# Snídaňové cereálie a hubnutí?

Nasypete si ráno trochu cereálií do misky v přesvědčení, že je to nejlepší volba, jak začít den při hubnutí? Po některých však **DOSTANETE BRZY HLAD** a vaše úsilí může ztroskotat.

**Ondřej Čarňanský**

Jestli se snažíte hubnout nebo si jen udržet váhu, mohou být snídaňové cereálie, tedy směsi různě upravených vloček, obilovin, rýže či kukuřice, obohacené třeba oříšky či ovocem, dobrou volbou. Ale měli byste znát jejich energetickou hodnotu, množství sacharidů a vlákniny. Té by mělo být alespoň kolem deseti gramů na sto gramů výrobku.

Ideální také je, když alespoň orientačně víte, jaký má potravina glykemický index – ten je při redukční dietě velmi důležitým zařízkadlem. Čím je nižší, tím lépe. Pokud má jídlo vysoký glykemický index, stoupne po jeho snědení rychle hladina cukru v krvi a stejně prudký je i následný pokles. A právě to vyvolává brzy hlad a chuť na další sousto.

### Zjistěte si podíl cukrů na sacharidech

Cereálie jsou velmi koncentrované potraviny. Na rozdíl od zeleniny, jogurtů nebo masa obsahují relativně málo vody. Proto jejich energetická hodnota nemůže být nikdy zcela nízká.

**Rada MF DNES**

**Cereáliemi se nepřejídejte** Doporučená velikost porce cereálií by měla být přibližně 30 gramů, což jsou asi tři polévkové lžíce. To zhruba odpovídá, podle druhu výrobku, jedné až dvěma hrstkám. Nejlépe bude, když si porci zvážíte. Pokud chcete, aby vás cereálie více zasytily, dejte si je s jogurtem nebo mlékem. Můžete si je dát i jako dopolední svačinu. Ale rozhodně by neměly být náhradou za oběd, natož večeři.

„Buď musí výrobek obsahovat více tuků, nebo více sacharidů. Na přijaté energii se však neprojeví, zda jde o sacharidy sladké – cukr nebo škroby. Jeden gram sacharidů má totiž vždy sedmnáct kilojoulů. Množství a druh sacharidů se však projeví na hladině krevního cukru po jídle," vysvětluje lékařka Václava Kunová ze Společnosti pro výživu.

Z hlediska glykemického indexu je nejhorší řepný cukr – sacharóza. Kolik ho ve výrobku je, lze většinou pouze odvodit podle toho, na kterém místě ve složení figuruje. Čím více vzadu sacharózu najdete, tím méně jí tam bude a tím lépe pro vás.

### Někdy je celozrnné pečivo se šunkou vhodnější

Většina lidí žije s představou, že snídaňové cereálie jsou při hubnu-

## Anketa Jsou podle vás cereálie vhodnou snídaní?

**Pokud někdo hubne, tak určitě ano**
Já osobně je nejím, ani k snídani, ani nikdy jindy. Ale děti si je dávají rády s mlékem nebo kakaem. Třistagramová krabice jim vydrží tak na dva dny. K hubnutí jsou určitě dobré, ale jinak si myslím, že chléb se sýrem je lepší snídaní.
**Zlata Zemanová (54), podnikatelka**

**Já je nemusím, ale dětem chutnají**
Cereálie mi moc nechutnají, ale občas se dají jíst, třeba s jogurtem. Někdy dávám dětem kukuřičné křupinky s mlékem, samotné je totiž nejedí. Mám tři děti, půlkilový pytlík nám vydrží zhruba týden.
**Markéta Voženílková (37), mateřská dovolená**

**Myslím, že je to dobrá volba k snídani**
Pokud někdo hubne, tak si myslím, že cereálie jsou určitě vhodné. Mně osobně nejvíc chutnají s bílým jogurtem. Nejraději si vybírám čistě přírodní nebo ovocné müsli. A vydrží mi celkem dlouho. Menší krabici sním tak za tři týdny.
**Alžběta Okuněvová (25), administrátorka**

