

# PODPORA INFORMOVANOSTI O KVALITÁCH OLEJŮ A TUKŮ

doc. Ing. Jiří Brát, CSc., Ing. Josef Škeřík, CSc.,

doc. Ing. Petr Baranyk, CSc.

Svaz pěstitelů a zpracovatelů olejnin, Praha

---

## Úvod

Tuky hrají nezastupitelnou roli ve výživě. Jsou významným zdrojem energie. Jejich energetická hodnota je více než dvakrát vyšší v porovnání s bílkovinami nebo sacharidy. Proto je trendem tuky spíše omezovat vzhledem k tomu, že prevalence nadváhy a obezity v populaci roste. Nicméně současná výživová doporučení se více soustředí na dodržování principu vyváženého příjmu a výdeje energie, než aby byl omezován příjem tuků. Tuky obsahují esenciální mastné kyseliny, bez kterých organismus nemůže existovat a jejich příjem prostřednictvím stravy je jedinou cestou, jak je do těla dostat. Na druhou stranu tuky obsahují nasycené mastné kyseliny, které konzumujeme v rámci běžné stravy v nadbytku a které v případě vyšší konzumace mají negativní vliv na zdraví. Podobně v minulosti působily i transmastné kyseliny, jejichž nadměrné konzumace jsme se naštěstí v naší stravě již zbavili díky legislativě Evropské unie.

## Běžný spotřebitel nerozumí problematice tuků

Spotřebitel se v problematice tuků ze všech živin orientuje nejhůře, jak ukazuje tab. I. Podíváme-li se na zeleně vyznačené smajlíky, tak spotřebitel rozumí důvodům omezování příjmu soli, na druhou stranu chápe důležitost příjmu vlákniny, vitamínů a minerálních látek. Přetrvává strach z nadměrné konzumace tuků a nepochopení vlivu jednotlivých mastných kyselin na zdraví. Podíváme-li se do pravého sloupce tab. I, tak otázka, jak by měla vypadat skladba stravy z hlediska zastoupení jednotlivých mastných kyselin ve stravě, zajímá běžného spotřebitele nejméně v porovnání s jinými živinami.

## Je třeba edukace

Z toho vyplývá potřeba se více věnovat edukaci spotřebitele v oblasti vlivu výživy na zdraví s těžištěm na problematiku tuků. V letech 2012–2015 probíhal v České republice projekt „Řepkový olej – olej nad zlato“, který byl spolufinancován z prostředků Evropské unie. Cílem projektu bylo zlepšit image řepkového oleje ve veřejnosti. Jak ukázal spotřebitelský průzkum uskutečněný na začátku a na konci projektu, cíle bylo dosaženo, ale jeden projekt dlouhodobé nedostatky laiků v oblasti vlivu výživy na zdraví nevyřeší. Pokud jsme navíc sledovali informace, které se objevovaly na internetu po skončení tohoto projektu, o tucích a olejích se nadále šířila spousta nesmyslů. Proto byla vydefinována v letech 2019–2023 série jednoročních projektů s podporou prostředků Ministerstva zemědělství ČR. Jejich přehled je uveden v tab. II.

**Tab. 1: Jak chápe běžný spotřebitel význam jednotlivých živin v rámci stravy?**

	+ Spotřebitel rozumí - Spotřebitel nerozumí	Snažím se jim zcela vyhnout	Snažím se je omezovat	Snažím se zvyšovat jejich obsah	Snažím se zařazovat co nejvíce	Je mi to jedno
+	Sodík / sůl	5.1%	59.8%	6.9%	1.9%	26.3%
-	Tuky / oleje	4.6%	59.6%	6.7%	1.9%	27.2%
+	Cukry obecně	12.1%	52.5%	5.8%	2.7%	26.9%
+	Cholesterol	13.1%	44.5%	7.6%	3.9%	30.9%
+	Nasycené tuky (nasycené mastné kyseliny)	7.3%	40.5%	10.9%	3.5%	37.8%
+	Nízkokalorická sladidla	31.7%	15.1%	15.4%	5.7%	32.1%
-	Komplexní sacharidy	3.1%	28.2%	21.6%	5.4%	41.7%
-	Trans tuky (trans mastné nenasycené kyseliny)	9.7%	21.6%	21.2%	6.2%	41.3%
-	Nenasycené tuky (mono- a polynenasycené mastné kyseliny)	3.5%	26.3%	18.9%	4.2%	47.1%
+	Bílkoviny	0.4%	8.5%	32.5%	20.8%	37.8%
+	Celozrnnost výrobku	3.9%	3.9%	39.4%	27.7%	25.1%
+	Vláknina	1.9%	2.3%	35.5%	33.3%	27.0%
+	Vápník	0.7%	0.8%	46.7%	20.5%	31.3%
+	Vitamíny / minerální látky	0.2%	0.4%	39.5%	37.1%	22.8%

