

Test

Chléb nebo bílé rohlíky skončily kvůli populárním dietám na hanbě, v módě je teď pečivo téměř bez sacharidů, s přidaným proteinem a semínky. Je opravdu zdravější?

Alternativy běžného chleba

Ideální pečivo k večeři je žitné a plné vlákniny



nezávislý test MLADÉ FRONTY DNES
Test DNES
kvalitní výrobky na trhu sleduje od roku 1994

Chléb Kladenský klas



550 g
50 g
1 plátek

Třetinu hmotnosti chleba tvoří voda, je méně energetický, ale obsahuje hodně sacharidů, méně bílkovin i vlákniny a minimum tuků. Je to tradiční druh pečiva, na které jsou naše chuťové pohárky zvyklé, takže nám nejvíce chutná. Je vyroben bez přídavných látek, jen z pšeničné a žitné mouky, vody, soli a kmínu. V testu s ním srovnáváme všechny „zdravější“ chleby.

Nutriční tabulka (1 porce)

Energie	513 kJ / 121 kcal
Tuky / z toho nenasycené MK	0,7 g / 0,1 g
Sacharidy / z toho cukry	23,5 g / 0,5 g
Vláknina	2,6 g
Bílkoviny	4 g
Sůl	0,8 g

Magdalena Nová
redaktorka MF DNES

Zvenčí kaštanový, pevný a tak křupavý, že po zatukání zazvoní. Hm, tak to uvnitř bydlí vláčná, pórovitá střída, jejíž opojná vůně uniká drobnými prasklinkami v kůrce až k vašemu nosu.

Jenže jediný plátek poctivého chleba obnáší nejen zhruba 25 gramů sacharidů, přes 500 kilojoulů, pár gramů bílkovin a vlákniny, ale hlavně záplavu vláček, kterými vás bude častovat váha. A tak raději sáhnete po některém ze zdravých a ještě zdravějších chlebů, jež jsou podle etiket fit, racio, vital nebo sporty a které vám - alespoň podle výrobce - pomohou lépe kontrolovat spotřádané kalorie.

Nabídka takového pečiva je široká. Proto se MF DNES rozhodla podívat spolu se dvěma odborníci na výživu, co se pod obaly skrývá a nakolik jsou takové chleby vhodné k večeři.

Dobrého pomálu. Platí to i pro chléb
První otázka přitom zní: Skutečně je nutné odříkat si tradiční chléb zadělaný žitným kváskem?

„Chléb v žádném případě není zapovězenou potravinou ani pro lidi, kteří se snaží snížit hmotnost. Jde jenom o množství a o to umět si správně vybrat,“ ubezpečuje lékařka Václava Kunová, která učí na stránkách Rozumnehubnuti.cz zájemce shazovat kila bezpečně a trvale.

Ta nelibě nese v poslední době populární nízkosacharidové diety, které poslaly chléb a další pečivo na trestnou laťku. „Tyto diety sice můžou mít krátkodobý vliv na váhu, ale bohužel u nich hrozí vysoké riziko jo-jo efektu a nedo-

statek vlákniny, vitamínů a minerálních látek,“ varuje Václava Kunová.

Ani Věra Boháčová, nutriční terapeutka z Fóra zdravé výživy, nevidí na krajci chleba nic špatného. Připomíná však, že musí být součástí vyváženého jídelníčku: „Ten musí respektovat individuální potřebu, která může být u každého z nás velice odlišná.“

Zkuste ošálit trávicí soustavu

Pokud vás přemůže mlsná, klidně si dopřejte chléb kvalitní, s vysokým podílem žitné mouky a bez přídavných látek. Jen je potřeba pečlivě vážit - a to doslova, tedy na kuchyňských vahách.

„Protože je na chlebu problematické jen množství, je lepší porci neodhadovat. Pokud vážit nechcete nebo nemůžete, volte balené pečivo,“ nabádá lékařka, která dospělým toužícím po štíhlejší postavě doporučuje konzumovat například knäckebrot.

