

Co je doporučené denní množství? (GDA*)

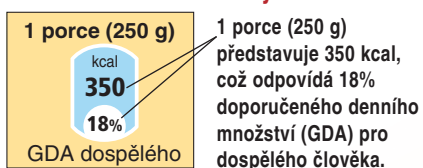
*(z angl. originálu Guideline Daily Amounts)

Výrobci mohou dobrovolně poskytovat dodatečné informace týkající se výživy jako je GDA (doporučené denní množství), které uvádí i podíl jedné porce potraviny na tomto denním příjmu energie a hlavních živin na osobu.

Protože se požadavky na výživu mění v závislosti na věku, hmotnosti, výšce, pohlaví a úrovni fyzické aktivity, nepředstavují tato denní množství cíle, kterých má být dosaženo, ale doporučené hodnoty, které byly stanoveny pro zdravého člověka s průměrnou hmotností a průměrnou fyzickou aktivitou. Požadavky na energii se pohybují v rozmezí 1500 až 2000 kcal (6300 až 8400 kJ) denně u dětí, 2200 až 2700 kcal (9240 až 11 340 kJ) denně u mužů a 1800 až 2200 kcal (7560 až 9240 kJ) denně u žen.

Pro účely označování potravinářských výrobků a ve snaze omezit nadměrnou spotřebu potravin, zvláště u skupin lidí s nízkým výdejem energie, bylo dohodnuto, že hodnoty doporučeného denního množství (GDA) používané v současné době pro ženy budou aplikovány pro všechny dospělé osoby. To také zabrání zmatkům při používání nových hodnot založených na průměrném doporučeném denním množství mezi muži a ženami, neboť tyto hodnoty nejlépe splňují potřeby většiny populace.

Příklad značení doporučeného denního množství aplikovaný u jedné porce kuřecího masa s rýží a zeleninou:



Každá porce o hmotnosti 250g obsahuje					
kcal	Cukry	Tuky	Nasycené mastné kyseliny	Sodík	
350	4,8g	11,5g	5,3g	1,3g	
18%	5%	16%	26%	52%	
denního doporuč. množství pro dospělé.					

Jaká jsou doporučená denní množství ?

Energie	2000 kcal (8400kJ)
Bílkoviny	50 g
Sacharidy	270 g
Cukry	90 g
Tuky	70 g
Nasycené mastné kyseliny	20 g
Vláknina	25 g
Sodík (sůl)	2,4 g (6 g)

Jaký to má vztah k naší stravě ?

Odborníci na výživu doporučují, abychom jedli vyváženou stravu obsahující :

- 50-55% celkové energie ze sacharidů, včetně cukrů
- 30-35% celkové energie z tuků, včetně nasycených mastných kyselin
- 10-15% celkové energie z bílkovin

Např. průměrně aktivní žena s denní energetickou potřebou přibližně 2000 kcal (8400 kJ) by měla konzumovat 250-275 g sacharidů, 65-75 g tuků a 50-75 g bílkovin.

Vyvážené stravy se nedosáhne konzumací jednoho pokrmu, nýbrž příjmem potravin v průběhu celého dne anebo týdne. Příjem rozmanité stravy nám pomáhá dosáhnout této vyváženosti a zároveň přidává potěšení z jídla.

To znamená, že jakákoliv potravina může být součástí zdravé, chutné a vyvážené stravy.



Autorem textu je Konfederace potravinářského a nápojového průmyslu EU (CIAA). Českou verzi připravila Potravinářská komora ČR.

Potravinářská komora České republiky

Federace výrobců potravin, nápojů a zpracovatelů zemědělské produkce

Počernická 96/272
Praha 10 - Malešice
108 03
tel./fax: (+420) 296 411 187
e-mail: foodnet@foodnet.cz
<http://www.foodnet.cz>

Nutriční značení:

Co pro mě znamená?



Příklad *nutričních informací*

Etikety jsou „průkazy totožnosti“ pro potraviny, které nakupujeme a konzumujeme. Mimo jiné nám poskytují informace o :

složení výrobku - použité suroviny jsou zde řazeny sestupně podle jejich použitého množství od těch, kterých výrobek obsahuje nejvíce, až k těm, které jsou zastoupeny v nejmenším množství

nutričních informací - uvádějí množství energie dodávané 100 g nebo 100 ml výrobku zároveň s množstvím hlavních živin jako jsou bílkoviny, sacharidy a tuky. Na obale mohou být uvedeny rovněž vitamíny, minerální látky a vláknina. Veškeré informace mohou být doplněny jejich přepočtem na jednu porci výrobku

Energie je dodávána hlavně konzumací sacharidů, tuků a bílkovin. Vyjadřuje se v kilokaloriích (kcal) a kilojoulech (kJ).
1 kcal = 4,2 kJ

Energetická hodnota v kcal a kJ :

1 g bílkovin = 4 kcal = 17 kJ

1 g sacharidů = 4 kcal = 17 kJ

1 g tuku = 9 kcal = 37 kJ

Bílkoviny se skládají z aminokyselin a jsou nezbytné pro růst a obnovu tělních tkání. Mezi zdroje bílkovin patří maso a výrobky z masa, ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny a obiloviny.