**Jím je zřídka, ale na hubnutí jsou dobré**
Snídaňové cereálie jsou určitě dobré, když chcete zhubnout. Já si je dávám zřídka, takže mi balení vydrží dva měsíce. Nejraději mám čokoládové cereálie s bílým jogurtem nebo mlékem.
**Daniel Rejman (24), asistent prodeje**

**Jsou lepší než chleba se sýrem**
Asi to bude lepší snídaně než třeba chleba se sýrem, aspoň mně víc chutnají. Dávám si je s mlékem nebo jogurtem. Nejvíc si pochutnám na cereáliích s ovocem nebo čokoládou. Dávám přednost obyčejnému müsli než čokoládovým kuličkám a podobným výrobkům.
**Monika Malečková (15), studentka**

## Při hubnutí Dobrá volba

### Dobrá vláknina Bona Vita

(Pragosoja), 375 g
cereální snídaně

Nejnižší energetická hodnota ze všech testovaných výrobků, což je dáno tím, že 65 % výrobku tvoří obilné otruby. Obsah vlákniny ve 100 g je 22,8 g, takže 1 porce pokryje 1/3 doporučené denní dávky. Vhodné zejména pro obézní osoby se zažívacími problémy.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 220,4 kJ |
| **bílkoviny** | 10,8 g |
| **sacharidy** | 52,5 g |
| **tuky** | 3,9 g |

### Müsli activ life pro štíhlou linii

(Davo), 400 g
pražené müsli

Velmi nízká energetická hodnota, nicméně ve skutečnosti je vyšší (1307 kJ), než jakou výrobce uvádí. Není totiž započítaná energie oligosacharidů. Výrobek lze při hubnutí doporučit. Přídavek inulinu zlepšuje sytivost a upravuje zažívání.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 051 kJ, resp. 1 307 kJ |
| **bílkoviny** | 9 g |
| **sacharidy** | 50 g |
| **tuky** | 4 g |

### Müsli Light&Crispy

(Emco), 375 g
müsli s kousky ovoce

Složením velmi jednoduchý výrobek (v případě cereálií platí, že čím jednodušší, tím lepší) s nízkou energetickou hodnotou a středním glykemickým indexem. Obsahuje 30 % sušeného ovoce. Ve 100 g je téměř 10 g vlákniny.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 388 kJ |
| **bílkoviny** | 9,6 g |
| **sacharidy** | 65,6 g |
| **tuky** | 3,4 g |

### 4Fit s kousky jahod

(Semix Pluso), 250 g
celozrnné pšeničné lupínky

Výrobek s velmi nízkým obsahem tuků a sodíku. Základem jsou celozrnné pšeničné lupínky. Ve 100g je 10 g vlákniny, což je dobře. Obsahuje i významné množství vitaminů B6, B12 a kyseliny listové. Vhodný zejména pro obézní s vyšším krevním tlakem.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 431 kJ |
| **bílkoviny** | 10,7 g |
| **sacharidy** | 69,1 g |
| **tuky** | 1,98 g |

### Dinkel Flakes Bio

(Alnatura), 200 g
špaldové lupínky

Lupínky s relativně nízkou energetickou hodnotou a středním glykemickým indexem. Většinu hmotnosti tvoří celozrnná špaldová mouka, lehce doslazená třtinovým cukrem. Při hubnutí lze doporučit nejlépe v kombinaci s bílým jogurtem a čerstvým ovocem.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 432 kJ |
| **bílkoviny** | 11 g |
| **sacharidy** | 68 g |
| **tuky** | 2,4 g |

### Bio Erdbeer Amaranth, mit Joghurt

(Alnatura), 375 g
müsli s amarantem

Většinu výrobku tvoří pšeničné a ovesné vločky, výrobek obsahuje 13 % amarantu. Je vhodný i při hubnutí, přestože obsahuje cukr a med, kterého je k dobru výrobku jen malé množství.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 435 kJ |
| **bílkoviny** | 9,3 g |
| **sacharidy** | 63,8 g |
| **tuky** | 5,2 g |

