsah soli – 4,2 g/100 g.