

# **JSOU SUPERPOTRAVINY OPRAVDU SUPER?**

**Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.  
VŠCHT Praha, FZV, SPV**

- V současné době se ve všech typech medií, na přednáškách a v poradnách různých odborníků, v marketinkových upoutávkách výrobců potravin a doplňků stravy setkáváme stále častěji s termínem „superpotravin“
- Co to superpotravin, někdy označované i za potraviny budoucnosti, jsou?
- Superpotravin nejsou legislativně ani ve výživových doporučeních státních institucí a odborných společností definovány.

## Jaké potraviny se běžně řadí k superpotravinám

- Potraviny s vyšší výživovou hodnotou než mají potraviny ostatní, především potraviny s příznivým složením mastných kyselin tuku, s vyšším obsahem vitaminů, minerálních látek, látek ochranných a dalších, pro tělo potřebných látek než mají běžné potraviny
- Hodnoty pro obsah těchto látek kdy je možné potravinu nebo doplněk stravy zařadit mezi superpotraviny stanoveny nejsou
- Pro většinu z nich nejsou definována ani výživová a zdravotní tvrzení. Mezi odborníky se

však objevují názory, že jako superpotravin by měly být označovány pouze ty potraviny, které nesou tato tvrzení

Studie, které se věnují vlivu superpotravin na lidské zdraví většinou probíhají za jiných podmínek než jaké jsou v praxi. Testují se většinou čisté látky, které superpotravin obsahují a ve vyšších množstvích

Konzumaci některých superpotravin nelze odmítnout a do pestré, vyvážené stravy by měly patřit.

# Jaké potraviny konkrétně jsou označovány za superpotraviny

- Mezi superpotraviny se většinou řadí ovocné a zeleninové šťávy, jedlé oleje včetně kokosového tuku, koření, jedlé houby, přírodní sladidla, ořechy a semena, zelené potraviny, některé obiloviny, sušené plody, včelí produkty a extrakty v podobě prášku nebo kapslí. Nově také hmyz.
- Mezi nejprodávanější superpotraviny patří: chia semena, kustovnice čínská, kokosový tuk (olej) nebo kešu ořechy.

# Potraviny nového typu (Novel Foods), často označované za superpotraviny

- Jedná se o nové potraviny a nové složky potravin, které doposud nebyly ve významné míře používány k lidské výživě. Rozhodující je, zda potravina nebo složka potravy nebyla v EU vyráběna, uváděna na trh a konzumována ve významné míře před 15. květnem 1997
- Tyto potraviny se musí uvádět na trh pouze balené a poskytovat na obalu informace týkající se odlišného složení, jejich odlišné výživové hodnoty a možných zdravotních účincích.

- Někdy jsou uvedena doporučená maximální konzumovaná množství např. pro chia semena maximálně 15 g/den
- Často se objevují nadnesená tvrzení o pozitivních účincích těchto potravin, a proto je nutné vyhledat seriózní zdroje informací
- Konzumace těchto potravin nemůže nahradit vyváženou stravu, v některých případech může její kvalitu zvýšit.

## Příklady potravin označovaných jako superpotraviny, které nemají příznivé složení z hlediska výživy

- **Kokosový tuk** (nesprávně označovaný jako olej)
- Obsahuje více než 90 % nasycených mastných kyselin z celkových mastných kyselin
- Obsah polyenových mastných kyselin, z nichž kyselina linolová a linolenová jsou nezbytné (esenciální) je pouze 1 – 2 %
- Antibakteriální působení bylo prokázáno pouze „in vitro“
- Výhodou je dobrá tepelná stabilita.



## Pokračování - přírodní sladidla

- **Cukr přírodní (hnědý)** musí podle vyhlášky obsahovat nejméně **97,5% sacharosu**
- **Javorový sirup** - ze šťávy javoru cukrodárného (*Acer saccharum*) - **sacharosa**
- **Kokosový cukr** – z kokosovníku ořechoplodého (*Cocos nucifera*) – z mízy **sacharosa**, z květů 45 % **fruktózy**, inulin aj.
- **Palmový cukr** – ze šťávy palmy rodu *Borassus* - sacharosa
- **Datlový cukr** – z plodů datlovníku pravého (*Phoenix dactylifera*) - **sacharosa**
- **Agávový sirup** – **fruktosa** (cca 75 %).

