

# Úskalí rostlinných alternativ v jídelníčku osob s obezitou a dalšími civilizačními chorobami



MUDr. Václava Kunová  
SPV



# Úvodní fakta

**Rostoucí popularita z etických, environmentálních a zdravotních důvodů.**

- Často vnímané jako „zdravější“ automaticky — což je zavádějící.
- U osob s obezitou, diabetem, hypertenzí či dyslipidemií vyžaduje jejich použití mnohem kritičtější pohled.

## **Nutriční limity rostlinných alternativ**

**Vyšší energetická denzita, než se očekává**

**Neoptimální složení bílkovin**

**Složení tuků - kokosový (SAFA), slunečnicový (omega-6)**

**Sacharidy a glykemický index**

**Mikronutrienty - ne vždy fortifikace B12, D, Ca, jodu, železa**

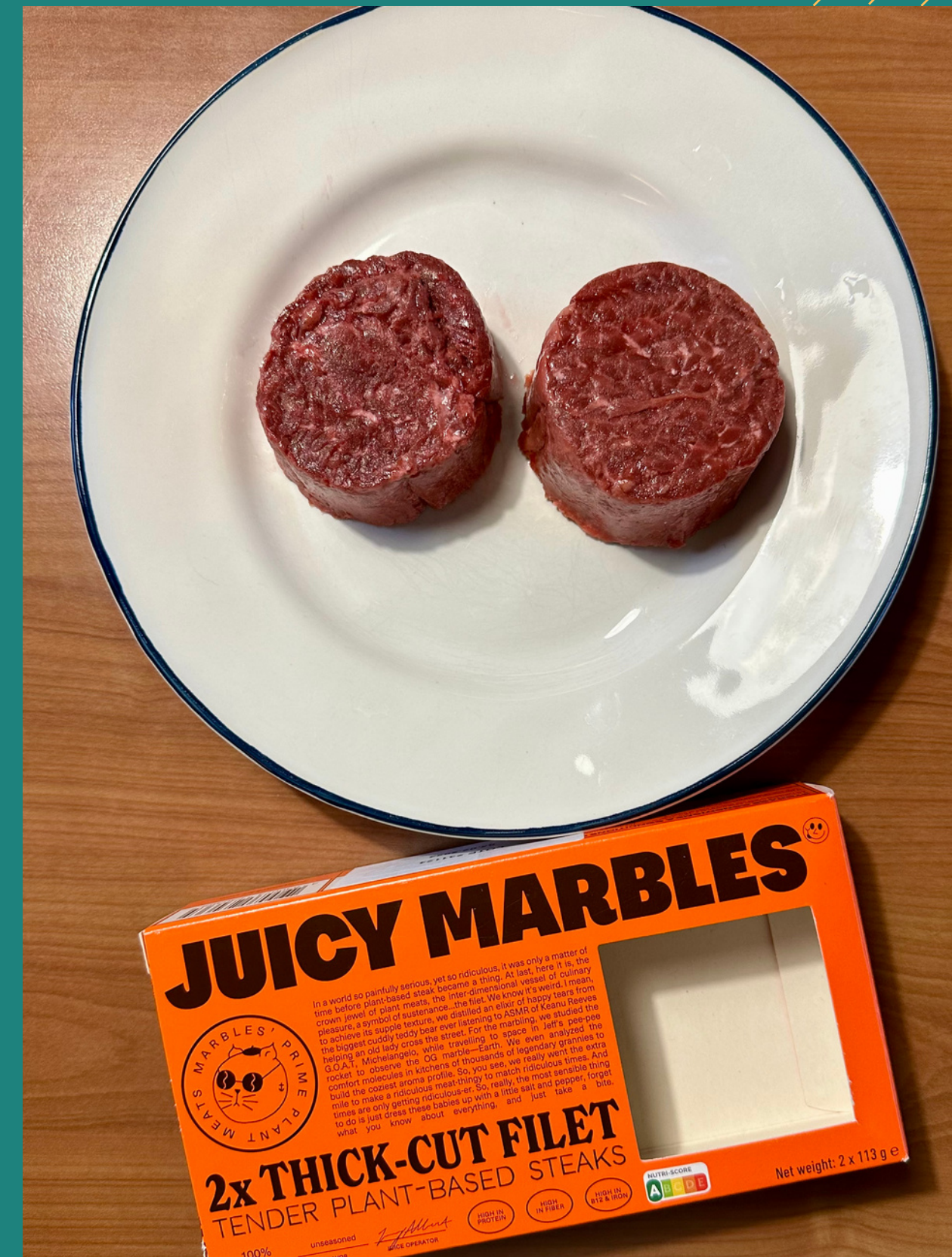
# Technologické vlastnosti a vliv na metabolismus