### Muesli Special, bez přídavku cukru

(Jordans), 375 g
cereálie s ovocem

Většinu hmotnosti (66 %) tvoří ovesné, pšeničné a kukuřičné vločky. Následuje sušené ovoce, ořechy a semínka. Z hlediska redukce váhy jeden z nejlepších výrobků. Dovozce tvrdí, že jsou bez přídavku cukru, obsahují však třtinový cukr.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 466 kJ |
| **bílkoviny** | 8,8 g |
| **sacharidy** | 58,7 g |
| **tuky** | 8,6 g |

### Bio Pohankové lupínky

(Semix Pluso), 200 g
celozrnný výrobek

Obsahuje pouze pohanku upravenou do podoby lupínků. Žádný cukr ani jiné přidané látky. Výrobek je vhodný pro obézní osoby, které dodržují bezlepkovou dietu. Zajímavý je obsah rutinu z pohanky, jenž pomáhá v prevenci a léčbě křečových žil.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 472 kJ |
| **bílkoviny** | 12,5 g |
| **sacharidy** | 66,6 g |
| **tuky** | 3,44 g |

### Bio špaldové pukance

(Pro-Bio), 100 g
špaldové pukance

Výrobek vypadá velmi zdravě. Energetická hodnota i obsah tuků je nízký, přesto je z této skupiny při hubnutí nejméně vhodný. Špaldová zrna díky úpravě pufováním zvýšila svůj glykemický index, po jejich konzumaci dostanete brzy hlad.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 358 kJ |
| **bílkoviny** | 10,8 g |
| **sacharidy** | 63,2 g |
| **tuky** | 2,7 g |

## Občas neuškodí

### Corn Flakes Bona Vita

(Pragosoja), 250 g
kukuřičné lupínky

Pokud máte rádi kukuřičné lupínky a při hubnutí by vám chyběly, můžete tento výrobek bez přidaného cukru zvolit. Výhodný je i nižší obsah soli. Nicméně corn flakes mají vysoký glykemický index, takže je určitě doplňte mlékem nebo jogurtem.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 593,2 kJ |
| **bílkoviny** | 8,4 g |
| **sacharidy** | 81,4 g |
| **tuky** | 1,8 g |

### Chocapic

(Nestlé), 250 g
pšeničné lupínky s kakaem

Relativně příznivou energetickou hodnotu dosáhl díky nižšímu obsahu tuků. Nicméně cukr je ve složení na třetím místě, což je při hubnutí nevýhodné. Také glykemický index je vysoký. Není ideální pro děti se sklonem k nadváze.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 633 kJ |
| **bílkoviny** | 8,1 g |
| **sacharidy** | 76,7 g |
| **tuky** | 5,2 g |

### Corny Linea

(Schwartau), 250 g
müsli s čokoládou

Přestože mají název Linea, nepatří k nejméně kalorickým, což je dáno větším množstvím tuků a čokoládových kousků. Místo přidaného cukru (sacharózy) obsahuje náhradní sladidlo maltitol.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 688 kJ |
| **bílkoviny** | 9,5 g |
| **sacharidy** | 60,4 g |
| **tuky** | 13,5 g |

# Někdy to nejde dohromady

tí volbou číslo jedna. Potvrzuje to i anketa MF DNES. Ale není tomu tak zcela.

„Pravda je, že z hlediska energetické hodnoty je přiměřená porce cereálií s mlékem příznivější než dva rohlíky s paštikou nebo salámem. Jenomže musíme vědět, co se stane po konzumaci cereální snídaně během následujících dvou až tří hodin," upozorňuje Václava Kunová. „Některé z nich totiž spolehlivě roztočí spirálu hladu a následného přejídání, často ve večerních hodinách. Obézní pak říkají, že nemají silnou vůli se večer nepřejídat, a neuvědomují si, že vše začíná nevhodnou skladbou prvního denního jídla."

Na svědomí to má již zmíněný glykemický index. Čím je vyšší, tím méně je výrobek vhodný pro hubnutí. Někteří lidé, především mladí a štíhlí, jsou na výkyvy krevního cukru málo citliví a mohou konzumovat cereálie podle chuti, aniž to u nich povede k následnému přejídání. Pokud se však snažíte hubnout, měli byste rozlišovat cereálie vhodnější a méně vhodné. A když vám taková snídaně nesvědčí, můžete s čistým svědomím začít den úplně jinak.