Příklad potravinu nesprávně označené výrobcem za *superpotravinu*, která člověku nejvíce prosívá

- Vejde nosnic neběžných plemen, které chová jsou (cituji):
- Bohatá na bílkoviny, respektive aminokyseliny, které si lidský organizmus nedokáže vytvořit
- Jejich žloutek je bohatý na vitaminy A a E
- Najdeme v nich fosfolipidy
- Mají oproti běžným vajíčkům nižší obsah cholesterolu
- *První tři body platí i o ostatních vejcích a cholesterol ve vejcích se v současnosti nepovažuje za nebezpečný.*

# Hodnocení dalších potravin

- **Ovoce** – i ovoce s vyšším obsahem vitaminů má poměrně vysoký obsah cukrů (fruktóza, glukóza), a proto vysoká konzumace není vhodná
- V případě ovoce bohatého na vitamin C (např. rakytník řešetlákový), je možná menší konzumace, ale tím zkonzumujeme i méně vlákniny a dalších prospěšných látek než při konzumaci méně bohatých zdrojů vitaminu C, kterých zkonzumujeme větší množství.

- **Pseudocereálie** (pseudoobiloviny)
- Výživová hodnota pseudocereálií (např. **amarant, quinoa**) je nadhodnocována
- Mají vyšší obsah bílkovin a tuku než obiloviny, ale rozdíl není příliš velký (obsah bílkovin v suchém zrně je v obilovinách v průměru 10 %, u pseudocereálií 15-18 %, tuku v obilovinách do 5 %, v amarantu 5-13 %, v quinoi 7 %)
- **Pohanka** obsahuje rutin a fytosteroly, ale také přírodní toxickou látku fagopyrin.

- **Rostlinné oleje z netradičních surovin**
- Na Ústavu analýzy potravin a výživy jsme stanovili složení mastných kyselin u 17 vzorků méně běžných olejů z pražských obchodů se zdravou výživou, olej pupalkový z lékárny jako doplněk stravy
- Analyzované rostlinné oleje (s výjimkou oleje **lněného, konopného a z vlašských ořechů**) jsou nadhodnocovány (mají nízký obsah kyseliny linolenové). Jedná se o zdraví prospěšné potraviny, s nízkým obsahem nasycených MK a vysokým obsahem polyenových MK, ale rozhodně ne o superpotraviny.

# Možná rizika konzumace superpotravin

- Řada potravin řazených mezi superpotraviny pochází z třetích zemí a u těchto potravin je největší riziko porušení legislativních limitů pro chemické kontaminanty i další složky
- Např. u kustovnice čínské (goji) zjistila SZPI v roce 2017 5x nadlimitní obsahy chemických kontaminantů (pesticidů)
- Riziko zvýšené konzumace přírodních toxických látek, které jsou obsaženy především v potravinách rostlinného původu k nimž většina superpotravin patří a také v jedlých houbách.

# Možná rizika konzumace superpotravin

- K superpotravinám se řadí často i ořechy. Výživová hodnota ořechů je vysoká, zvláště vlašských ořechů, jejichž olej obsahuje významné množství kyseliny linolenové
- Ořechy mohou ale obsahovat mykotoxiny, zejména aflatoxiny. Jejich obsah kontroluje SZPI a šarže s nadlimitním obsahem jsou stahovány z trhu, ale přesto není vhodné konzumovat ořechů velká množství.

# Možná rizika konzumace superpotravin

- Při konzumaci vyšších množství superpotravin (jejich maximální doporučené množství nebývá vždy uvedeno) může škodit i složka, kvůli které se superpotravina konzumuje např. vitaminy A a D, karoteny, hlavně u kuřáků, polynenasycené mastné kyseliny v ořechách a rostlinných olejích a další.



# Závěr

- Potraviny označované jako superpotraviny mají ve většině případů vyšší obsah některé živiny nebo živin, ale jejich význam je nadhodnocován
- Některé superpotraviny do správné stravy nepatří (kokosový tuk, přírodní sladidla konzumovaná ve větším množství)
- Konzumace superpotravin nemůže nahradit pestrou, vyváženou stravu. Mohou sloužit pouze k jejímu doplnění. Jejich zvýšená konzumace naopak přináší určitá rizika, zejména příjem některých nežádoucích látek.

# Závěr

K hodnocení superpotravin připojuji

**Preambuli Zdravé 13, Výživových doporučení,**  
které formulovala Společnost pro výživu

*Nejsou nezdravé potraviny,  
ale nezdravá jsou jejich množství*  
a doporučení

*Pestrá strava, základ zdraví*

*Střídmě z bohatého stolu*