



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Studie British Medical Journal jednoznačně podporuje použití Nutri-Score

Podle studie zveřejněné v polovině září v BMJ je konzumace potravin se špatnou nutriční kvalitou spojena s vyšší úmrtností. Výsledky podporují použití označení Nutri-Score na přední straně obalu, které má vést lidi k výběru zdravějších potravin. To by se mohlo promítnout do probíhajících diskusí o standardizaci systému označování potravin v Evropské unii.

Již dlouho je známo, že označování potravinových obalů jednoduchými a jasnými nutričními informacemi pomáhá lidem při zdravějším rozhodování o prevenci nepřenositelných nemocí, jako jsou srdeční choroby, rakovina a cukrovka.

Např. v Německu v současné době neexistuje povinné označování potravin, např. s Nutri-Score. Ministr pro výživu a zemědělství po celá léta vystupoval proti barevnému označování potravin. Loni v září se vzdal a oznámil odpovídající novelu zákona na rok 2020. Vyhláška o Nutri-Score má vstoupit v platnost od listopadu, po schválení 9. 10. 2020 Federální radou (Bundesrat). Také Evropská komise musí udělit svolení.

Nutri-Score je jednoduchý nutriční štítek na přední straně obalu, který hodnotí výživovou kvalitu potravin. Každý produkt má písmeno a barevný kód, od tmavě zelené (A) pro vyšší nutriční kvalitu po tmavě oranžovou (E) pro nižší nutriční kvalitu. Nutri-Score je založeno na systému Nutri-Score System (FSAm-NPS) Agentury pro potravinové standardy Spojeného království, který hodnotí výživovou kvalitu potravin na základě jejich obsahu energie, nasycených mastných kyselin, cukru, sodíku, bílkovin, vlákniny, ovoce a zeleniny.

V BMJ studii se mezinárodní výzkumný tým pokusil zjistit, zda systém nutričních profilů (FSAm-NPS) Agentury pro potravinové standardy skutečně souvisí s úmrtností. Jejich výsledky jsou založeny na 501 594 dospělých (průměrný věk 52 let) z 10 evropských zemí, kteří se zúčastnili studie European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC).

Subjekty musely vyplňovat dotazníky, aby posoudily svůj obvyklý příjem potravin. Pro každého jednotlivce byl vypočítán index FSAm-NPS na základě nutriční kvality konzumované potravy. Čím vyšší je hodnota indexu, tím nižší je celková nutriční kvalita stravy, což ovlivňuje nižší příjem vlákniny, ovoce a zeleniny, ryb a vyšším příjmem červeného a zpracovaného masa.

Skóre indexu bylo nižší ve Španělsku, Řecku, Norsku a Itálii, což naznačuje, že celková nutriční kvalita stravy byla vyšší ve Španělsku, Řecku, Norsku a Itálii, zatímco ve Spojeném království, Švédsku, Nizozemsku, Dánsku, Německu a Francii byla nižší.

Účastníci byli pozorováni v průměru 17 let. Během této doby vědci zjistili, že osoby s vyšším skóre indexu stravovacích návyků měly zvýšené riziko úmrtnosti ze všech příčin a rakoviny, oběhových, dýchacích a chorob trávicího traktu.

V absolutních číslech činila míra úmrtnosti ze všech příčin na 10 000 lidí za 10 let 1 237 u mužů a 563 u žen v horní pětina skóre indexu výživy (nižší nutriční kvalita), ve srovnání s 1 008 u mužů a 518 pro ženy v dolní



pětině.

Zjednodušené" nutriční označení na přední straně balených potravin bylo hodnoceno jako jeden z hlavních indikátorů reformy pro zlepšení výživy v Evropě - nezávislími odborníky, vědci z oblasti veřejného zdraví, vědy o výživě a zdraví, např. BIPS, Evropské komise, WHO a RKI. Systém Nutri-Score, systém semaforu nebo model klíčové dírky, jsou navrženy tak, aby pomohly spotřebitelům při výběru zdravějších potravin, říká Dr. Antje Hebestreit, vedoucí oddělení poruch životního stylu v oddělení epidemiologických metod a etiologického výzkumu na BIPS, která pracuje na měřitelnosti účinnosti politických opatření v Evropě jako součást sítě pro hodnocení politik (PEN).

Skutečnost, že takové skóre může mít významný vliv, nedávno prokázala i další pracovní skupina PEN: V "Indexu politiky zdravého životního prostředí (Food-EPI)" hodnotila politická opatření na úrovni EU, která mají (potenciální) vliv na zdraví výživy v členských státech EU. Identifikovali skóre výživového indexu jako klíčový stavební kámen. Němečtí odborníci nedávno také hodnotili míru implementace Food-EPI v Německu ve srovnání s mezinárodními osvědčenými postupy.

*Zdroj: Leibniz Institute for Prevention Research and Epidemiology - BIPS, 1.10, 2020 (Brémy, SRN)*

Prof.J.Ruprich, CZVP SZÚ Brno, 16. 10. 2020