Je zdravější, protože obsahuje až pětinu doporučené denní dávky vlákniny a nenutí slinivku tvořit nadbytek inzulínu. Navíc umí ošálit naši trávicí soustavu a rychleji navodit pocit sytosti.

Jen pro představu: i když večer můžete spořádat 50 gramů běžného chleba, ale jen 30 gramů knäckebrotu, ve skutečnosti to znamená jeden krajíc proti třem až čtyřem plátkům křupavého chleba, který je bez vody lehký jako pápří. „Při stejné energetické hodnotě dostanete větší objem. I to hraje roli při zdravém hubnutí,“ upozorňuje Václava Kunová.

Není křupnutí jako křupnutí

Když už jsme u domácího chřoupání, zatímco v případě knäckebrotu získá tělo při každém kousnutí mnoho živin, po schrupnutí oblíbených rýžových pufovaných chlebiček nebo kukuřičných ex-

trudovaných plátků dodáte organismu jen nepatrně tuků a vlákniny, trochu bílkovin a hlavně nadbytek sacharidů.

Navíc jsou to sacharidy v podobě, která rychle a intenzivně zvyšuje hladinu cukru v krvi, a tím ovlivňuje vyplavování inzulínu do krve.

„Výsledná hladina cukru po jídle je pro nás zásadní, protože rozhoduje o vzniku obezity a diabetu druhého typu. Pokud se hladina cukru zvyšuje opakovaně, může to vést k cukrovce nebo nadvaze,“ vysvětluje lékařka.

Jak je důležité mít bílkoviny...

Pufované chlebičky je lepší z jídelníčku vynechat nebo si vybírat druhy, které jsou vyrobeny z vhodnějších surovin, tedy žita nebo pšenice špaldy. Případně je možné glykemický index zkrátit především pomocí bílkovin, ale také tuků a zeleniny, což neplatí jen pro pufovanou rýži.

„Když už večer konzumujeme chléb, je vždy důležité, co si dáme k němu nebo na něj. To ostatně neplatí jen o večeři,“ zdůrazňuje Věra Boháčová, která při výběru vhodného pečiva doporučuje studovat v tabulce nutričních údajů zejména obsah bílkovin: „Čím více, tím lépe. V případě cukrů naopak platí čím méně, tím lépe.“

... a také vlákninu a žito

Tatáž nepřímá úměra platí také pro sůl a tuk, který nenápadně číhá v chlebech s velkým podílem bílkovin a malým obsahem sacharidů.

„Při hubnutí by měl člověk určitě sledovat složení: pokud je v něm na prvním místě žitná mouka, je vhodnější, než když se jedná o mouku pšeničnou. A pak je dobré zkontrolovat množství vlákniny, ideální je šest a více gramů na 100 gramů pečiva,“ dodává lékařka.

Knäckebrot

Knäckebrot, v překladu „křupavý chléb“, údajně vynalezli Vikingové, kteří potřebovali na svých dobovačných zámořských výpravách chléb lehounký, trvanlivý, výživný a dobře skladovatelný. Chléb se už zhruba tisíc let připravuje ze stejných základních surovin: obvykle žitné mouky, vody a soli. Toť vše. I když večerní porci obstarají jen tři až čtyři tvrdé plátky, jejich rozkousání je o dost náročnější než sežvýkání měkkého pšenično-žitného chleba, takže jídlo déle trvá a pocit sytosti se dostává snáz.

Ze srovnání běžného a křupavého chleba vychází ten severský lépe i z hlediska obsahu vlákniny (v knäckebrotu je jí zhruba čtyřikrát tolik, přibližně 20 g) nebo hodnoty glykemického indexu (knäckebrot cca 45, chléb 70).