**Tab. 2: Přehled z projektů na podporu edukace spotřebitele v oblasti tuků**

Rok	Název projektu
2019	Zlepšení odborné erudovanosti v oblasti zdravé výživy a zdravého životního stylu v souvislosti s konzumací tuků
2020	Tuky, mýty a realita – edukace ve smyslu zdravé výživy a udržitelného pěstování olejnin a získávání oleje
2021	Edukace ohledně mastných kyselin – klíč k pochopení problematiky tuků
2022	Jak se lépe orientovat v problematice tuků
2023	Naučte se používat jedlé tuky a oleje

### **Aktivity v rámci projektů**

Aktivity byly rozděleny do několika oblastí. Vycházelo se z analýzy médií a dílčí témata se z větší části generovala jako ohlas na zmatečné informace, kterých je internet plný. Přednášky na konferencích měly za cíl poukázat na těžiště problémů, a navíc i oslovit další odborníky, kteří mohou být nápomocni uvádět věci na pravou míru. Vznikly 3 informační brožury. Byly sepsány různé články

jak v tisku, tak i pro různé weby. Některé informace na webech, jako např. Wikipedia, byly doplněny, případně opraveny. Statistiky výstupů v těchto oblastech uvádí tab. III.

**Tab. 3: Přehled aktivit v rámci jednotlivých projektů v letech 2019–2023**

Typ aktivity	Počty aktivit v jednotlivých letech				
	2019	2020	2021	2022	2023*
Odborné přednášky	5	5	5	7	10
Články v tisku	5	7	7	10	12
Informační materiály – brožury	2	1	1	1	1
Články na webu, úpravy webů	24	17	30	36	24

\*ke dni 25.10.2023

### **Informační brožury**

Na obr. 1 je znázorněna koláž titulních stránek informačních brožur, které vznikly v rámci projektů v letech 2019–2023. Nejúspěšnější byl brožura „Vyznejte se v olejích a tucích!“, která poskytuje komplexní přehled o olejích a tucích, které se vyskytují na našem trhu. Věnuje se nejen hlavním olejům a tukům, ale i těm netradičním, které nabízejí specializované obchody. Brožura byla vyšla celkem v 5. vydáních, kdy se počet olejů a tuků postupně zvyšoval z původních 28 v prvním vydání až na 57 v pátém vydání. Běžný spotřebitel prostřednictvím brožury získává přehled o složení olejů a tuků.

**Obr. 1: Ukázka brožur vydaných v rámci projektů v letech 2019-2023**



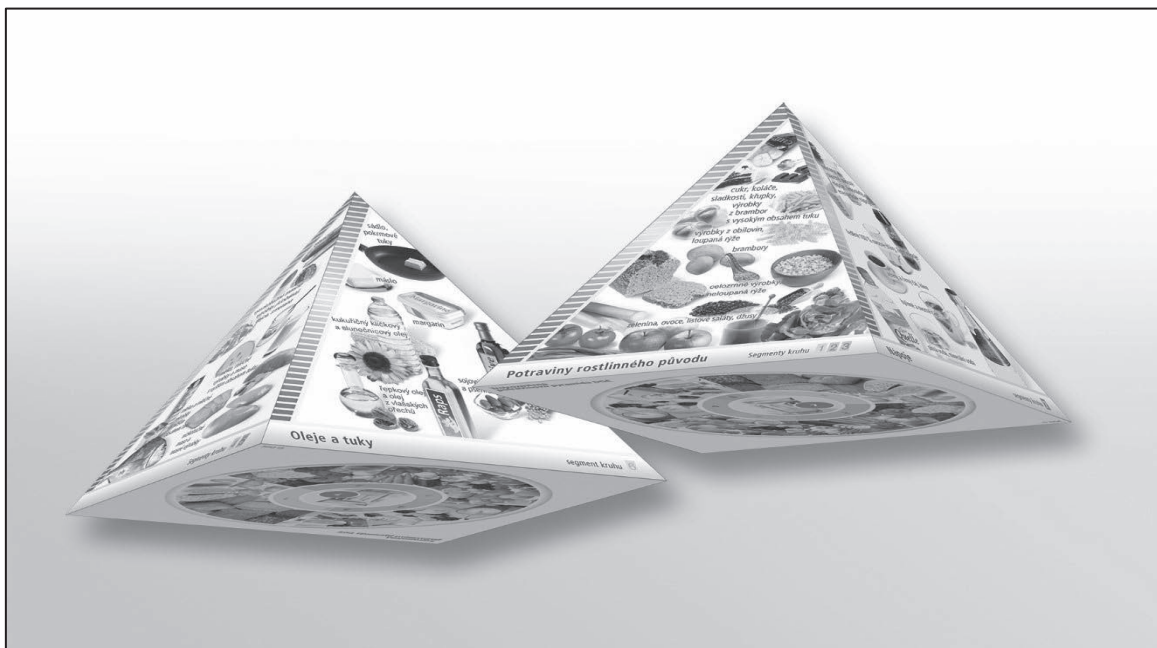
Z brožury mohou čerpat i novináři, kteří často o složení tuků a olejů nesprávně informují, také se tak skutečně dělo, jak vyplývá z publikovaných odkazů. Brožura „Mýty a fakta o pěstování a zpracování řepky olejky v ČR“

reaguje na nejčastější mýty o naší nejrozšířenější olejnině a oleji z ní získaného. Třetí brožura se věnuje problematice udržitelného pěstování řepky olejky. Udržitelnost je téma, které v posledních letech stále více rezonuje ve společnosti, nevyhne se proto ani řepce. V brožuře jsou vysvětleny pro běžného laika srozumitelnou formou aspekty udržitelnosti při pěstování řepky.

