



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ MLÉKÁRENSKÝ

# MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

Dokumentace přihlášených výrobků k hodnocení



Odkaz na podporující instituce, společnosti a informace naleznete zde:

[www.conferencepartners.cz/OSLAVAMLEKA](http://www.conferencepartners.cz/OSLAVAMLEKA)

---

Pozvánka \_\_\_\_\_ 003

Logo 2022 \_\_\_\_\_ 004

Záštitá ministra zemědělství \_\_\_\_\_ 005

Přednáška Ing. Kopáček \_\_\_\_\_ 006 - 063

Přednáška MVDr. Halina Matějová, Bc. Denisa Poništová \_\_\_\_\_ 064 - 109



# OSLAVA MLÉKA



Národní  
zemědělské  
muzeum



Českomoravský svaz mlékárenský  
Sekce pro mléko  
při Potravinářské komoře České republiky  
Český komitét Mezinárodní mlékařské federace  
Ústav mléka, tuků a kosmetiky VŠCHT Praha

*Vás co nejsrdečněji zvou  
na slavnostní společenské setkání,  
které se koná u příležitosti oslav*

## SVĚTOVÉHO DNE MLÉKA

**Ve čtvrtek 1. 6. 2023  
14.00 – 18.00 hodin**

**Národní zemědělské muzeum  
Kostelní 1300/44  
Praha 7**

Záštitu nad akcí převzal:  
Ministr zemědělství Ing. Zdeněk Nekula

## PROGRAM:

1. Mléčné přivítání
2. Vystoupení hostů
3. MVDr. Halina Matějová .  
(Masarykova univerzita Brno)  
Mýty o mléku a mléčných výrobcích
4. Vyhlášení výsledků soutěže  
„Mlékárenský výrobek roku 2023“
5. Vyhlášení nejlepších sýrových etiket  
roku 2022 (Klub sběratelů kuriozit)
6. Vyhlášení „Novinek roku 2022“  
a „Ceny médií 2023“
7. Závěrečné slovo

Po ukončení oficiální části bude následovat  
neformální společenské setkání v prostorách  
Národního zemědělského muzea.

Zde proběhne také výstava a ochutnávka oceněných  
mlékárenských výrobků a bude připraveno tradiční  
pohoštění.

Prezentace pozvaných účastníků probíhá od 13.30 hod.

Tato pozvánka platí pro 1 osobu.





**Ing. Zdeněk Nekula**  
ministr zemědělství

uděluje

**z á š t i t u**

20. jubilejnímu ročníku akce

**Oslava mléka 2023**  
spojená s vyhlášením „Mlékárenských výrobků roku“

konanému 1. června 2023 v NZM Praha

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Zdeněk Nekula'.

Praha, březen 2023

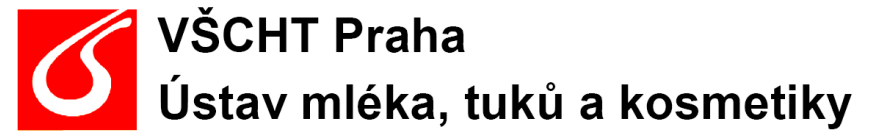
The background features a dynamic splash of white milk against a light blue gradient. The milk is depicted with soft, flowing edges and several small, realistic-looking droplets scattered throughout. In the lower right quadrant, a golden crown with three points and a central orb is partially visible, appearing to emerge from the milk splash. The overall composition is clean and celebratory.

# **OSLAVA MLÉKA 2023**

## Pořádají



Český komitét MMF





The background features a dynamic splash of white milk against a light blue gradient. The milk is depicted with soft, flowing edges and several small, realistic-looking droplets scattered throughout. In the lower right quadrant, a golden crown with three points and a central orb is partially visible, appearing to emerge from the milk splash. The overall composition is clean and celebratory.

# **OSLAVA MLÉKA 2023**

Zlatý partner:



Děkujeme všem partnerům

Stříbrný partner:



Bronzoví partneři:





**Ing. Zdeněk Nekula**  
ministr zemědělství

uděluje

**z á š t i t u**

20. jubilejnímu ročníku akce

**Oslava mléka 2023**  
spojená s vyhlášením „Mlékárenských výrobků roku“

konanému 1. června 2023 v NZM Praha

Praha, březen 2023



# WORLD MILK DAY



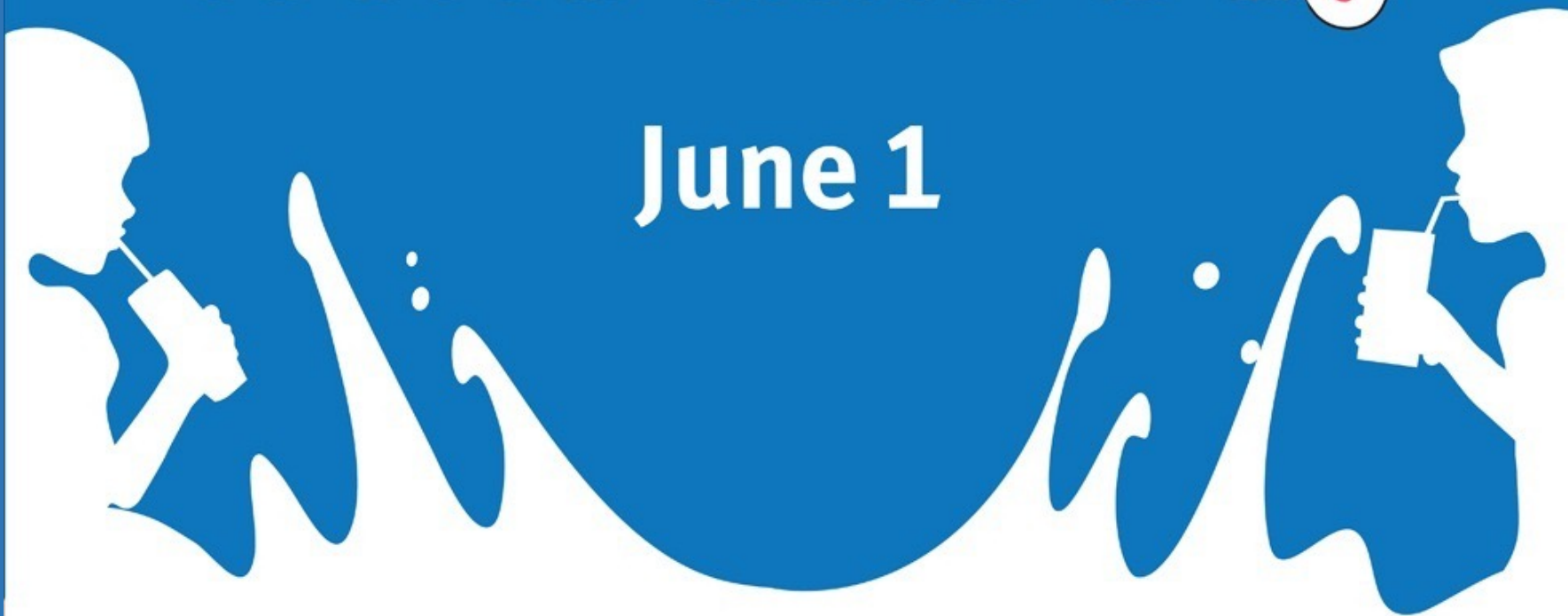
**THURSDAY, JUNE 1, 2023**

**#WorldMilkDay #EnjoyDairy**



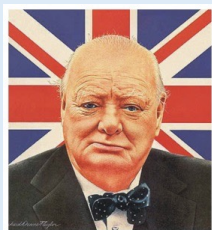
# World Milk Day

June 1



**Winston Churchill**

slavný britský premiér,  
21.03.1943:



*“There is no finer investment for  
any community than putting milk  
into babies.”*



