



## Nutri-Score: hodnocení nápojů - nutričně-zdravotní logo by měly na přední straně obalu

Hodnocení nápojů na trhu pomocí systému Nutri-Score je zajímavé především z hlediska obsahu cukrů. Systém, který hodnotí základní parametry složení potravin a pokrmů, pracuje i s položkou "cukry" a ty samozřejmě ovlivňují výsledek. Nutri-Score zjednodušuje zdravotní kvalitu z hlediska základních živin, které jsou povinně popsány na štítku potravin. Obvykle nemá spotřebitel čas číst všechny výživové údaje, nemá na to čas. Systém zjednodušuje orientaci do 5 tříd (A-E) a používá logo s barevnou škálou od zelené do červené. Už jsme hodnotili hotová jídla, sýry, tuky a oleje a končíme hodnocením nápojů. V tabulce hodnotíme 82 druhů nápojů, které se běžně dají koupit. Jaké logo by se objevilo na přední straně obalu? U nápojů rozhoduje většinou obsah mono a di-sacharidů, kterým říkáme "cukry" (jsou sladké na jazyku).

### Co jsme hodnotili

Jako obvykle jsme pracovali s výživovými údaji na štítcích. Propočítali jsme Nutri-Score. Výsledky jsou seřazeny podle nejnižšího score, které je v dané kategorii nejlepší.

### Hodnocení nepřekvapuje, protože cukr v nápojích máme omezovat

V tabulce jsou různé kategorie nápojů. My jsme se zaměřili např. na džusy a nektary. Hodnotili jsme 24 druhů. Z toho 58 % vyhovělo třídě B-C, 38 % třídě E. Samozřejmě se kategorie mezi sebou muslíšit, protože jsou chuťově nastaveny. Není cílem odrazovat od pití některých nápojů. Cílem je umírněná spotřeba těch, které v dietě přinášejí především "prázdné kalorie" pro spotřebitele, z nichž se mnoho potýká s nadváhou a obezitou, případně dalšími nemocemi. Výběr a odpovědnost je na jedinci. Jednodušší značení už snad ani není možné.

### Kolik by mělo být celkem sacharidů, z toho cukrů, doporučováno v dietě?

Sacharidy jsou nezbytnou součástí naší diety. Obvykle se doporučuje 55 - 75 % z celkové energie na den (WHO, 2003). Z nich však má být méně než 10 % ve formě "volných cukrů". Tento pojem je docela složitý. WHO ho definovala jako suma mono a di sacharidů (cukry) přidávaných do potravin při výrobě, plus přírodní cukry obsažené v medu, syrupech a ovocných džusech.

### Tabulka výsledků pro nápoje

[Hodnoceni\\_napoju1.pdf](#) (494.92 KB 10.12.2020 10:46)

J.Ruprich a kol., CZVP SZÚ, 30.11.2020

-----

Chcete si přečíst více o systému Nutri-Score?



Na webu SZÚ jsme zveřejnili několik příspěvků, které si můžete prostudovat. Samozřejmě najdete spoustu informací na internetu. Podle mediálních zpráv, ČR systém Nutri-Score nepodporuje. Přiklání se k několika zemím, vedené Itálií, která prosazuje tzv. "baterkový systém". Rozhodnutí, jaký systém značení pro spotřebitele by měla EU rozhodnout v roce 2022.

- Nutri-Score: hodnocení tuků a olejů - nutričně-zdravotní logo by měly na přední straně obalu
- Nutri-Score: hodnocení sýrů - jaké nutričně-zdravotní logo by měly na přední straně obalu?
- Nutri-Score: hotová jídla v supermarketech a e-shopech mají překvapivě dobrou zdravotně-nutriční kvalitu
- Studie British Medical Journal jednoznačně podporuje použití Nutri-Score
- Zjednodušené označení výživé hodnoty Nutri-Score už i v Kauflandu na Slovensku
- Nutri-Score systém označování potravin schválen v Německu od listopadu - informace jsou dobrovolné
- ČR a 6 zemí protestovala proti přijetí Nutri-Score (nutriční kvalita) na potravinách - EU rozhodne do roku 2022
- Organizace volají po povinném zavedení nutričního štítku NUTRI-SCORE na potravinách v EU
- Nutri-Score v praxi - základní popis