„Zabijácké pečivo?“

*Praha, 30. června 2015*

**Bílé pečivo nám slepuje střeva, bezlepková dieta je nejlepším řešením na všechny zdravotní neduhy… Tyto a různé jiné mýty o pekařských výrobcích vyvrací odborníci z Fóra zdravé výživy. Kromě toho upozorňují na fakt, že chléb a pečivo mělo a má své místo ve vyváženém jídelníčku.**

Obiloviny a pekařské výrobky provázejí náš jídelníček od nepaměti, i když je jejich konzumace ovlivněna různými trendy a módními vlnami. Jsou důležitým zdrojem sacharidů, mohou poskytovat důležité vitaminy, minerální látky a vlákninu. Na druhou stranu ale přijímáme jejich prostřednictvím větší množství soli a v některých případech i cukru a tuku. *„Pečivo má v jídelníčku své místo, důležitý je však jeho výběr a v neposlední řadě
i konzumované množství,“* uvádí Mgr. Tamara Starnovská, členka Fóra zdravé výživy. Výběr pekařských výrobků by měl korespondovat s individuálními potřebami každého z nás. Bohatou nabídku bychom měli využívat k pestré skladbě našeho jídelníčku, to znamená střídat jednotlivé druhy. *„Stejně jako ve všem platí pravidlo umírněnosti, není tedy správné, aby pečivo bylo dominantní složkou jídelníčku. Správná volba při nákupu má dvě pravidla – vybíráme podle složení a preferujeme menší velikost,“* dodává Mgr. Starnovská.

Právě výběr pekařských výrobků není vždy úplně jednoduchý, což potvrzuje i prof. ing. Jana Dostálová, CSc., členka Fóra zdravé výživy: *„poměrně dobře je možné orientovat se
ve výrobcích balených. Výrobce musí na obalu vždy uvést surovinové složení, které je uvedeno v sestupném pořadí (na prvním místě je vždy surovina, které výrobek obsahuje nejvíce)
a ve výčtu musí být všechny suroviny, které výrobek obsahuje.“* Na většině výrobků najdeme tabulku nutričních hodnot, která nám může výběr také usnadnit (např. i obsah cukru a tuku
u jemného a trvanlivého pečiva). U nebalených pekařských výrobků je výběr složitější. *„Můžeme říci, že nutričně výhodnější druhy jsou tmavší, neplatí to však beze zbytku, protože se může jednat o výrobek, který je přibarvený (karamelem, častěji ale praženými obilovinami). V případě, že kupujeme nebalené pečivo či chléb, informace o složení by nám měl podat prodávající personál,“* dodává prof. Dostálová.

Odborníci se často setkávají i s tápáním veřejnosti v názvosloví jednotlivých výrobků – celozrnné, vícezrnné, speciální apod. jsou názvy, kterými mohou být výrobky nazývány pouze po splnění určitých podmínek.

Řada otazníků je také okolo lepku a bezlepkové diety, která je aktuálním módním trendem.
K jejímu dodržování se přiklání i řada známých osobností, a to bez zjevné příčiny.
*„V současné době dobrovolně vylučuje lepek ze stravy asi 1/3 Američanů v domnění, že jim bezlepková dieta pomůže zhubnout nebo vyřešit jejich zdravotní obtíže.  Podobné snahy můžeme pozorovat i u nás,“* uvádí doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D., člen Fóra zdravé výživy a dodává: *„existují onemocnění, u kterých je bezlepková dieta základním léčebným prostředkem, často je při nich třeba dietu dodržovat celoživotně. Pokud se ale jedná
o preventivní dodržování této diety, nepodařilo se vědecky prokázat, že by takovéto počínání mělo nějaký zdravotní benefit.“*

**Více informací na** [**www.fzv.cz**](http://www.fzv.cz)**.**