„Stačí si dát celozrnné pečivo a k němu větší množství potraviny, kolem sto gramů, bohaté na bílkoviny s nižším obsahem tuků. Příkladem mohou být tvarohové pomazánky, ale i přírodní a některé tvrdé sýry či drůbeží šunka. Taková snídaně ideálně ‚podrží' hladinu krevního cukru až do dopolední svačiny," radí Václava Kunová.

### Při hubnutí je nejlepší obyčejné müsli

V případě, že se rozhodnete pro cereální snídani, je nejlepší co nejméně upravovaná směs vloček s trochou rozinek, případně s kousky ovoce nebo oříšků. Pokud si je dáte s bílým jogurtem nebo mlékem, určitě nic nezkazíte. Dodáte tak tělu více bílkovin, které vás lépe zasytí.

**Václava Kunová**
Společnost pro výživu, wwww.stob.cz

Snídaňové cereálie mohou být bez cukru, ale nemusí mít nejnižší energetickou hodnotu. Z testu je patrné, že všechny výrobky označené jako „linea", „fitness" a podobně skončily až ve druhé skupině a hodí se jen k občasné konzumaci. Nicméně čím méně cukru, tím lépe, pokud je výrobek bez cukru, je to ideální.

Zalít byste je však určitě neměli džusem. K potravině sacharidového typu byste jen dodali další sacharidy a hlad by na sebe nenechal dlouho čekat. Ani sójové mléko není kvůli nižšímu obsahu bílkovin úplně nejlepší, pokud nemáte potíže s trávením kravského mléka.

Do cereálií si můžete přidat také ovoce s nižším obsahem cukru, například jahody, kiwi, citrusy, lesní ovoce. Sníží se tak energetická hodnota snídaně. Navíc jídlo nabude na objemu, takže ho budete jíst déle a přispěje k delšímu pocitu sytosti.

Pozor byste si naopak měli dát na extrudované a pufované výrobky. Mají vyšší glykemický index a při redukční dietě se moc nehodí. Při pufování je zrno vystaveno tlaku a vysoké teplotě, díky čemuž nabobtná a získá strukturu polystyrenu. Příkladem jsou pukance nebo racio chlebíčky. O trochu lepší úpravou, z hlediska glykemického indexu, je extruze, při které se suroviny upravují vysokým tlakem a zahřátím a mají porézní strukturu, jakou mají například křehké chlebíčky.

## Jaký glykemický index mají potraviny

Pokud chcete úspěšně hubnout a nemít pořád hlad, vybírejte si především potraviny s nízkým **glykemickým indexem** (GI).
V případě snídaňových cereálií byste se však měli vyhýbat výrobkům upraveným extruzí nebo pufováním. Ty totiž mají o 20 až 30 % vyšší glykemický index, takže po nich rychleji dostanete hlad, a proto jsou při hubnutí méně vhodné.
U potravin se rozlišuje vysoký, střední a nízký glykemický index. Více se dozvíte například na stránkách **www.glycemicindex.com**

**vysoký GI – nad 70**

| | |
|---|---|
| pufovaná rýže | 87 |
| chocapic | 84 |
| corn flakes = kukuřičné lupínky | 81 |

**střední GI – 55 až 70**

| | |
|---|---|
| ovesná kaše instantní | 65 |
| ovesná kaše připravená doma z čistých vloček | 55 |
| müsli a zapečené müsli | 40–66 |

Výše GI závisí na přítomnosti ořechů (snižují GI) a na hrubosti vloček (čím hrubší, tím nižší GI).