Výhody: obsahuje velmi málo tuku a velké množství vlákniny, poměrně hodně bílkovin, je to zdravá a výhodná alternativa chleba při hubnutí

Nevýhody: je v něm poměrně hodně sacharidů, jeho chuť a struktura nemusí každému vyhovovat, při vyšším obsahu vlákniny není příliš vhodný pro malé děti

Racio Knäckebrot žitný



550 g
35 g
3-4 plátky

Švédský vynález, který je trvanlivý a obsahuje jen 5 % vody, má sice neobvyklou chuť, konzistenci (připravuje se krátkým pečením a pak sušením) a vůbec nepřipomíná vláčný český pecen, ale je energeticky hodnotnější, plný sacharidů a hlavně vlákniny. Tuk téměř neobsahuje, bílkovin je v něm méně. V základní žitné variantě nenajdete ani mnoho soli.

Nutriční tabulka (1 porce)

Energie	520 kJ / 123 kcal
Tuky / z toho nenasycené MK	0,7 / 0,1 g
Sacharidy / z toho cukry	23,1 / 0,7 g
Vláknina	6 g
Bílkoviny	3,2 g
Sůl	0,14 g

Racio Knäckebrot Multigrain



250 g
30 g
2 plátky

Pokud vás tradiční žitný knäckebrot nenadchl, zkuste dát šanci variantě s chia a sezamovými semínky. Pravda, vody je v něm jen jediné procento, takže je poměrně tvrdý, ale díky soli a zajímavějšímu složení je výrazně chutnější. Obsahuje také dvojnásobek tuku (ze semen a řepky), méně sacharidů a vlákniny. Porce na večeři ovšem není velká.

Nutriční tabulka (1 porce)

Energie	500 kJ / 119 kcal
Tuky / z toho nenasycené MK	1,4 / 0,2 g
Sacharidy / z toho cukry	22,1 / 1,5 g
Vláknina	2,4 g
Bílkoviny	3,2 g
Sůl	0,57 g

Protokol testu

● Aktuální test jsme zaměřili na alternativy tradičního pšenično-žitného chleba, o kterých výrobci tvrdí, že splňují nároky na zdravou a vyváženou stravu, případně je doporučují při hubnutí.

● Test platila MF DNES ze svého rozpočtu. Pečivo stálo od 16,90 do 65 Kč za kus.

● Cílem testu bylo zhodnotit podle výživových údajů na obalu vybrané vzorky celozrnného, proteinového, pufovaného či extrudovaného pečiva a knäckebrotů, které vnímají spotřebitelé jako lepší a zdravější náhradu běžného pečiva. Protože se sortiment stále rozšiřuje, vybrali jsme jen několik balených zástupců jednotlivých kategorií, které jsou nejčastěji k dostání v běžné obchodní síti (super- a hypermarketech a na e-shopech s potravinami).

● Nejprve jsme u každého chleba určili porci na večeři (energie zhruba 500 kJ, chléb by musely doplnit další bílkoviny a zelenina). Nutriční údaje večerní porce a složení chleba hodnotily dvě odbornice na výživu - lékařka Václava Kunová a nutriční terapeutka Věra Boháčová. Známky jsme tentokrát neudělovali a pořadí neurčovali.

Chléb s velkým podílem vlákniny

Tyto chleby jsou pro dospělé výživově výhodnější (často mají další nutriční přednosti, například obsah vitamínů a minerálních látek), protože vláknina v našem jídelníčku chybí. Zároveň musíme počítat s tím, že jsou hůře stravitelné. Na to je potřeba myslet hlavně u seniorů, menších dětí nebo tehdy, když se chceme více hýbat. „U dětí musíme být zvláště obezřetní, protože do 10 až 12 let by měly mít chléb s vyšším podílem vlákniny jen jako zpestření,“ říká Věra Boháčová. **Výhody:** ve srovnání s běžným pečivem mají výrazně více vlákniny a méně sacharidů, srovnatelné množství bílkovin, rychle zasytí, vybrané druhy jsou energeticky méně náročné.

