



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Nutri-Score: hodnocení sýrů - jaké nutričně-zdravotní logo by měly na přední straně obalu?

Systém Nutri-Score, který hodnotí základní parametry složení potravin a pokrmů se šíří Evropou. Zjednodušuje zdravotní kvalitu z hlediska základních živin, které jsou povinně popsány na štítku potravin. Složení je pro rychlou orientaci nepraktické, pokud jde o čas výběru potravin (kdo by četl malinká písmenka na štítku). 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, která dopadla překvapivě dobře. Tentokrát jsme se podívali na 129 sýrů. Jaké logo by se objevilo na přední straně obalu? Samozřejmě logicky jinak, než u hotových pokrmů. Je to dáno vysokým obsahem energie, obsahu energie, nasycených mastných kyselin a soli. Ale to není nic alarmujícího, dají se vybrat i sýry s výbornými vlastnostmi, především ze skupiny tvarohů.

Co jsme hodnotili

Nalezli jsme štítky 129 druhů sýrů a propočítali Nutri-Score. Výsledky jsou seřazeny podle nejnižšího score, které je v daném hodnocení nejlepší.

Výsledek je logický, neměl by odrazovat - sýrů se má jíst mírné množství

Pouze 7 % sýrů by bylo označeno zeleně (třída A-B), 16 % žlutě (třída C) a většina 77 % pak hlavně oranžově, jen 6 % červeně (třída D-E). Sýry jsou tradiční komoditou, těžko se budou reformulovat, ale lze v některých situacích pracovat s obsahem tuku a soli.

Kolik by mělo být sýrů doporučováno v dietě?

Nikoli velké množství. Pro dospělého člověka v průměru stačí cca 20 g na den. Takové množství dodá např. významné množství vápníku. Samozřejmě jsou mezi výrobky velké rozdíly. Spotřebitel si může lehce vybrat s ohledem na své zdraví. Vynikající jsou třeba různé tvarohové výrobky míchané s různou zeleninou a kořením.

Tabulka výsledků pro sýry

[Hodnoceni_syru.pdf](#) (621.45 KB)

J.Ruprich a kol., CZVP SZÚ, 27.11.2020

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: 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