**nízký GI – pod 55**

| | |
|---|---|
| pohankové lupínky | 54 |
| ovesné vločky obyčejné | 51 |
| pšeničné vločky obyčejné | 41 |
| žitný chléb | 41 |
| (pokud si k němu dáte potravinu s vyšším obsahem bílkovin, například sýr cottage, eidam, šunku, celkový GI ještě dále klesne) | |
| žitné vločky | 34 |

## Protokol testu

- Nakoupili jsme 24 cereálních výrobků, které si mnoho lidí dává jako snídani.
- Všechny nutriční hodnoty (energie, bílkoviny, tuky, sacharidy) uvedené v přehledu se vztahují ke 100 gramům výrobku.
- Hodnocení provedla lékařka Václava Kunová ze Společnosti pro výživu, která se zabývá poradenstvím v oblasti výživy.
- Podle údajů (nutriční hodnoty a složení) na obalech posoudila, jak jsou výrobky vhodné pro osoby snažící se hubnout.
- Výrobky jsou rozděleny do tří skupin podle energetické hodnoty.

**Dobrá volba:** výrobek s energetickou hodnotou do 1 500 kJ/100 g. Cereálie z této skupiny mají nejnižší energetickou hodnotu, a až na jednu výjimku, nižší glykemický index v rámci dané potravinové skupiny. Výrobky jsou většinou na bázi ovesných, žitných a pšeničných vloček nebo obsahují otruby. Většina z nich má vysoký obsah vlákniny, která je při hubnutí důležitá.

**Občas neuškodí:** snídaňové cereálie s přijatelnou energetickou hodnotou (1500–1700 kJ/100 g), nízkým množstvím tuků a přidaného cukru. V rámci této skupiny výrobků je potřeba velmi rozlišovat, protože některé z nich mají bohužel vysoký glykemický index, takže po nich brzy dostanete hlad.

**Vyhněte se jim:** výrobky s energetickou hodnotou nad 1700 kJ/100 g. Téměř všechny mají vysoký glykemický index a jsou hojně doslazované cukrem. Řada z nich obsahuje i ztužený tuk, který je ze zdravotního hlediska nepříznivý.

## Vyhněte se jim

### Miss Fit
(Emco), 250 g
celozrnné lupínky s ananasem

Výrobek je svým obalem vysloveně cílený na štíhlou linii, ale není tak zcela nevinný. Lupínky jsou doslazené cukrem, energii zvyšuje i kokos a rostlinný olej. Na obalu je uvedeno, že se jedná o lupínky s ananasem, ve složení však najdeme ananasový prášek.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 625 kJ |
| **bílkoviny** | 8,6 g |
| **sacharidy** | 71,1 g |
| **tuky** | 7,7 g |

### Cini Minis
(Nestlé), 500 g
celozrnné cereální skořicové čtverečky

I když to není výrobek s nejvyšší energetickou hodnotou, má rozhodně nejvyšší obsah přidaného cukru. Pro hubnutí je nevhodný i z důvodu vysokého glykemického indexu (extrudovaná pšenice a rýže). Pozor i u dětí se sklony k nadváze.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 734 kJ |
| **bílkoviny** | 4,9 g |
| **sacharidy** | 75,6 g |
| **tuky** | 9,9 g |

### Vitalis, jemně křupavé
(Dr. Oetker), 300 g
jahodovo-jogurtové müsli

Název Vitalis evokující zdravou výživu je sporný. Výrobek má vyšší energetickou hodnotu i obsah cukru. Použité obiloviny a způsob zpracování (pufování, extruze) zvyšují glykemický index. Slibovaný jogurt je ve skutečnosti ztužený tuk, jogurtový prášek a cukr.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 737 kJ |
| **bílkoviny** | 8,4 g |
| **sacharidy** | 67,5 g |
| **tuky** | 12,3 g |

### Biskiti
(Emco), 375 g
celozrnné ovesné cereálie

Při hubnutí určitě nevhodný výrobek – vysoká energetická hodnota není vyvážena nutriční kvalitou. Cukr je ve složení hned na druhém místě. Má vysoký glykemický index díky kukuřično-pšeničným křupkám.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 795 kJ |
| **bílkoviny** | 9,05 g |
| **sacharidy** | 62,18 g |
| **tuky** | 15,99 g |

### Fitness & Yoghurt
(Nestlé), 300 g
cereální lupínky v jogurtové polevě

Spíše vyšší energetická hodnota v rámci skupiny je způsobena jogurtovou polevou (cukr, olej, jogurtový prášek). Obsahuje relativně velké množství rýže, což znamená, že glykemický index výrobku je vyšší.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 652 kJ |
| **bílkoviny** | 7,5 g |
| **sacharidy** | 76,9 g |
| **tuky** | 5,9 g |