Nevýhody: některé druhy jsou energeticky vydatnější, jiné obsahují méně vlákniny, je potřeba pečlivě číst složení, často obsahují také glukózový sirup nebo karamel na dochucení a dobarvení

Odkolek Čistozrný chlebič



300 g
35 g

Zhruba třetinu speciálního chleba, který neobsahuje žádnou mouku, ale výhradně vločky, klíčky a semena (lněná, slunečnicová, sezamová a další), tvoří voda. Kvůli množství semen obsahuje chléb také hodně tuku, desetkrát více než obyčejný chléb, a je proto energeticky hodně výživný. Chuť pečiva je lehce ořechová, večerní porce velmi malá.

Nutriční tabulka (1 porce)

Energie	495 kJ / 119 kcal
Tuky / z toho nenasycené MK	6,7 g / 0,7 g
Sacharidy / z toho cukry	8,8 g / 0,7 g
Vláknina	3,9 g
Bílkoviny	3,9 g
Sůl	0,49 g

Tesco Žitný chléb se slunečnicovými semínky



550 g
45 g
1/2 plátek

Žitný chléb je na první dotyk těžší, vřdyt také téměř polovinu jeho hmotnosti tvoří voda. Také slunečnicová semena, která pečivu dodávají tuk, něco váží. Energie a bílkovin obsahuje o něco méně, sacharidů dvakrát více než čistozrný chlebič, vlákniny dokonce méně než klasický chléb. Pečivo chutná nakysle, překvapivě trochu suše. Porce je vcelku malá.

Nutriční tabulka (1 porce)

Energie	470 kJ / 111 kcal
Tuky / z toho nenasycené MK	2,3 g / 0,2 g
Sacharidy / z toho cukry	18,5 g / 0,2 g
Vláknina	2,3 g
Bílkoviny	3,2 g
Sůl	0,45 g

Nature's Promise Vital chléb se slunečnicovými a lněnými semínky



500 g
50 g
1 plátek

V balení jsou dva druhy chleba – se lněnými nebo slunečnicovými semeny. Lněný chléb je sice kaloričtější, ale zároveň je v něm nepatrně méně tuků a soli, více sacharidů, bílkovin a vlákniny. Základem obou druhů chleba je směs zrn, ve které je rýže, pohanka, jáhly či kukuřice, ve složení je však i zahušťovadlo nebo glukózový sirup.

Nutriční tabulka (lněný)

Energie	452 kJ / 107 kcal
Tuky / z toho nenasycené MK	1,8 g / 0,2 g
Sacharidy / z toho cukry	18 g / 0,8 g
Vláknina	2,6 g
Bílkoviny	3,3 g
Sůl	0,44 g

Penam Fit den slunečnicový



500 g
50 g
1 plátek

Protože velký podíl hmotnosti (12 %) tvoří slunečnicová semena, obsahuje víc tuků než jiné chleby s velkým podílem vody a semen (s výjimkou čistozrného chleba), ale také méně sacharidů. Vláknina a bílkovin má srovnatelné množství. Chléb je sice poměrně chutný, jenže to je dáno vyšším obsahem soli a také přidaným sirupem z cukrové řepy a karamelu.

Nutriční tabulka (1 porce)

Energie	520 kJ / 124 kcal
Tuky / z toho nenasyc. MK	3,8 g / 0,5 g
Sacharidy / z toho cukry	16,5 g / 2,0 g
Vláknina	2,6 g
Bílkoviny	4 g
Sůl	0,5 g

Proteinový chléb s nízkým obsahem sacharidů

Pro sportující nebo hubnoucí je výhodou vyšší obsah bílkovin, zejména v případě sportovců je nutné zařazovat proteiny s ohledem na tréninkový plán. I v tomto případě je však důležité, co chléb doplňuje a jak vypadá celkové složení jídelníčku. Nezáleží totiž pouze na množství bílkovin, ale také na jejich zdroji. Proteinové chleby by neměly některé důležité zdroje bílkovin v jídelníčku nahrazovat.

Výhody: ve srovnání s běžným pečivem obsahují výrazně více bílkovin a vlákniny a naopak zřetelně méně sacharidů, což je výhodné především pro sportovce a lidi, kteří potřebují kvůli dietě hlídat přísun sacharidů (lidé snižující hmotnost, diabetici apod.)

