



Funkční potraviny

Potraviny nového typu

Superpotraviny

Přednáška 13

Doc. MVDr. Bohuslava Tremlová, Ph.D.

Funkční potraviny





Funkční potraviny

- funkční potravina je svým charakterem běžnou potravinou, není to tableta, kapsle ani jiná forma doplňku stravy
- průkaz příznivých účinků na lidské zdraví musí být založen na vědeckém základě
- funkční potravina kromě své výživové hodnoty má příznivé účinky na lidské zdraví a/nebo snižuje riziko onemocnění (kardiovaskulární onemocnění, nemoci zažívacího traktu)
- funkční potraviny se konzumují jako součást běžné stravy



Druhy funkčních potravin

- potraviny, kde jsou přidány složky, které mají příznivý vliv na lidské zdraví - probiotika a prebiotika v mléčných zakysaných výrobcích, cereálie obohacené kyselinou listovou, chleba obohacený isoflavony;
- potraviny, kde jsou odstraněny složky, které mohou mít nepříznivý vliv na lidské zdraví, např. trans-mastné kyseliny ve ztužených tucích;
- potraviny, ve kterých některé přirozeně se vyskytující složky jsou chemicky modifikovány - hydrolýza bílkovin v kojenecké výživě ke snížení možné alergenity
- potraviny, kde biologická dostupnost jedné nebo více složek je zvýšena, např. v důsledku speciálních podmínek pěstování



Funkční potraviny a zdravotní tvrzení

- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1924/2006 ze dne 20. prosince 2006 o výživových a zdravotních tvrzeních při označování potravin
- **Zdravotním tvrzením** je přípustné, pokud je vědecky doložené a účinná složka je přítomna v množství, které deklarovaný účinek vyvolává.
- **NE** - naznačující, že potravina léčí nemoc; negativní, tj. že nekonzumování ohrožuje zdraví; týkající se míry či množství úbytku hmotnosti; týkající se alkoholu (nad 1,2 %); s odkazem na doporučení odborníků či neautorizovaných sdružení; nepravdivá, dvojsmyslná, klamavá; vyvolávající pochyby o jiných potravinách či strach; nabádající k nadměrné konzumaci potraviny;



Funkční potraviny a zdravotní tvrzení

- Funkční tvrzení, např. „vápník je potřebný pro udržení normálního stavu zubů“
 - = *poukazující na význam živin pro růst, vývoj a fyziologické funkce organismu nebo psychologické funkce. Jsou povolena, pokud jsou uvedena na schváleném evropském seznamu. Dokud tvrzení není schváleno či zakázáno, lze jej používat, ale musí splňovat obecné podmínky uvedené výše.*
- Tvrzení o snížení rizika onemocnění a tvrzení týkající se dětí, např. „snižuje cholesterol“
 - = *Jsou povolena, pokud jsou uvedena na schváleném evropském seznamu, jinak se NESMÍ používat.*



Funkční potraviny a zdravotní tvrzení

- Nařízení Komise (EU) č. 432/2012 ze dne 16. května kterým se zřizuje seznam schválených zdravotních tvrzení při označování potravin - *závazně platí jen seznamy EU*
- při použití zdravotních tvrzení musí být uveden na obalu (a pokud tam není, pak i v reklamě) další povinný text - , sdělení o významu různorodé a vyvážené stravy a zdravého životního stylu, množství potraviny a způsob konzumace potřebné k dosažení uvedeného příznivého účinku, případné sdělení určené osobám, které by se měly vyhnout konzumaci této potraviny, a vhodné varování, pokud nadměrná konzumace daného produktu může ohrozit zdraví.....



Funkční potraviny - závěr

Funkční potraviny nelze považovat za zázračný prostředek na odstranění a vyléčení zdravotních problémů, ale za pozitivní, zdraví podporující součást vyvážené stravy a aktivního životního stylu.