**„Není lepší investice pro kteroukoli společnost,  
než dávat mléko dětem.“**

WORLD MILK DAY





# Mýty o mléku a mléčných výrobcích

**MVDr. Halina Matějová**

*Masarykova univerzita, Brno*

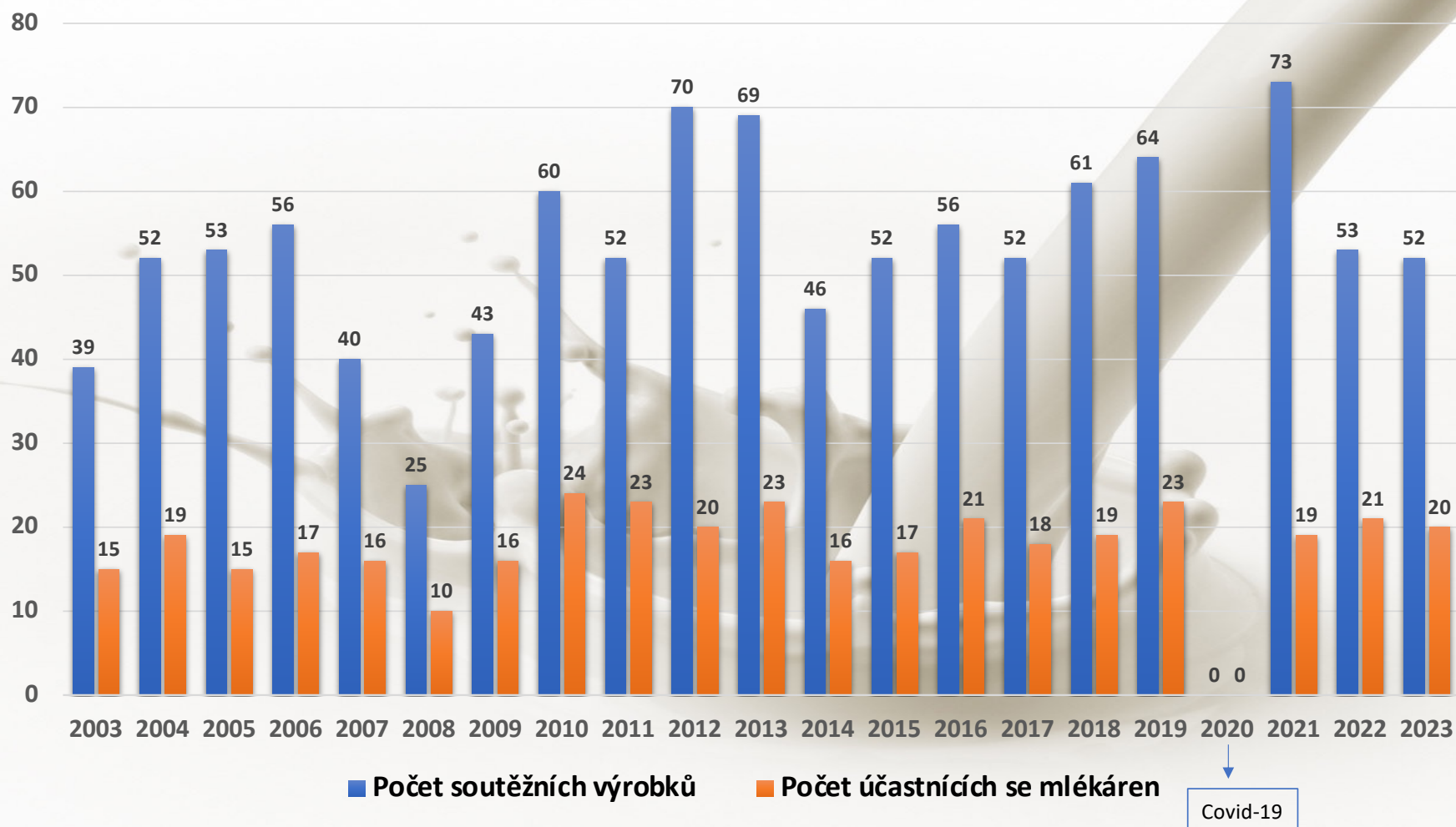




# **MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023**

**(20. ročník)  
ČESKÁ REPUBLIKA**

## Jak probíhala soutěž o „Mlékárenský výrobek roku“ ve své historii



# MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

- V roce 2023 se jednalo již o jubilejní 20. ročník této soutěže
- Přihlášeno bylo a soutěžilo celkem 52 výrobků od 20 výrobců
- Výrobky byly zařazeny do 10 soutěžních kategorií
- Nové výrobky uvedené prvně na trh a výrobky inovované soutěžily také o titul „NOVINKA ROKU 2023“
- Hodnocení organizačně zabezpečil Ústav mléka, tuků a kosmetiky VŠCHT Praha a proběhlo 24.04.2023
- Výrobky hodnotilo celkem 16 nezávislých odborníků





## Členové odborných porot na VŠCHT dne 24.04.2023

A1



Ing. Václav Bárta  
MILCOM servis



Ing. Jitka Peroutková  
VÚM



prof. Ing. Eva Samková, PhD.  
JČU

A2



Doc. Š. Horáčková  
VŠCHT



Ing. František Krontorád, CSc.  
Agral



Ing. Pavla Brožová  
MZe



Tyto dvě komise hodnotily mléko a smetany (3x), tvarohové krémy (8x), sýry polotvrdé a tvrdé (6x), tavené sýry a mléčné pomazánky (5x) a sýry k tepelné přípravě (3x), tedy celkem 25 výrobků.

## Členové odborných porot na VŠCHT dne 24.04.2023

B1



Ing. Irena Němečková, PhD.  
VÚM



Ing. Dana Gabrovská, PhD.  
PK ČR



Ing. Ivo Pirochta  
Christian Hansen Czech Republic

B2



Ing. Josef Mrázek  
VOŠP a SPŠM



Ing. Zuzana Míšková, PhD.  
UTB Zlín



Ing. Jana Zemanová, PhD.  
Mendelu



Tyto dvě komise hodnotily zakysané mléčné nápoje (4x), jogurty a skyry (11x), sýry čerstvé a tvaroh (4x), sýry měkké a plísňové (3x) a speciality (5x), tedy celkem 27 výrobků.

## Členové odborných porot na VŠCHT dne 24.04.2023

### Marketingové a obchodní hodnocení a departážní komise (departáž nebyla nutná)



Ing. Jiří Kopáček, CSc.  
ČMSM



Doc. Ing. Ladislav Čurda, CSc.  
VŠCHT



Doc. Ing. Jiří Štětina, CSc.  
VŠCHT



PhDr. H. Příbylová  
ČMSM





The background features a dynamic splash of white milk against a light blue gradient. The milk is depicted with soft, flowing edges and several small, realistic-looking droplets scattered throughout. In the lower right quadrant, a golden crown with three points and a central orb is partially submerged in the milk splash. The overall composition is clean and celebratory.

# **OSLAVA MLÉKA 2023**



**JAK SOUTĚŽ DOPADLA?**



## MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

Kategorie: MLéko a smetany

V této kategorii soutěžily 3 výrobky od 3 společností a mlékárenským výrobkem roku 2023 se stává:

**TATRA Mléko do kávy 4 %**

Výrobce:  
Mlékárna Hlinsko, a.s.

**Tatřa**





## MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

Kategorie: Zakysané mléčné nápoje

V této kategorii soutěžily 4 výrobky od 3 společností  
a mlékárenským výrobkem roku 2023 se stává:

**Acidofilní mléko z Valašska, 3,6 %**

**Výrobce:**

**Mlékárna Valašské Meziříčí, spol. s r.o.**





## MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

Kategorie: Jogurty a skryry

V této kategorii soutěžilo 11 výrobků od 6 společností a do finále postoupily tyto 3 výrobky:



**Jogurt Bio  
Fík**

**Brazzale Moravia a.s.**



**Smetanový jogurt z Valašska  
oříšek, 8 % tuku**

**Mlékárna Valašské Meziříčí, spol. s r.o.**



**Řecký jogurt 0 % tuku  
mango**

**Polabské mlékárny a.s.**





## MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

Kategorie: Jogurty a skyry

Mlékárenským výrobkem roku se stává:

Řecký jogurt 0 % tuku,  
mango

Výrobce:  
Polabské mlékárny a.s.





## MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

Kategorie: Tvarohové krémy

V této kategorii soutěžilo 8 výrobků od 4 společností a do finále postoupily tyto 3 výrobky:



**Míšánek tvarohová  
svačinka borůvka**  
Olma, a.s.



**Bobík tvarohový  
vanilka**  
Bohušovická mlékárna a.s.



**Lipánek tvarohový  
kakaový**  
MADETA a.s.



## MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

Kategorie: Tvarohové krémy

Mlékárenským výrobkem roku se stává:

**Lipánek tvarohový kakaový**

Výrobce:

MADETA a.s.





## MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

Kategorie: Sýry čerstvé a tvaroh

V této kategorii soutěžily 4 výrobky od 4 společností a mlékárenským výrobkem roku 2023 se stává:

**Zálesák**  
**jemný smetanový sýr**  
**s příchutí cheddar a jalapeño**

Výrobce:  
Kromilk a.s.







## MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

Kategorie: Sýry měkké a plísňové

V této kategorii soutěžily 3 výrobky od 2 společností a mlékárenským výrobkem roku 2023 se stává:

**KRÁL SÝRŮ Hermelín  
Rozmarýn & jemný pepř**

Výrobce:

Savencia Fromage & Dairy Czech Republic, a.s.





## MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

Kategorie: Sýry polotvrdé a tvrdé

V této kategorii soutěžilo 6 výrobků od 4 společností a do finále postoupily tyto 2 výrobky:



**Kaškaval Mini**  
Mlékárna Olešnice a.s.



**Selský sýr s probiotiky**  
Moravia Lacto, a.s.



## MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

Kategorie: Sýry polotvrdé a tvrdé

Mlékárenským výrobkem roku se stává:

**KAŠKAVAL Mini**

Výrobce:

Mlékárna Olešnice a.s.







## MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

Kategorie: Tavené sýry a mléčné pomazánky

V této kategorii soutěžily 4 výrobky od 3 společností a do finále postoupily tyto 2 výrobky:



**Smetanito**  
Bel Sýry Česko, a.s.



**Choceňské tradiční pomazánkové**  
Choceňská mlékárna s.r.o.





## MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

Kategorie: Tavené sýry a mléčné pomazánky

MLékárenským výrobkem roku se stává:

**Smetanito**

Výrobce:  
Bel Sýry Česko, a.s.





## MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

Kategorie: Sýry k tepelné přípravě

V této kategorii soutěžily 3 výrobky od 2 společností a mlékárenským výrobkem roku 2023 se stává:

**Sýr na pánev s uzeným sýrem**

Výrobce:  
MADETA a.s.





## MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

Kategorie: Speciality

V této kategorii soutěžilo 5 výrobků od 4 společností a do finále postoupily tyto 2 výrobky:



**Crème Fraîche**  
Brazzale Moravia a.s.



**Česká zmrzlina**  
**z Opočna**  
**smetanová**  
Bohemilk a.s.



## MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

Kategorie: Speciality

Mlékárenským výrobkem roku se stává:

**Crème Fraîche**

**Výrobce:**

**Brazzale Moravia a.s.**





The background features a dynamic splash of white milk against a light blue gradient. Several white milk droplets of varying sizes are scattered throughout the scene. In the lower right quadrant, a golden crown with three points and a central orb is partially visible, appearing to emerge from the milk splash.

# **OSLAVA MLÉKA 2023**

# Výsledky soutěžní ankety o nejlepší českou sýrovou etiketu za rok 2022



**Klub sběratelů kuriozit®**





KLUB SBĚRATELŮ KURIÓZIT  
UDĚLUJE

# DIPLOM

SAVENCIA FROMAGE & DAIRY CZ A.S.  
PRAHA  
VÝROBNO HODNIN



za **3. místo**

V ANKETĚ O NEJLEPŠÍ

## SÝROVOU ETIKETU

ČESKÉ REPUBLIKY 2022

JAROMÍR LEBL  
VEDOUcí SEKCE SE

KLUB SBĚRATELŮ KURIÓZIT, ČILOVA 4, 162 01 PRAHA 6  
WWW.SBERATEL-KSK.CZ

LUBOŠ ČECH  
PŘEDSEDA KSK

## 3. místo

Výrobek: **kolekce etiket na tavený sýr Apetito**

Výrobce: **Savencia Fromage & Dairy  
Czech Republic a.s.**



**SAVENCIA**  
FROMAGE & DAIRY







KLUB SBĚRATELŮ KURIOZIT  
UDĚLUJE

**DIPLOM**

SAVENCIA FROMAGE & DAIRY CZ A.S.  
PRAHA  
VYROBENO PŘIBYSLAV  
 SAVENCIA  
FROMAGE & DAIRY



za **2. místo**

V ANKETĚ O NEJLEPŠÍ

**SÝROVOU ETIKETU**

ČESKÉ REPUBLIKY 2022

JAROMÍR LEBL  
VEDOUČÍ SEKCE SE

KLUB SBĚRATELŮ KURIOZIT, ČÍLOVA 4, 162 01 PRAHA 6  
WWW.SBERATEL-KSK.CZ

LUBOŠ ČECH  
PŘEDSEDA KSK

## 2. místo

Výrobek: **kolekce etiket na sýry Král sýrů Hermelín**

Výrobce: **Savencia Fromage & Dairy  
Czech Republic a.s.**







KLUB SBĚRATELŮ KURIOZIT  
UDĚLUJE

**DIPLOM**

BRAZZALE MORAVIA A.S.  
LITOVEL



za **1. místo**

V ANKETĚ O NEJLEPŠÍ

**SÝROVOU ETIKETU**

ČESKÉ REPUBLIKY 2022

JAROMÍR LEBL  
VEDOUČÍ SEKCE SE

KLUB SBĚRATELŮ KURIOZIT, Č. LHOVA 4, 162 01 PRAHA 6  
WWW.SBERATEL-KSK.CZ

LUBOŠ ĚECH  
PŘEDSEDA KSK

**1. místo**

Výrobek: **TRE CORTI**

Výrobce: **Brazzale Moravia a.s.**



**Blahopřejeme !!!**



## PhDr. Eva Brixi

novinářka,  
šéfredaktorka periodika *Prosperita*  
s magazíny *Madam Business* a *Fresh Time*  
a také básnířka

**Malá nadsázka: sláva tvarohu**



**PROSPERITA®**

*Madam®*  
**BUSINESS.cz**  
PROSPERITA

*fresh®*  
**TIME.cz**  
PROSPERITA

The background features a dynamic splash of white milk against a light blue gradient. The milk is depicted with soft, flowing edges and several small, realistic-looking droplets scattered throughout. In the lower right quadrant, a golden crown with three points and a central orb is partially submerged in the milk splash. The overall composition is clean and celebratory.

# **OSLAVA MLÉKA 2023**





**ABSOLUTNÍ VÍTĚZ 2023**





MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

**ABSOLUTNÍ VÍTĚZ**

**Sýr na pánev  
s uzeným sýrem**

**Výrobce:  
MADETA a.s.**



**97,3 bodu**

**Blahopřejeme !**

The background features a dynamic splash of white milk against a light blue gradient. Several white milk droplets of varying sizes are scattered throughout the scene. In the lower right quadrant, a golden crown with three points and a central orb is partially visible, appearing to emerge from the milk splash.