Nevýhody: obsahují výrazně více tuku, některé druhy mají dlouhé a nepřehledné složení a obsahují různé přídavné látky, chuť bývá neobvyklá, netypická, pro někoho nepřijemná



Penam Protein Energy

250 g
45 g
2 plátky

Na proteinový chléb má pečivo nečekaně vysoký obsah sacharidů, tvoří 40 % hmotnosti. Bílkovin je v porci necelých 8 gramů, tuků, kterých bývá v proteinových chlebech hodně, je citelně méně. Nevýhodou vzorku jsou přidané stabilizátory, kypřidla a emulgátory. I když vypadá večerní porce bohatě, ve srovnání s tradiční „půlkou“ je chléb poloviční.

Nutriční tabulka (1 porce)

Energie	513 kJ / 122 kcal
Tuky / z toho nenasycené MK	1,8 g / 0,3 g
Sacharidy / z toho cukry	18 g / 0,7 g
Vláknina	2,1 g
Bílkoviny	7,7 g
Sůl	0,72 g



Penam Fit den Večerní chlebič

250 g
50 g
2 plátky

Chutově docela zajímavý chléb, obohacený o bílkovinu (pšeničnou, sójovou a lupinovou), obsahuje absolutně nejméně sacharidů a zároveň nejvíce bílkovin ze všech vzorků i mnoho vlákniny. Nejvíce má ovšem také tuku a chuť vylepšuje poměrně hodně soli. Nevýhodou balení chleba je jeho velmi krátká doba trvanlivosti a sklon velmi rychle zplsnivět.

Nutriční tabulka (1 porce)

Energie	512 kJ / 121 kcal
Tuky / z toho nenasycené MK	6 g / 0,8 g
Sacharidy / z toho cukry	1,1 g / 0,6 g
Vláknina	5,5 g
Bílkoviny	13,5 g
Sůl	0,65 g

Mestemacher Proteinový chlebič



250 g
50 g
1 plátek

Více než polovinu hmotnosti chlebičku tvoří voda, což je znát na váze každého plátku. Večerní porce proto vypadá skromně, díky nejvyššímu obsahu vlákniny a přidaným proteinům (pšeničným a hrachovým) ovšem dokáže dobře zasytit. Tuku je v chlebu hodně, pochází především z přidaného sezamu a lněných a slunečnicových semen.

Nutriční tabulka (1 porce)

Energie	550 kJ / 132 kcal
Tuky / z toho nenasycené MK	6,6 g / 0,7 g
Sacharidy / z toho cukry	3,8 g / 0,5 g
Vláknina	7,1 g
Bílkoviny	11 g
Sůl	0,55 g

HealthyCo Protein Bread



250 g
50 g
3/4 plátek

Chutově tento chléb nejspíš nebude vyhovovat každému, jeho nutriční hodnoty by však mohly dojem napravit. Z poloviny je chléb tvořen vodou, na dalším místě jsou bílkoviny. Zdrojem tuků jsou především mletá a celá semena, trochu vyšší obsah sacharidů je přesně na půl cesty mezi „chlebičky“ a chlebem Protein Energy.

Nutriční tabulka (1 porce)

Energie	476 kJ / 114 kcal
Tuky / z toho nenasycené MK	5 g / 0,5 g
Sacharidy / z toho cukry	6 g / 1 g
Vláknina	4,4 g
Bílkoviny	9 g
Sůl	0,54 g

Chléb pufovaný a extrudovaný

Kvůli technologii zpracování patří tyto chlebičky mezi potraviny s vysokým glykemickým indexem (GI 80, glukóza má GI 100). Při výrobě se totiž naruší struktura škrobu z rýže či kukuřice, takže z něj glukóza rychleji přechází do krve. Hladina cukru v krvi se po jídle rychle zvýší a ještě rychleji zase klesá. Takové kolísání glykémie (tedy hladiny cukru v krvi) způsobuje větší hlad a chuť na sladké, a tím pádem tloušťnutí. Hodnotu GI můžeme příznivě ovlivnit tím, čím chlebiček doplníme – vhodné jsou zdroje kvalitních bílkovin, tuk, zelenina. Ne všechny pufované výrobky však mají glykemický index tak vysoký, GI špaldových nebo pšenično-žitných chlebičeků je zhruba poloviční.