Potraviny nového typu



Photo: Pine Island Nursery



Potraviny nového typu

Nařízení 258/1997/ES (čl.1) - takové potraviny a složky, které *dosud nebyly ve významné míře používány ve Společenství k lidské spotřebě*

- produkty, které se před 15. květnem 1997 nepoužívaly v členských zemích Evropské unie pro výživu obyvatelstva
- EU stanovila postup schvalování potravin nového typu před jejich prvním uvedením na trh, tzv. autorizace
- u každé PNT musí odborníci nejprve posoudit, zda je bezpečná a jaký vliv by případně mohla mít na výživu člověka
- Evropská komise definuje podmínky použití a označování potraviny



Potraviny nového typu

- potraviny a složky potravin s *novou nebo záměrně modifikovanou primární molekulární strukturou*
- potraviny a složky potravin skládající se nebo izolované z *mikroorganismů, hub nebo řas*
- potraviny a složky potravin skládající se z *rostlin* nebo *izolované z rostlin a složky potravin izolované z živočichů*, s výjimkou potravin a složek potravin získaných tradičními metodami šlechtění a chovu, **jejichž bezpečnost byla prokázána dlouhodobým užíváním jako potravin**
- potraviny a složky potravin, u nichž byl použit *výrobní postup, který není běžně používán a který způsobuje významné změny ve složení nebo struktuře potravin nebo složek potravin*, což ovlivňuje jejich výživovou hodnotu, metabolismus nebo obsah nežádoucích látek



Příklady PNT

- fytosteroly jako přísady do mléčných výrobků, pomazánek
- netradiční rostlinné produkty – šťáva „noni“ z plodů rostliny *Morinda citrifolia*, semena Chia (*Salvia hispanica*), sušená dřevina plodů baobabu, šťáva z plodů keře *Garcinia mangostana*
- netradiční bílkoviny - koagulovaná bílkovina a hydrolyzát z brambor
- netradiční nebo upravené oleje – rafinovaný olej ze semen hadince jitrocelovitého
- netradiční deriváty sacharidů - trehalóza a izomaltulóza
- antioxidanty z netradičních zdrojů - lykopen produkovaný plísní *Blakeslea trispora* nebo z rajčat, astaxantin z řas



Příklady zamítnutých PNT

- prášek z jeleního paroží
- ořechy Nangai
- vejce divokých ptáků obohacené jódem
- Velmi diskutovanou potravinou nového typu jsou sušené listy rostliny *Stevia rebaudiana*, které by mohly sloužit jako přírodní sladidlo. Evropská komise však tuto rostlinu jako potravinu nového typu nepovolila, neboť nebyly předloženy dostatečné důkazy o její bezpečnosti. Ačkoliv v současnosti komise řeší již druhou žádost o povolení vztahující se k této rostlině, stále platí, že tuto rostlinu nelze využívat pro potravinářské účely.



Potraviny nového typu - závěr

Přestože všechny nové potraviny procházejí posouzením, je na zhodnocení všech aspektů významu pro výživu zatím příliš brzo. V každém případě přinášejí pozitivní objevy i nových technologií a posunují potravinářské vědy zase o kousíček dál.

Superpotraviny





Superpotravy

- potraviny s **mimořádným zdravím prospěšným účinkem**
- potraviny v komplexní původní a přírodní podobě (raw), obsahující vysoký obsah různých vitamínů, minerálů, antioxidantů, enzymů či vlákniny, tzn. ty látky, kterých se nám obvykle nedostává v potřebné míře
- výhodou je komplexní obsah živin, které jsou ve své přirozené podobě a vzájemném propojení, a působí tak na náš organismus mnohem lépe a účinněji než izolované živiny, izolované vitamíny, byť přírodního původu



Příklady superpotravin

- **zelené potraviny** - mladý ječmen, mladá pšenice, chlorella či spirulina
- **super ovoce** v čerstvém či sušeném stavu (Schisandra prášek, Camu camu prášek, Lucuma prášek, Acai prášek, Maqui prášek, Baobab prášek, jakonový prášek, kokosový olej, kustovnice čínská (Goji), moruše, rakytník řešetlákový, maliny, borůvky, brusinky, ostružiny...
- **super semínka** – konopná semínka, chia semínka, sezam
- **super ořechy** - kešu, piniové oříšky, cedrové oříšky či vlašské ořechy
- **další** - kakao, čokoláda, karob, Mesquite prášek, Guarana prášek, Maca prášek, včelí produkty, ale také luštěniny jako cizrna, čočka apod.



Superpotravy - závěr

Potravy, které jsou mimořádně výživné anebo jinak vysoce prospěšné lidskému zdraví. Jednu věc superpotravy neumí – nahradit pestrou a vyváženou stravu, která je pro udržení dobrého zdraví jednou z nezbytných podmínek.

Děkuji za pozornost.