# **OSLAVA MLÉKA 2023**



# **MLÉKÁRENSKÉ NOVINKY ROKU 2023**

# Mlékárenské novinky roku – jak to dopadlo?



- Velmi sofistikované hodnocení, které hodnotí všichni porotci.
- Senzorické komise (6 porotců), odpovídají na otázku, zda udělit ocenění Novinka roku takto: *určitě ano* (2 body), *spíše ano* (1 bod), *ne* (0 bodů) - výrobek takto může získat **maximálně 12 bodů**
- Odborná komise/departážní v počtu 4 porotců dále boduje výrobky podle otázek (kladná odpověď = 1 bod)
  1. Výrobek představuje **zcela nový produkt na českém trhu**
  2. Výrobek nabízí **nové ochucení**
  3. Výrobek je **přínosnou reformulací** (snížení obsahu soli, cukru), zvýšení obsahu významné živiny (bílkovina, vláknina, vitaminy), snížení či vypuštění některé přídavné látky, výrobek je nově v bio-kvalitě
  4. Výrobek přináší významné **zvýšení nutriční hodnoty**
  5. Výrobek představuje významnou **procesní inovaci** (např. využití membránových technik)
  6. Výrobek je zabalen **do nového typu obalu** (lepší funkční vlastnosti)
  7. Výrobek představuje **významný přínos k udržitelnosti** (např. ekologičtější obal, z recyklovaných zdrojů surovin, nižší podíl plastů)
  8. Výrobek je určen **pro novou cílovou skupinu** (např. pro děti, pro osoby trpící laktózovou intolerancí, pro seniory, pro sportovce, apod.)
- V této komise tak výrobek může získat **maximálně 8 bodů**
- **Součet celkového hodnocení pak je maximálně 12 + 8 = 20 bodů.**  
**Výrobky s hodnocením vyšším jak 10 bodů získávají ocenění NOVINKA ROKU**



# Mlékárenské novinky roku



- Z celkově přihlášených 52 výrobků přihlásily mlékárny letos do soutěže o „Novinky roku“ celkem **24 výrobků**.
- **Podmínky pro udělení diplomu splnilo celkem 10 výrobků:**
  - Vítězná „Novinka roku“ získala 16 bodů z 20 možných
  - 3 výrobky obdrželi 12-13 bodů z 20 možných
  - 5 výrobků obdrželi 10 – 11 bodů z 20 možných
- **A které to jsou?**



# NOVINKA ROKU 2023

10 - 11 bodů



Sýr na pánev  
s uzeným sýrem



Jaroměřický tvaroh  
s bifidokulturou



Míšánek tvarohový  
borůvka



Bobík tvarohový  
vanilka / kakao





# NOVINKA ROKU 2023

12 - 13 bodů



**Král Sýrů Hermelín  
Rozmarýn & jemný pepř**



**Selský sýr s probiotiky**



**Řecký jogurt 0 % tuku  
mango**







# ABSOLUTNÍ NOVINKA ROKU 2023

Sýr na vidličku s čerňuškou

Výrobce:

Mlékárna Polná spol. s r.o.





The background features a dynamic splash of white milk against a light blue gradient. Several small, realistic-looking milk droplets are scattered throughout the scene. In the lower right quadrant, a golden crown with three points and a central orb is partially submerged in the milk splash.

# **OSLAVA MLÉKA 2023**



# NOVINÁŘSKÁ SOUPEŤ O CENU MĚDÍ



## MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023 CENA MÉDIÍ

Dvě komise složené z 10 zástupců médií určily z 52 soutěžních výrobků tyto tři finalisty novinářské soutěže:



**Selský sýr  
s probiotiky**



**Čerstvá smetana  
38 %**



**Acidofilní mléko z Valaška  
3,8 % tuku**



**Selský sýr s probiotiky  
plátky**

Výrobce:  
Moravia Lacto, a.s.



## MLÉKÁRENSKÝ VÝROBEK ROKU 2023

# HLAVNÍ CENA MÉDIÍ





The background features a dynamic splash of white milk against a light blue gradient. The milk is depicted with soft, flowing edges and several small, realistic-looking droplets scattered throughout. In the lower right quadrant, a golden crown with three points and a central orb is partially visible, appearing to emerge from the milk splash. The overall composition is clean and celebratory.

# **OSLAVA MLÉKA 2023**

Zlatý partner



Děkujeme ještě jednou  
všem našim partnerům:

Stříbrný partner

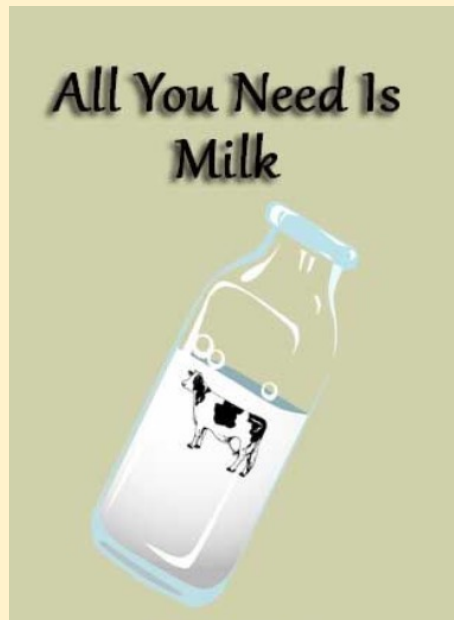


Bronzoví partneři





**Děkujeme všem účastníkům letošní soutěže,  
blahopřejeme všem oceněným  
a těšíme se na účast v roce 2024**



A rozlučme se dnes parafrází na jednu slavnou píseň skupiny Beatles:

***„All you need is ~~LOVE~~ MILK“***



# WORLD MILK DAY



**THURSDAY, JUNE 1, 2023**

**#WorldMilkDay #EnjoyDairy**



# Mýty o mléku a mléčných výrobcích

MVDr. Halina Matějová

Bc. Denisa Poništová





# Co je mýtus

## Mýtus...

Je „symbolické vyprávění vyjadřující víru v plnost a celistvost nadčasového řádu“, typicky báje, tradiční, obvykle anonymní epický útvar, který dává odpovědi, aniž by kladl nějaké otázky.

Vznikl totiž v neproblematickém světě, kde pro individuální tázání a pochybnosti nebylo místo.

Je to tradovaný příběh (řetězec příběhů či vyprávění), které nesdělují **informace**, nýbrž vyvolávají prostřednictvím obrazů dojem hlubšího porozumění celku světa nebo nějaké jeho podstatné části v jejich významu pro lidský život.



# Mýtus má své poslání

Odpovídá lidské potřebě důvěrné blízkosti a jistého souladu mezi jednotlivcem, společností a přírodou, potřebě obrazů, příběhů a vyprávění, které neslouží k lepšímu ovládnutí světa, nýbrž pomáhají člověku, aby se ve světě mohl cítit doma.

Mýtus ovšem nemůže racionální poznání nahradit a naopak - protože sám žádné kontrolní mechanismy nemá a může být nástrojem masové manipulace - potřebuje racionální kritiku.

# Vznik mýtů

V soudobém hovorovém jazyce se slovo „mýtus“ povrchním způsobem používá též pro všeobecně rozšířenou **nepravdu**, chybné představy, vymyšlené tvrzení bez dostatečných důkazů, což škodlivě odvádí pozornost od jeho závažné podstaty.

Vznikají z nedostatečných znalostí, neověřených hypotéz a nesprávně pochopených tvrzení.

# Pravda o mléce – jak ji potvrzuje věda

## 6. kapitola **Průřez smetanovým sýrem**

**Z potravin dnešní doby má mléko nejhorší vliv na pohlavní život. Například slané mléčné výrobky spojené s konzumací masa a vajec vedou k lesbismu. Ve spojení s cukrem vedou u mužů k homosexualitě. V obou případech je možné vhodnou stravou v takových nenormálních stavech pomoci.**