Výhody: chutné, lehké, snadno se kombinují se sladkým i slaným, jednoduché složení **Nevýhody:** pro hubnutí nevhodné, mají velmi vysoký glykemický index, obsahují obrovské množství sacharidů, tradiční rýžové chlebičky obsahují velmi málo vlákniny



Racio Bio Rýžové chlebičky s amarantem

140 g
30 g
5 plátků

I když pufované chlebičky budí dojem lehké a dietní potraviny, ve skutečnosti mají velmi vysoký glykemický index (a více než 3/4 hmotnosti tvoří sacharidy), takže vyžadují od slinivky zvýšenou produkci inzulínu. Tím pádem mohou vést k tloušťnutí. Naopak tuku a také soli mají málo. Chuť je ovšem příjemná, spíše než chléb připomíná popcorn.

Nutriční tabulka (1 porce)

Energie	483 kJ / 115 kcal
Tuky / z toho nenasycené MK	0,9 g / 0,3 g
Sacharidy / z toho cukry	23,4 g / 0,2 g
Vláknina	1,1 g
Bílkoviny	2,5 g
Sůl	0,23 g



Racio Bio špaldové chlebičky

140 g
30 g
5 plátků

I když není rozdíl v nutričních hodnotách rýžové a špaldové varianty podle obalu tak výrazný, přece jen jsou chlebičky ze špaldy pro lidi, kteří si kontrolují váhu, o něco vhodnější. Jejich glykemický index je téměř o polovinu nižší a odpovídá podle výzkumu Univerzity Pařížského indexu žitného knáčekbrotu. Mají také o něco více vlákniny a bílkovin.

Nutriční tabulka (1 porce)

Energie	471 kJ / 113 kcal
Tuky / z toho nenasycené MK	0,7 g / 0,4 g
Sacharidy / z toho cukry	21,5 g / 0,2 g
Vláknina	1,8 g
Bílkoviny	3,9 g
Sůl	0,23 g

BonaVita Active Kukuřičné křehké plátky



70 g
33 g
7 plátků

Křehké plátky vyrobené z kukuřice, které prakticky neobsahují vodu (její podíl tvoří jen necelá 4 %), vypadají jako ideální dietní pečivo, ale jejich glykemický index je velmi vysoký a obsah sacharidů ještě vyšší než u pufovaných chlebičeků (79 g/100 g). Jakkoli chutnají dobře, obsahují nejvíce soli ze všech pufovaných a extrudovaných vzorků.

Nutriční tabulka (1 porce)

Energie	524 kJ / 123 kcal
Tuky / z toho nenasycené MK	0,3 g / 0,2 g
Sacharidy / z toho cukry	26 g / 0,7 g
Vláknina	1,8 g
Bílkoviny	3,2 g
Sůl	0,43 g

BonaVita Active Žitno-jáhlové křehké plátky



70 g
35 g
7-8 plátků

Ačkoliv tyto plátky také prošly extruzí, jsou pro osoby hlídající si váhu mnohem lepší variantou: žito a jáhly obsahují přirozeně mnohem více vlákniny, jejich glykemický index je proto citelně nižší. To je ostatně patrné i z nutričních hodnot uvedených na obalu – vlákniny je téměř dvojnásobek, sacharidů zhruba o 10 % méně. Méně je i použité soli.

Nutriční tabulka (1 porce)

Energie	488 kJ / 115 kcal
Tuky / z toho nenasycené MK	0,4 g / 0,1 g
Sacharidy / z toho cukry	23,5 g / 0,9 g
Vláknina	2,9 g
Bílkoviny	3 g
Sůl	0,32 g