### **Trojrozměrná potravinová pyramida Německé společnosti pro výživu**

V poslední době se stále častěji prosazují snahy zjednodušit pro běžného spotřebitele srozumitelnější formou doporučení založená na skupinách (bázi) potravin. V rámci těchto zjednodušení se mimo jiné uplatňují dva formáty infografiky: potravinová pyramida, případně potravinový talíř. Potravinová pyramida znázorňuje doporučenou četnost konzumace základních potravin a bývá vyjádřena v porcích. V základně pyramidy jsou potraviny, které bychom měli konzumovat častěji. Na vrcholku jsou potom ty, které bychom měli konzumovat v omezeném množství.

***Obr. 2: Prostorové uspořádání trojrozměrné potravinové pyramidy DGE***



Druhým formátem doporučené skladby stravy je potravinový talíř. Jedná se v podstatě o koláčový graf znázorňující, jaký množstevní podíl by měly jednotlivé druhy potravin tvořit v rámci celkové stravy. Infografika potravinových pyramid a talířů často vede k většímu zjednodušení, než by bylo žádoucí. V důsledku toho nemusí běžný spotřebitel dostat ucelenou informaci nutnou pro sestavení vyvážené skladby stravy. Komplikaci v komunikaci často způsobují tuky v důsledku nízké velikosti porce a rozlišení výživové hodnoty podle zastoupení mastných kyselin.



Německá společnost pro výživu DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) přišla se zajímavým přístupem, který slučuje koncept potravinové pyramidy a potravinového talíře do jednoho grafického vyjádření. Tím je jehlan, jehož stěny tvoří 4 trojúhelníky a čtvercová základna. Prostorové uspořádání trojrozměrné potravinové pyramidy je pro lepší představivost znázorněno na obr. 2. Svazu pěstitelů a zpracovatelů olejnin se podařilo vyjednat souhlas s vydáním pyramidy v českém překladu se zachovanou německou grafikou. Trojrozměrná potravinová pyramida je k dispozici i v tištěné verzi, kterou je možno doma nebo ve škole slepit.

### **Web Olej nad zlato**

Klíčovým komunikačním nástrojem v rámci jednotlivých projektů se stal web Olej nad zlato ([www.olejnadzlatto.cz](http://www.olejnadzlatto.cz)). Pokud se uveřejní nějaký článek v tisku, čtenář si jej přečte, ale článek po krátké době zapadne. Články na webu mají svým způsobem trvalou hodnotu. Čtenář se k nim dostane i po čase pomocí vyhledávacích funkcí webových prohlížečů. Články publikované na webu mohou využívat odkazy formou hyperlinku, což umožní čtenáři se v podstatě bez ztráty času seznámit z dalšími souvisejícími materiály na danou tematiku, případně i s původními zdroji k této problematice. Za období pěti let se na webu Olej nad zlato podařilo nashromáždit robustní argumentační podporu důležitosti konzumace rostlinných olejů včetně řepkového, která má trvalou hodnotu a lze se k ní vracet i v budoucnu.

### **Závěr**

Pokud sledujeme v současnosti články publikované na webu, tak se zdá, že různých nesmyslů, kterými se web v minulosti jen hemžil ubylo a že přibývají i články s objektivními informacemi, což bylo cílem výše uvedených projektů.

### **Literatura**

1. Brát J., Doležal M.: Vyznejte se v olejích a tucích! Dostupné na <https://www.olejnadzlatto.cz/wp-content/uploads/2023/09/vyznejme-se-v-tucich-web-5.pdf>
2. Brát J., Baranyk P.: Mýty a fakta o pěstování a zpracování řepky olejky v ČR. Dostupné na <https://www.olejnadzlatto.cz/wp-content/uploads/2019/11/myty-final-2019-web.pdf>
3. Brát J.: Udržitelné pěstování řepky olejky. Dostupné na <https://www.olejnadzlatto.cz/wp-content/uploads/2019/11/udrizitelnost-repka-final-web.pdf>
4. Potravinová pyramida DGE. Dostupné na [https://www.olejnadzlatto.cz/?page\\_id=986](https://www.olejnadzlatto.cz/?page_id=986).

### **Dedikace**

*Príspevek vznikl za finanční podpory z prostředků Ministerstva zemědělství ČR v rámci projektu „Naučte se používat jedlé tuky a oleje“.*