## Marianne (únor, 2017)

*„Jogurt je jeden z nejsilnějších karcinogenních iniciátorů“.*

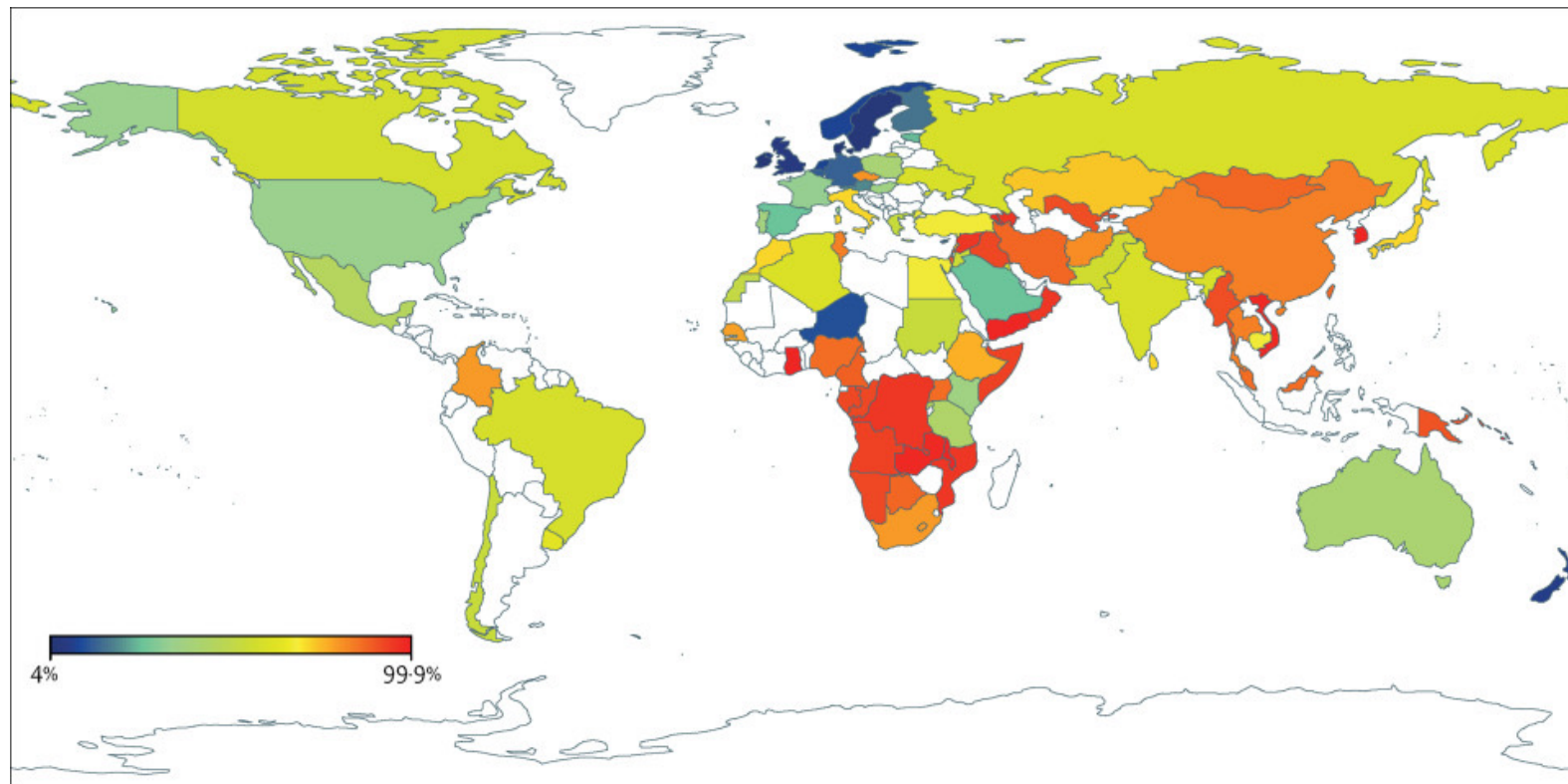
*„Mléčné výrobky vůbec jsou tak akorát blahodárné pro skoky do rakve“.*

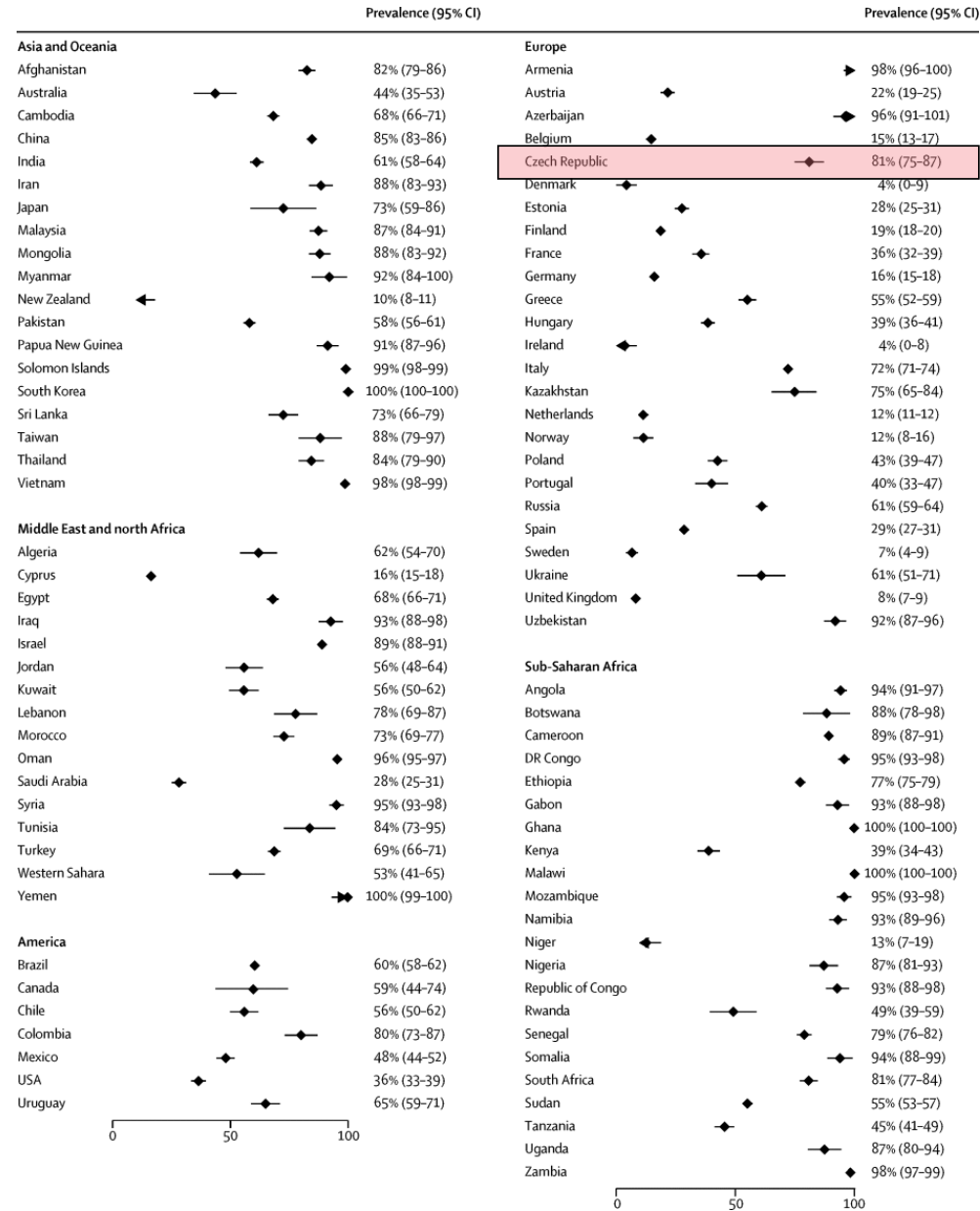
MUDr. J. Klímová

česká špička komplexní medicíny



Storhaug CL, Fosse SK, Fadnes LT. Country, regional, and global estimates for lactose malabsorption in adults: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Gastroenterol Hepatol.* 2017;2(10):738-746. doi:10.1016/S2468-1253(17)30154-1





# Cíle průzkumu

**Zjistit znalosti  
a postoje studentů  
LF MU k mýtům  
spojených s mlékem  
a mléčnými výrobky**

U studentů VL zjistit,  
zda během studia  
došlo k posunu jejich  
znalostí během studia

