



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Nutri-Score: hodnocení tuků a olejů - nutričně-zdravotní logo by měly na přední straně obalu

Nutri-Score je systém, který hodnotí základní parametry složení potravin a pokrmů. Rozšířil se po západní Evropě a někteří výrobci a prodejci již uvažují o značení i v ČR. Zjednodušuje zdravotní kvalitu z hlediska základních živin, které jsou povinně popsány na štítku potravin. Tabulka výživového složení je pro mnoho spotřebitelů složitá a kdo by četl detaily. Není čas. Systém Nutri-Score zjednodušuje orientaci do 5 tříd (A-E) a používá logo s barevnou škálou od zelené do červené. Už jsme hodnotili hotová jídla a sýry. Nyní jsme se podívali na 60 druhů tuků a olejů, které najdete v obchodech. Jaké logo by se objevilo na přední straně obalu? U tuků je to zřejmé, že rozhodující bude obsah energie a nasycených mastných kyselin.

### Co jsme hodnotili

Pracovali jsme výživovými údaji na štítcích a propočítali Nutri-Score. Výsledky jsou seřazeny podle nejnižšího score, které je v daném hodnocení nejlepší.

### Hodnocení nemá odrazovat - jen upozornit, že se máme mírnit

40 % tuků a olejů by bylo označeno žlutě (třída C), většina 53 % hlavně oranžově (třída D), 7 % červeně (třída E). Tuky a oleje jsou zcela nezbytnou součástí naší výživy. V tomto hodnocení se zabýváme přidanými tuky, nikoli těch, které jsou součástí jiných potravin.

### Kolik by mělo být celkem tuků a olejů doporučováno v dietě?

Tuky a oleje jsou v dietě nezbytné. Obecně bychom měli mít celkem asi 15 - 30 % energie z tuků. To je v dietě o 2000 kcal asi 44 - 78 g na den. Z toho méně než 10 % nasycených mastných kyselin (do 22 %), 6 - 10 % polynenasycených mastných kyselin, 1 - 2 % tzv. omega-3 mastných kyselin a méně než 1 % trans mastných kyselin. Zbytek jsou mononenasycené mastné kyseliny (WHO 916, 2003). Nelze přesně definovat, kolik má být "přidaných tuků". To záleží na obsahu tuku v potravinách. Je zřejmé, že přidané tuky potřebujeme jako zálivku na zeleninové saláty, na jiné potraviny, pečivo, na kulinární úpravu. Základem ale je umírněná spotřeba. Pokud se příliš sníží přívod tuků, tělo trpí a obvykle se zdroj energie doplňuje sacharidy. To ale podporuje obezitu.

### Tabulka výsledků pro tuky a oleje

[Hodnoceni\\_tuku.pdf](#) (482.12 KB 30.11.2020 15:42)

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 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](#)