**Nutri-Score verzus Nutrinform Battery - porovnanie slovenských potravinárskych výrobkov**

***Giertlová Anna***

V najbližšom období sa v EÚ uvažuje o zavedení grafického systému na označenie výživovej hodnoty potravín na prednej strane obalu, ktorý by mal pomôcť spotrebiteľom pri informovanom výbere zdravších potravín najmä z pohľadu ich výživovej hodnoty. Oba systémy Nutri-Score aj Nutrinform Battery pri hodnotení výrobkov vychádzajú z výživových údajov uvedených na etikete potravinárskeho výrobku. Výživové údaje uvedené na etikete sú: energia, tuky, nasýtené mastné kyseliny, sacharidy, cukry, bielkoviny, soľ, prípadne vláknina.

V prípade systému Nutrinform Battery sú výživové údaje vyjadrené a hodnotené na jednu porciu. Veľkosť porcie odpovedá množstvu jedla alebo nápoja, ktorú spotrebiteľ zje alebo vypije pri jednej príležitosti. Veľkosť porcie sa líši od typu produktu. Môže to byť napr. kus pečiva, kelínok jogurtu, kopček zmrzliny, jedno jablko, porcia polievky a pod.

V prípade systému Nutri-Score sú výživové údaje hodnotené na 100 g výrobku. Výsledná hodnota Nutri-Score je vypočítaná na základe obsahu zložiek, ktoré by sme mali v strave preferovať (bielkoviny, vláknina) a tých, ktoré by sme mali v strave obmedzovať (tuky, nasýtené mastné kyseliny, cukry a soľ). Výsledné kategórie Nutri-Score s popisom:

|  |  |
| --- | --- |
| A | Výrobky s vysokou výživovou hodnotou, ktoré môžeme konzumovať prakticky neobmedzene. |
| B | Výrobky s vysokou výživovou hodnotou, ktoré by sme mali zaraďovať do jedálnička čo najčastejšie. |
| C | Výrobky, ktoré spĺňajú výživové hodnoty, ktoré môžeme konzumovať pravidelne. |
| D | Výrobky, v ktorých sú niektoré zložky vo vyššom zastúpení, ich spotrebu by sme mali kontrolovať aj vzhľadom k iným potravinám. |
| E | Výrobky, ktoré majú viac zložiek vo vyššom pásme a preto by sme ich mali jesť menej často. |

*Porovnanie výrobkov v kategórii: mlieko a mliečne výrobky.*

Pri mliečnych výrobkoch je dôležitý najmä obsah tuku a bielkovín. Čím má výrobok vyšší obsah tuku, tým má aj vyššiu energetickú hodnotu. Mlieko a mliečne výrobky sú tiež typické vyšším obsahom nasýtených mastných kyselín.

Jedna porcia plnotučného mlieka, t.j. pohár mlieka pokrýva asi 6% energie na deň pre dospelého človeka. Podľa systému Nutri-Score mlieko spadá do kategórie B - výrobky s vysokou výživovou hodnotou, ktoré by sme mali zaraďovať do jedálnička čo najčastejšie.

Jogurt ovocný s obsahom tuku 3% pokrýva nielen príjem tuku, nasýtených mastných kyselín, ale aj cukrov. Do ochutených jogurtov je pridávaný najčastejšie cukor alebo glukózo-fruktózový sirup. Pridanie cukrov do výrobku zvyšuje jeho energetickú hodnotu. Jogurt ovocný s obsahom tuku 3% spadá do kategórie C - výrobky, ktoré spĺňajú výživové hodnoty, ktoré môžeme konzumovať pravidelne.

Maslo je živočíšny tuk, preto obsahuje najmä tuky a nasýtené mastné kyseliny. Príjem tukov v strave má byť kontrolovaný, lebo tuky sú vysoko-energetické. 1 g tuku dáva telu až 37 kJ energie. Podľa Nutri-Score maslo je v kategórii D.

Medzi syry sme do porovnania zaradili tradičné slovenské syrárske výrobky ako bryndza, ovčí hrudkový syr a parený syr. Tieto výrobky sú unikátne najmä svojou výrobou aj chuťou. Syry sú typické vyšším obsahom tuku a nasýtených mastných kyselín. Jedna porcia syra predstavuje 30 – 50 g v závislosti od veku spotrebiteľa. Okrem tuku sú syry aj dobrým zdrojom plnohodnotných bielkovín. Podľa Nutri-Score vybrané syry zhodne skončili v kategórii D.

*Porovnanie výrobkov v kategórii: mäso a mäsové výrobky*

Do porovnania boli zaradené surové kuracie prsia. Na prípravu pokrmu pre dospelého sa zvykne počítať s porciou 150 g mäsa. Kuracie mäso, ak je jedené bez kože je považované za dietetickú potravinu, ľahko stráviteľnú, s nízkym obsahom tuku a vysokým obsahom bielkovín. Podľa Nutri-Score je zaradené do kategórie A. Samozrejme musíme myslieť aj na to, že výsledná energetická hodnota kuracieho mäsa bude závisieť aj od spôsobu tepelnej úpravy. Ideálne je dusenie, grilovanie, pečenie, menej vhodné je vyprážanie.

Jedna porcia šunky je cca 30 g, čo sú asi 2 plátky šunky. Šunka vo všeobecnosti obsahuje vyšší obsah soli, kvôli chuti a trvanlivosti. Práve kvôli vysokému obsahu soli je zaradená do kategórie D. V rovnakej kategórii sú zaradené aj údené varené kuracie stehná.