# Metodika

## Dotazníkové šetření

Demografické údaje

Konzumace mléka a mléčných výrobků

Znalosti a postoje

Zdroje informací o výživě



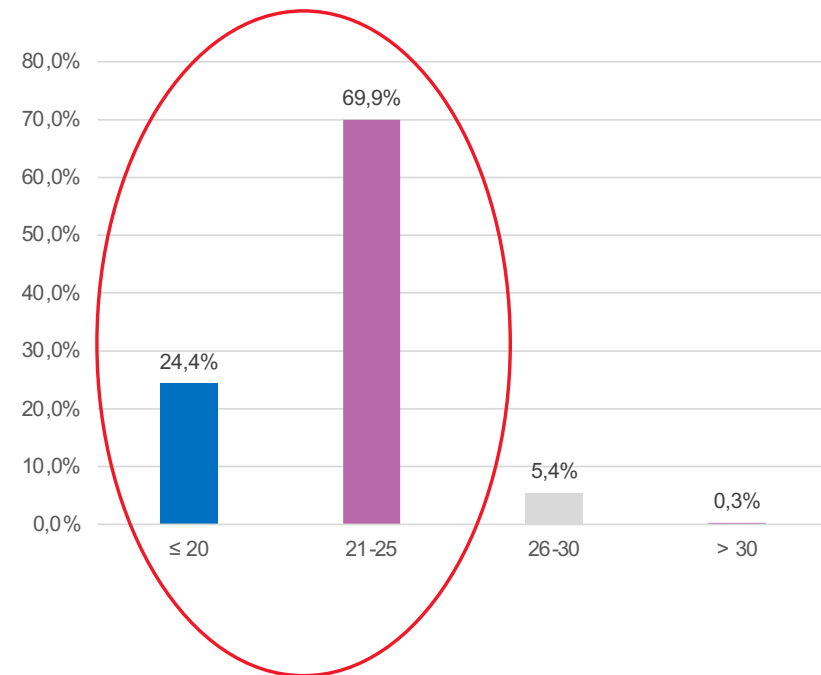
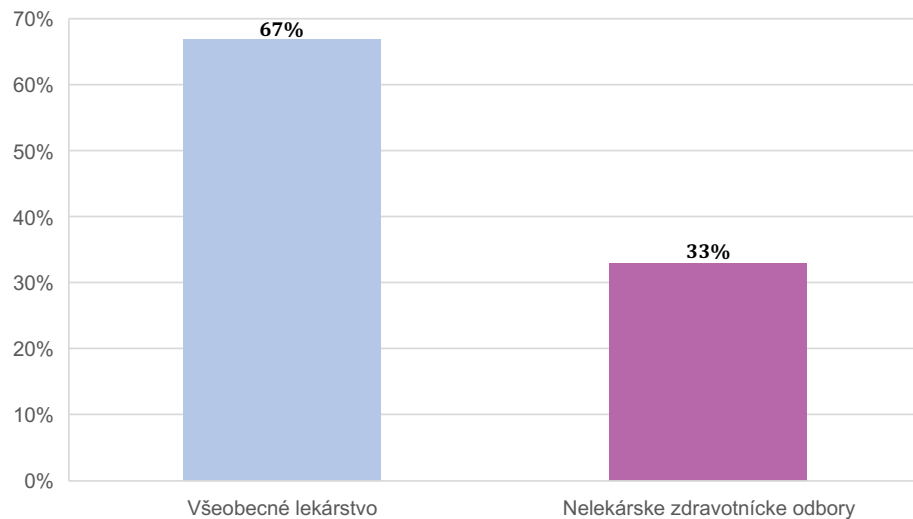
# Metodika

## Dotazníkové šetření

- dotazník 32 otázek
- Sběr: únor- září 2022
  
- Studenti LF Masarykovy univerzity
- 409 dotazníků → **352 použitých** (57-vyřazeno)
- nelékařské programy (33 %), nutriční terapie, všeobecného ošetřovatelství, laboratorní diagnostiky, dentální hygieny, optometrie a porodní asistence

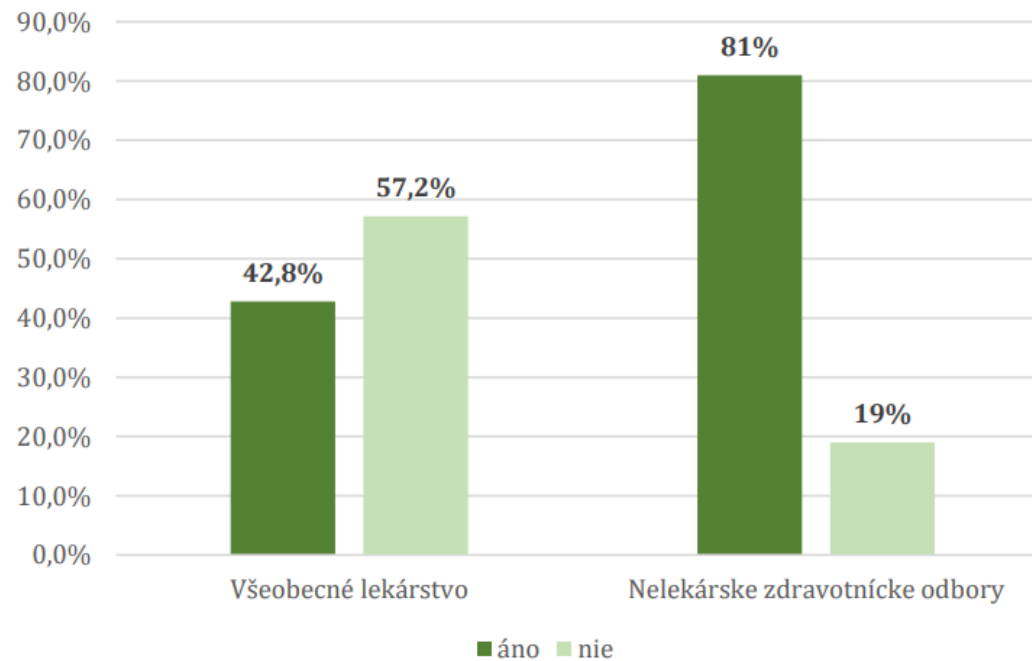
# Charakteristika souboru

- Ženy 75,9 % (n=267)
- Muži 24,1 % (n=85)



# Charakteristika souboru

Celkově mělo předmět zaměřený na výživu 55,4 %



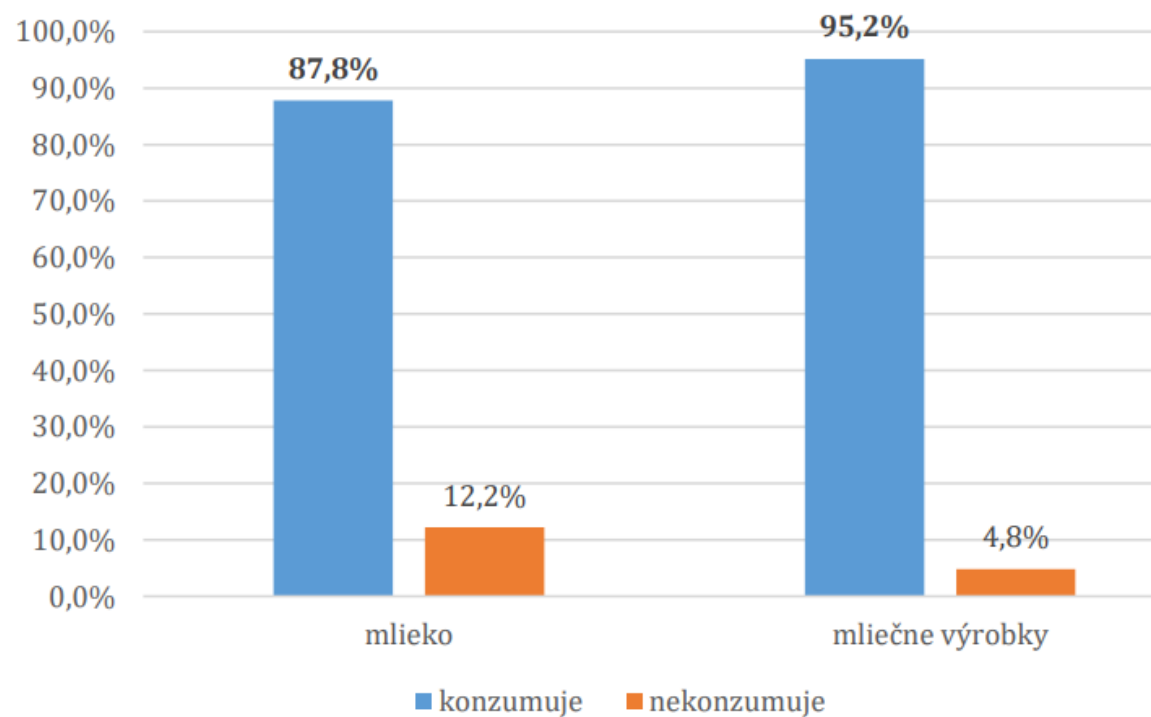
Zastoupení studentů podle absolvování předmětu zaměřeného na výživu člověka