Sacharidy zajišťují „palivo“ pro tělo. Skládají se ze škrobů a cukrů. Nutriční tabulka uvádí celkové množství sacharidů a, někdy o řádek níže, je samostatně uveden obsah cukru. Mezi zdroje škrobu patří chléb, brambory, výrobky z obilovin, rýže a těstoviny. Cukry jsou obsaženy například v ovoci, zelenině a cukry slazených výrobcích obecně.

Kuřecí maso se zeleninou a rýží
(balený hotový pokrm)

Složení: vařená rýže (38,5%), vařené kuřecí maso (19%), hrášek (12,5%), sýr ementál, kukuřice, cibule (4%), houby (4%), sůl, aroma, slunečnicový olej.

Příklad tabulky nutričních hodnot

	na 100g	na porci 250g
energie	140 kcal / 589 kJ	350 kcal / 1473 kJ
bílkoviny	10,2 g	25,5 g
sacharidy	14,6 g	36,5 g
z toho cukry	1,9 g	4,8 g
tuky	4,6 g	11,5 g
z toho nasycené	2,1 g	5,3 g
mastné kyseliny		
vláknina	1,4 g	3,5 g
sodík	0,5 g	1,3 g
vitamíny		
B1	0,21 mg (15% DDD)	0,53 mg (38% DDD)
minerální látky		
vápník	158 mg (20% DDD)	395 mg (49% DDD)

Doporučená denní dávka (DDD) představuje vědecky stanovené referenční hodnoty, které jsou součástí legislativy a které uvádějí množství jednotlivých vitamínů a minerálních látek potřebných k udržení dobrého zdravotního stavu. Na etiketě potravinářského výrobku je uvedeno množství vitamínů a minerálních látek obsažených v tomto výrobku a také jejich procentický podíl na doporučené denní dávce (DDD). Díky této informaci spotřebitel pozná, v jaké míře výrobek pokrývá celkovou denní potřebu vitamínů a minerálních látek. Např. 158 mg vápníku pokrývá 20% doporučené denní dávky této živiny (800 mg).

Pozn.: Nutriční hodnoty mohou být uvedeny v standardní tabulce obsahující čtyři nebo osm živin s možností přidat ještě vitamíny a minerální látky v závislosti na výživových tvrzeních a výběru výrobce.

Pro další informace o nutriční hodnotě se obraťte na výrobce.

Co jsou to živiny ?

Živiny jsou složky stravy, které „vyživují“ tělo a jsou využívány k růstu a vývoji. Zahrnují bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny a minerální látky. Vláknina sice nepřispívá přímo k růstu a vývoji, ale je důležitá pro správné zažívání, a tak je obvykle rovněž považována za živinu.

Tuky jsou zdrojem energie a esenciálních mastných kyselin.

Tuk je nosičem vitamínů rozpustných v tuku a je nezbytný pro funkci buněk. Skládá se z mastných kyselin (nasycených, mono-nenasycených a poly-nenasycených), které jsou pojmenovány podle své chemické struktury. Omega-3 a omega-6 mastné kyseliny jsou nenasycené.

Vláknina napomáhá trávení a reguluje pocit nasycenosti.

Zdrojem vlákniny jsou snídaňové cereálie, chléb a pečivo, zelenina, luštěniny a ovoce.

Sodík je obsažen v kuchyňské soli a jiných přísadách a přirozeně se vyskytuje v některých potravinách. Pro výpočet množství soli v potravine je třeba obsah sodíku vynásobit koeficientem 2,5.

Vitamíny a minerální látky ačkoliv jsou přítomny v malých množstvích, jsou nepostradatelné pro správnou funkci organismu. Potraviny jsou zdrojem mnoha různých vitamínů a minerálních látek. Některé vitamíny se označují písmeny, např. vitamín A, C, D, E, jiné svými názvy, např. thiamin (B1), riboflavin (B2), niacin (B3). Minerální látky jsou označovány podle svého chemického názvu např. vápník, železo, hořčík.