Z mäsových výrobkov sme porovnávali pomocou grafických systémov aj výrobky, ktoré majú udelené logo Politiky kvality EÚ. Okrem iných výrobkov má Slovensko registrované spišské párky a tradičné špekačky. Mäsové výrobky ako klobásy, párky majú vo všeobecnosti vysoký obsah tuku, nasýtených mastných kyselín a soli. Je tomu tak aj v prípade špekačiek a spišských párkov. Podľa systému Nutri-Score tieto výrobky sú zaradené do kategórie E.

*Porovnanie výrobkov v kategórii: pekárske výrobky*

Medzi hodnotené pekárske výrobky boli zaradené bratislavský rožok orechový a skalický trdelník. Opäť ide o výrobky s logom Politiky kvality. Ide o jemné pekárske výrobky vyrobené tradične s prídavkom tukov a cukrov. Z nutričného pohľadu ide o výrobky, v kategórii D a E, takže by sme ich nemali jesť často. Sú určené na konzumáciu v menších množstvách, napr. 1ks rožok, či 2 krajce trdelníka.

*Porovnanie výrobkov v kategórii: ovocné výrobky*

Jablkové pyré bez pridaného cukru bolo podľa systému Nutri-Score zaradené so kategórie A - výrobky s vysokou výživovou hodnotou, ktoré môžeme konzumovať prakticky neobmedzene. Jablkové pyré obsahuje len prirodzene sa vyskytujúce cukry v ovocí, ako sú glukóza a fruktóza.

Marhuľový kompót s cukrom a sladidlom je výrobok, ktorý okrem prirodzeného obsahu cukrov, obsahuje aj pridaný cukor vo forme sacharózy. Na zníženie energetickej hodnoty tohto výrobku bola časť pridaného cukru nahradená umelým sladidlom. Umelé sladidlá sú látky, ktoré majú sladkú chuť, ale ich energetická hodnota je zanedbateľná.

Jahodový džem je výrobok s vysokým podielom ovocia, ale aj pridaného cukru, najčastejšie sacharózy. Potraviny s vysokým obsahom pridaných cukrov treba jesť v primeranom množstve. Jedna porcia džemu je 20 g, čo je asi 1 lyžica.

*Porovnanie výrobkov v kategórii: zeleninové výrobky*

Kečup je výrobok vyrábaný s podielom paradajok, ale aj ďalších surovín ako cukor, soľ, ocot a koreniny. Slúži na dochutenie pokrmov. Porcia kečupu (30 g) síce nie je veľmi energetická, ale naplní nám denný príjem soli na 12%.

Šťava z kvasenej kapusty 100% je v podstate vedľajším produktom pri výrobe kvasenej kapusty. Ide o výrobok z nízkou energetickou hodnotu, avšak vypitím 1dcl tejto šťavy sa naplní naša potreba soli na 12%.

*Porovnanie výrobkov v kategórii: nápoje*

Na trhu je veľké množstvo nápojov a ich členenie je veľmi rozsiahle. Ako spotrebitelia si však všímajme hlavne množstvo cukrov na 100 ml nápoja (čím je toto množstvo vyššie tým je nápoj energetickejší). Špecifickou skupinou sú 100% ovocné a zeleniniové šťavy. Ide o výrobky, ktoré sú sladké avšak obsah cukrov vo výrobku pochádza výlučne z ovocia. Častá konzumácia ochutených sladených nápojov môže výrazne prispievať k nadmerému príjmu energie v strave.

*Porovnanie výrobkov v kategórii: cukor, med, olej*

Cukor, med a olej sú výrobky, ktoré sa z pohľadu výživy nachádzajú na vrchole potravinovej pyramídy. Jedna porcia je 1 čajová lyžička cukru alebo oleja. Repný cukor, t.j. sacharóza dáva telu energiu iba z cukrov. Neobsahuje iné živiny. Med obsahuje najmä glukózu a fruktózu a minimum sacharózy. Podľa Nutri-Score je cukor aj med v kategórii D.

Slnečnicový olej obsahuje 100% tukov. V prípade tukov je však podstatné aj zastúpenie mastných kyselín. V prípade slnečnicového oleja je zastúpenie nasýtených mastných kyselín nižšie, čo je priaznivé. Nasýtené mastné kyseliny sú jedným z rizikových faktorov výživy.

*Zopár slov na záver*

Problémom našej doby je, že konzumujeme príliš často a vo veľkých množstvách vysoko-energetické jedlá a nápoje. Uvedomelou voľbou zdravších potravín pri nakupovaní sa nemyslí vylúčenie vysoko-energetických potravín z nášho nákupného košíka. Mali by sme porovnávať potraviny hlavne v rámci tej istej skupiny a voliť si tie zdravšie z nich. To však neznamená, že si občas nemôžeme dať hranolky, čokoládu, či burger. Dôležité je si celodenný príjem energie rozumne rozvrhnúť a sledovať naplnenie jednotlivých živín. Praktickou pomôckou kedy a koľko ktorých potravín zjesť nám napovedá potravinová pyramída.

*Literatúra*

Giertlová, A.: Výhody a nevýhody grafických systémov na označenie výživovej hodnoty. Trendy v potravinárstve 26, 2021, č. 2, s. 65-66. ISSN 1336-085X. <https://lnk.sk/eun6>

Politika kvality EÚ: https://www.mpsr.sk/politikakvality/index.php?go=1

Potravinová pyramída: https://www.vup.sk/index.php?navID=34

Ako merať veľkosti porcii: <https://lnk.sk/bm67>