**MUNI  
MED**

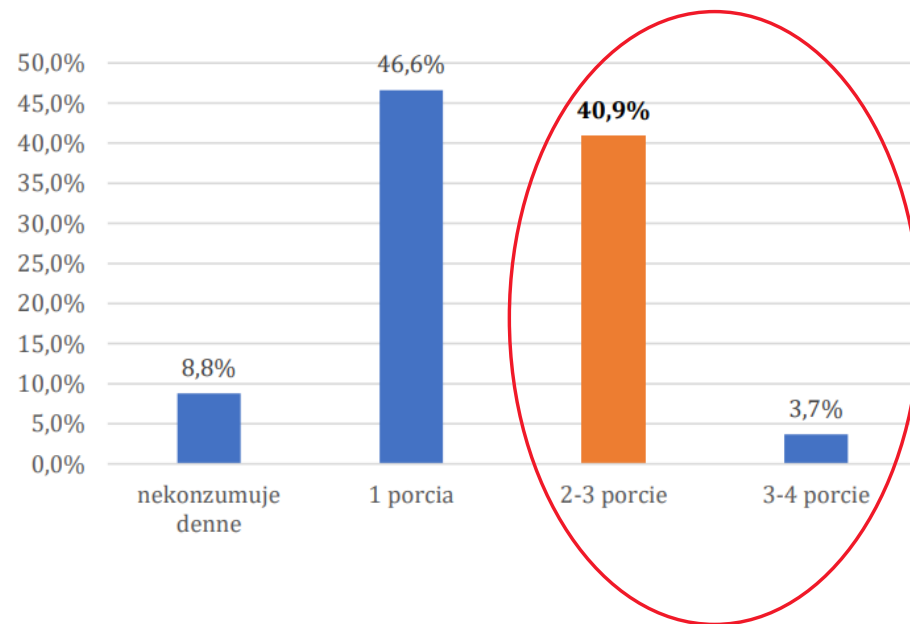
# **Konzumace mléka a mléčných výrobků**