## Ultrazpracování

**Většina plant-based alternativ spadá do kategorie ultrazpracovaných potravin (UPP)**

**UPP jsou spojeny s  
vyšším BMI,  
vyšší inzulinovou rezistencí,  
horší kontrolou hladu (rychlá konzumace, nízká sytost),  
vyššími zánětlivými markery.  
U osob s obezitou je vyšší citlivost na tyto efekty.**

**Nízký obsah bílkovin u řady alternativ → nižší sytivost než  
ekvivalentní živočišný produkt.**



# Obezita, diabetes a hypertenze

## Rostlinné náhražky, které NEJSOU zdravější (často horší než klasické)

### Veganské sýry na bázi kokosového tuku

- extrémně vysoký obsah nasycených tuků,
- velmi vysoká slanost,
- nutričně  $\approx$  tuk + škrob  $\rightarrow$  bez proteinu

### Pro hypertoniky a diabetiky nevhodné, horší než kvalitní tvrdý sýr

### Veganské uzeniny a burgery (škrobová báze)

- vysoký obsah soli,
- málo bílkovin,
- vysoký glykemický dopad,
- ultra-zpracované

### Složení veganské varianty cottage

Pitná voda, SÓJOVÁ bílkovina (5,2 %), MANDLOVÁ mouka (5,2 %), kokosový tuk, řepkový olej, jedlá sůl, přírodní aroma, emulgátor: lecitin (slunečnicový), okyselovadlo: kyselina citrónová, zahušťovadlo: agar-agar, alginát sodný, guma guar, xantanová guma.

### Veganská varianta cottage

Energetická  
hodnota – 424 kJ

7,5 g tuku  
7,5 g bílkovin

Cena 85 Kč!  
200 g



# Obezita, diabetes a hypertenze

Rostlinné náhražky, které NEJSOU zdravější (často horší než klasické)

Rostlinné dezerty a jogurty se 12–18 g cukru / 100 g

- pro diabetiky vysloveně nevhodné
- pro obézní pacienty špatná sytost,
- nutriční profil jako sladkost.

Horší než kvalitní bílý jogurt

Rýžová a kokosová „mléka“

- velmi nízký obsah proteinu,
- vysoký glykemický index (rýžové),
- často přidáný cukr.

Pro diabetiky nevhodné.



## FERMENTOVANÝ DEZERT Z KOKOSOVÉHO NÁPOJE SE STRACCIATELLOU-PŘÍPRAVA

### SLOŽENÍ

Kokosový nápoj se sníženým obsahem tuku (69 %) (voda, kokosový extrakt), cukr, voda, modifikovaný škrob, 3 % čokoládových kousků (kakaová hmota, kakaové máslo, cukr), fosforečnany vápenaté, zahušťovadlo: pektiny, guarová guma, mořská sůl, přírodní vanilkové aroma s dalšími přírodními aromaty, regulátory kyselosti: kyselina citronová, citráty sodné, acidifikační kultury, hrachový protein.

Může obsahovat stopy sóji, skořápkových plodů a lepku.

### VÝŽIVOVÉ HODNOTY

| Výživové údaje na 100 g                 |                                                                       |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Energetická hodnota                     | 547 kJ / 130 kcal                                                     |
| Tuky<br>z toho nasycené mastné kyseliny | 5,8 g<br>4,5 g                                                        |
| Sacharidy<br>z toho cukry               | 18,7 g<br>12,9 g                                                      |
| Vláknina                                | 0,5 g                                                                 |
| Bílkoviny                               | 0,6 g                                                                 |
| Sůl                                     | 0,09 g                                                                |
| Vápník                                  | 133 mg*<br>=17% referenční hodnoty příjmu u<br>průměrné dospělé osoby |

# Závěr

**Trendy a budoucnost rostlinných náhražek v jídelníčku osob s obezitou (+ hypertenze, diabetes...)**

- **poptávka bude spíše klesat u obézních vlivem moderní farmakoterapie**

**Snížení příjmu potravy vlivem GLP-1 agonistů mění stravu na princip ‘méně jídla, více hodnoty’.**

**V tomto prostředí ztrácí rostlinné sýry i jiné ultrazpracované plant-based alternativy svou výhodu.**

**Pacienti preferují nutričně denzní, jednoduché, málo zpracované potraviny**

**— což posiluje poptávku po tofu, luštěninách a fermentovaných sojových výrobcích, ale snižuje atraktivitu rostlinných sýrů.“**

# Děkuji za pozornost

[www.vyzivaspol.cz](http://www.vyzivaspol.cz)

Společnost pro výživu je na sítích