### Country Crisp, lesní ovoce
(Jordans), 375 g
pražené ovesno-ječmenné müsli

Vyšší energetická hodnota je dána přítomností kokosu, ořechů a oleje. Hubnoucí by se mu měl vyhnout. Ale z nutričního hlediska jde o kvalitní složení – žádný ztužený tuk ani zbytečná aditiva. Dobrá volba pro toho, kdo potřebuje zdravě přibrat.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 829 kJ |
| **bílkoviny** | 7,7 g |
| **sacharidy** | 65,3 g |
| **tuky** | 15,9 g |

### Fit Müsli, čokoládové s oříšky
(Úsovsko), 300 g
pražené müsli

Výrobek má vyšší energetickou hodnotu především díky množství tuků z ořechů, kokosu a kakaové tukové polevy. Glykemický index je střední. Pokud si ho dáte výjimečně při hubnutí, pozor na dodržení 30 gramů. Taková porce je na pohled velmi malá.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 861 kJ |
| **bílkoviny** | 9,1 g |
| **sacharidy** | 58,6 g |
| **tuky** | 19,2 g |

### Plněné polštářky
(Emco), 175 g
plněné polštářky s vanilkovou příchutí

Je to výrobek s vysokou energetickou hodnotou i glykemickým indexem. Obsah vlákniny, kvůli kterému si dáváme snídaňové cereálie, je zanedbatelný (0,5 g /100 g). 45 % hmotnosti tvoří náplň z cukru a tuku, to vše dobarvené a aromatizované.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 902 kJ |
| **bílkoviny** | 5,1 g |
| **sacharidy** | 69,1 g |
| **tuky** | 19,3 g |

### Bio Pšeničné pukance medové
(Pro-Bio), 100 g
pšeničné pukance

Výrobek spadá energetickou hodnotou do této skupiny díky nízkému obsahu tuků. Uvážíme-li však, co se stane v organismu po jeho konzumaci (odhadovaný glykemický index je nejvyšší ze všech testovaných výrobků), nelze ho při hubnutí doporučit.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 555 kJ |
| **bílkoviny** | 8,1 g |
| **sacharidy** | 81,4 g |
| **tuky** | 0,9 g |

### Müsli zapékané, s ovocem
(Davo), 200 g
zapékané křupavé müsli

Zapékaná müsli mají vždy vyšší energetickou hodnotu, v tomto případě ji ještě zvyšuje rostlinný olej i ztužený rostlinný tuk. Sušené ovoce ve větším množství dodává zbytečně mnoho cukru, byť přírodního, což hubnutí nepomáhá.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 920 kJ |
| **bílkoviny** | 8 g |
| **sacharidy** | 68 g |
| **tuky** | 17 g |

### Müsli s čokoládou Bella Vita
(Pragosoja), 375 g
zapékané müsli

Vysoká energetická hodnota je dána přítomností rostlinného oleje, kousků čokolády a kokosu. Výrobek obsahuje relativně hodně přidaného cukru, což znamená, že při hubnutí není vhodný. Glykemický index je ve středním pásmu.

| | |
|---|---|
| **energie** | 1 978 kJ |
| **bílkoviny** | 8 g |
| **sacharidy** | 71,8 g |
| **tuky** | 16,8 g |

### Tiky, jogurtové
(pro Nový Věk), 175 g
obilné kroužky

Na pohled vypadají zdravě, ale mají nejvyšší energetickou hodnotu ze všech testovaných a vysoký glykemický index. Označení jogurtové znamená ztužený tuk, cukrovou a tukovou polevu. Z hlediska linie i zdraví je lepší sníst 100 g kvalitní čokolády.

| | |
|---|---|
| **energie** | 2 060 kJ |
| **bílkoviny** | 9 g |
| **sacharidy** | 62,4 g |
| **tuky** | 17 g |

FOTO: MAFA – LUKÁŠ PROCHÁZKA