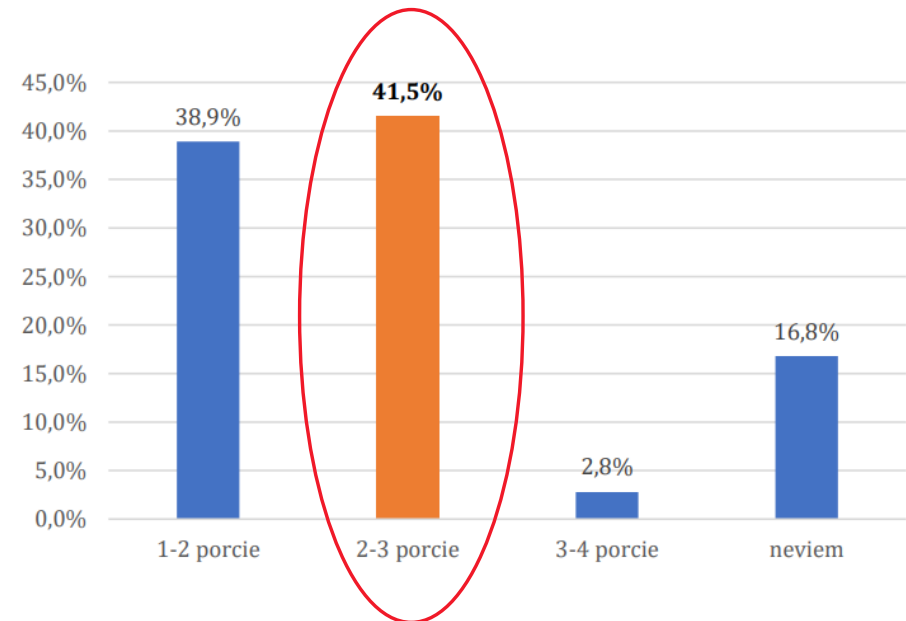
# Konzumace mléka a mléčných výrobků



## Konzumované porcie



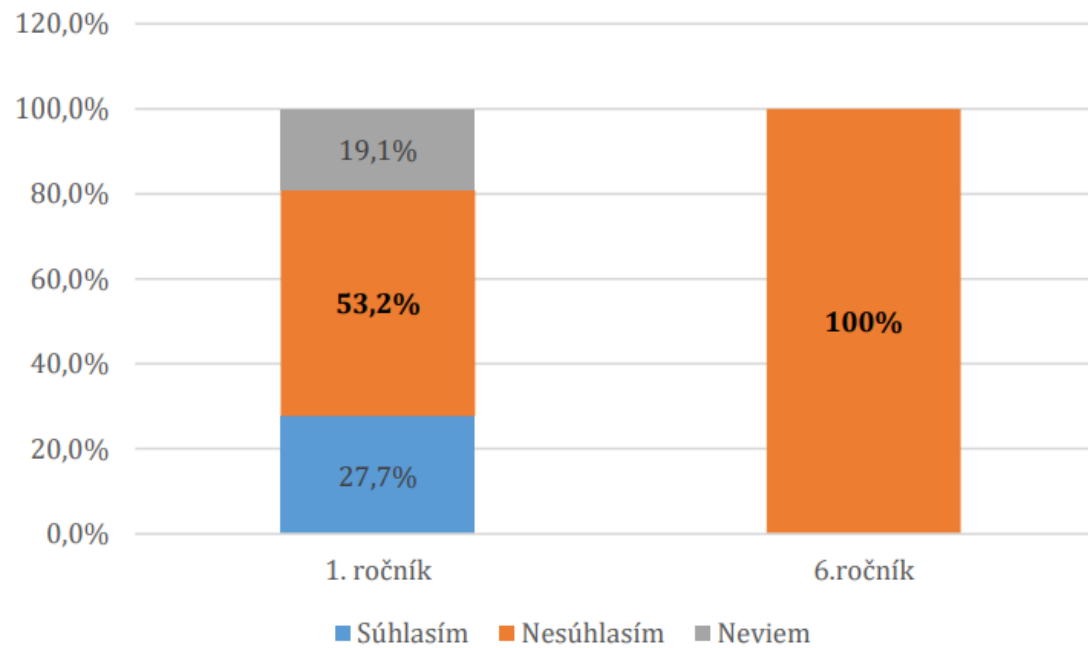
## Doporučený denný počet porcií



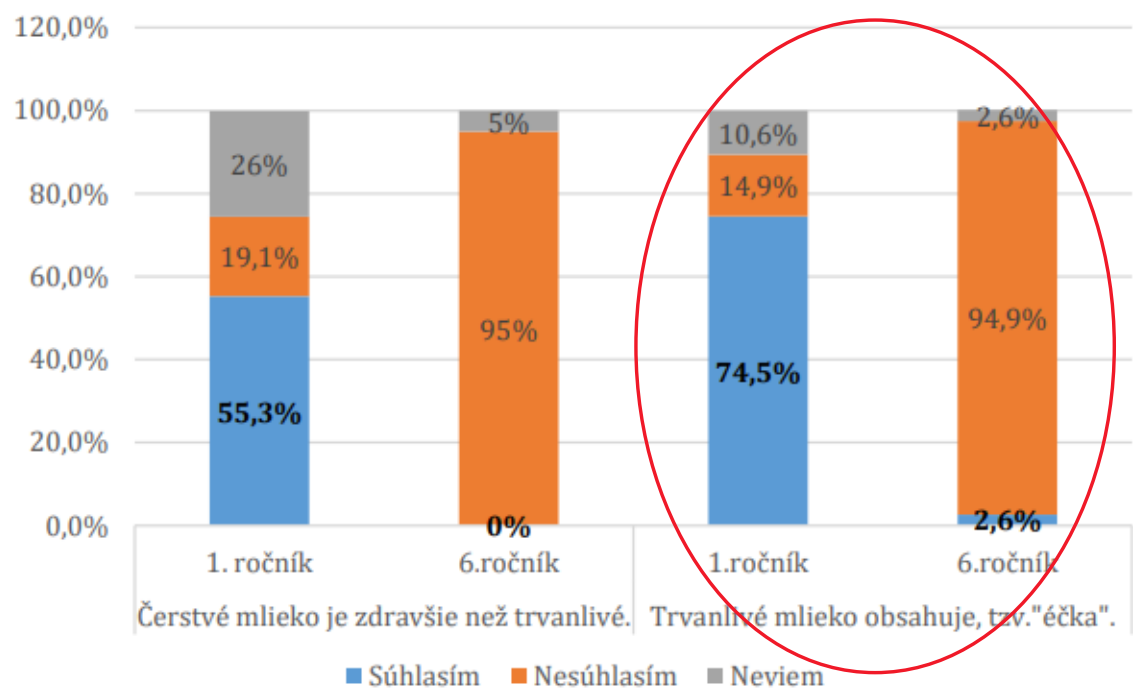
OTÁZKA: „Kolik porcií mléka nebo mléčných výrobků je doporučeno denně konzumovat?“

# **Mýty spojené s konzumací mléka a mléčných výrobků**

## Nepasterizované mléko je pro zdraví lepší než pasterizované

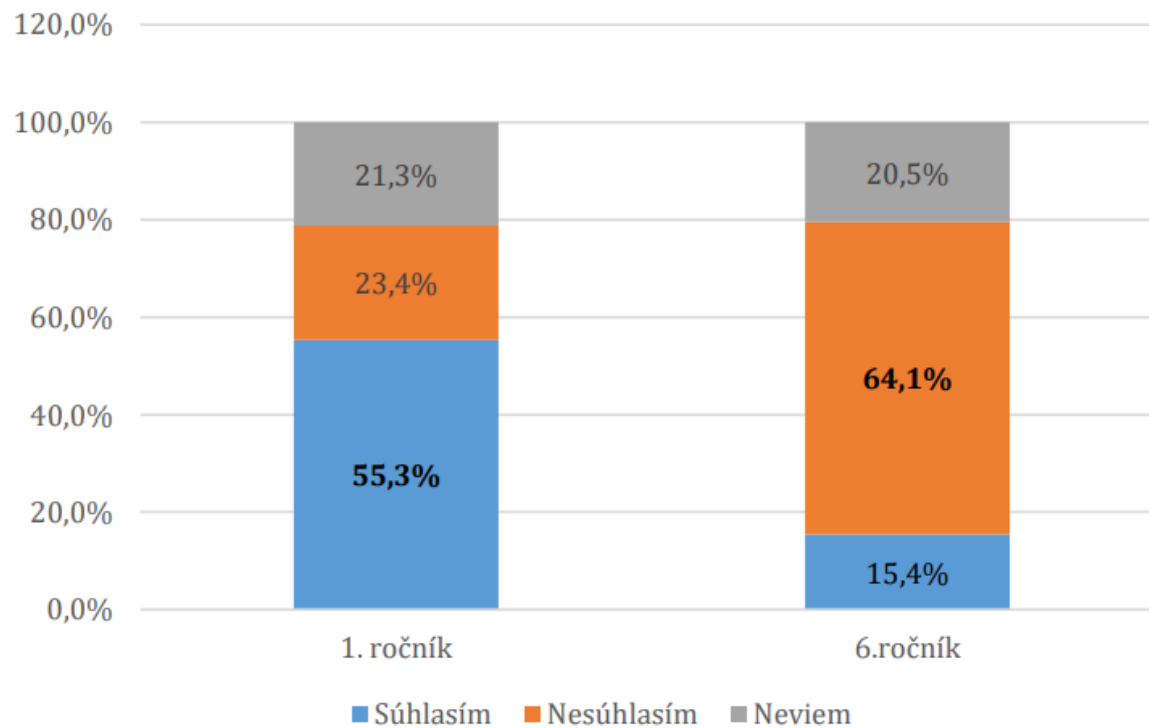


## Trvanlivé mléko obsahuje přídavné látky





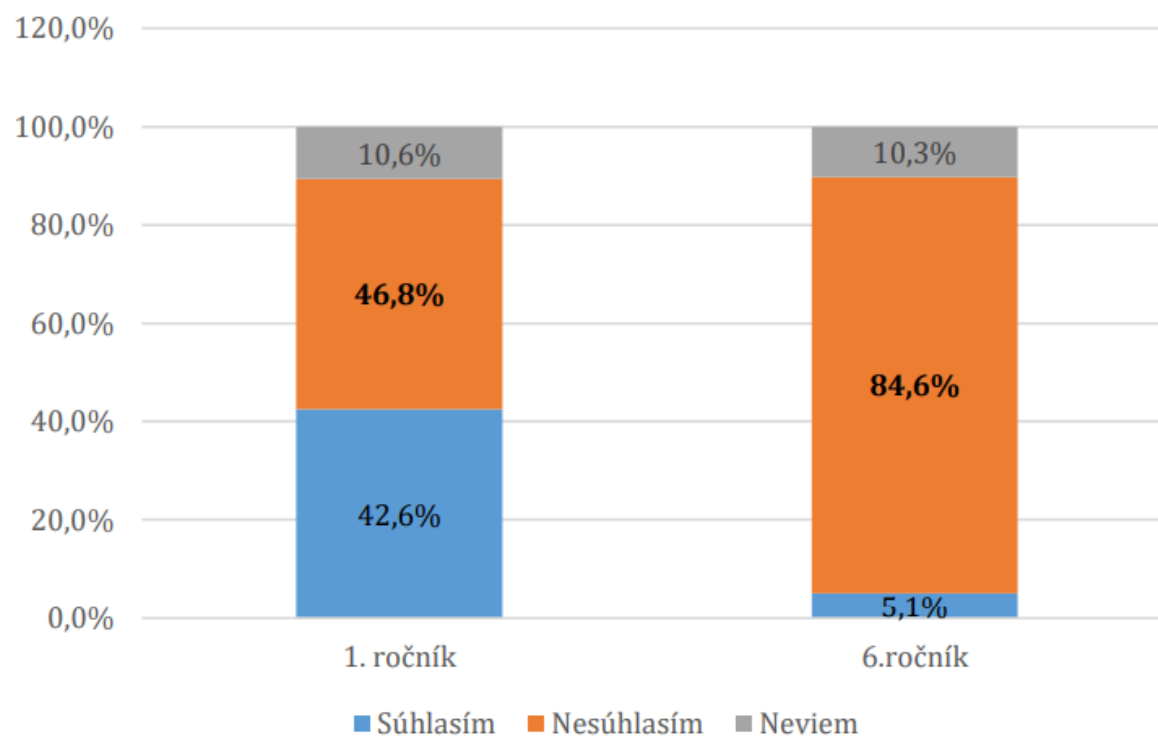
# Biomlieko je zdravější než mléko z konvenčních chovů



## Bio mléko

Obsahuje o několik procent více kyseliny linolové a linolenové při obsahu 1-5 % těchto kyselin v mléčném tuku, při obsahu tuku cca 4 % je toto zvýšení z hlediska výživy zanedbatelné.

## Není nutné pít mléko, běžný jídelníček obsahuje dostatek vápníku



### Mléko a mléčné výrobky

Sýry cca 300-450 mg/porce 50 g

Mléko cca 330 mg/porce 250 g

Jogurt 280 mg/porce 150 g

### Maso, luštěniny, vejce, ořechy a olejnatá semena

Krůtí maso 34 mg/porce 100 g

Sardinky 415 mg/100 g

Čočka vařená 32 mg/100 g

Vejce 30 mg/kus

Mandle 82 mg/porce 30 g

Mák 486 mg/porce 30 g

### Zelenina a ovoce

Kapusta 152 mg/porce 100 g

Brokolice 77 mg/porce 100 g

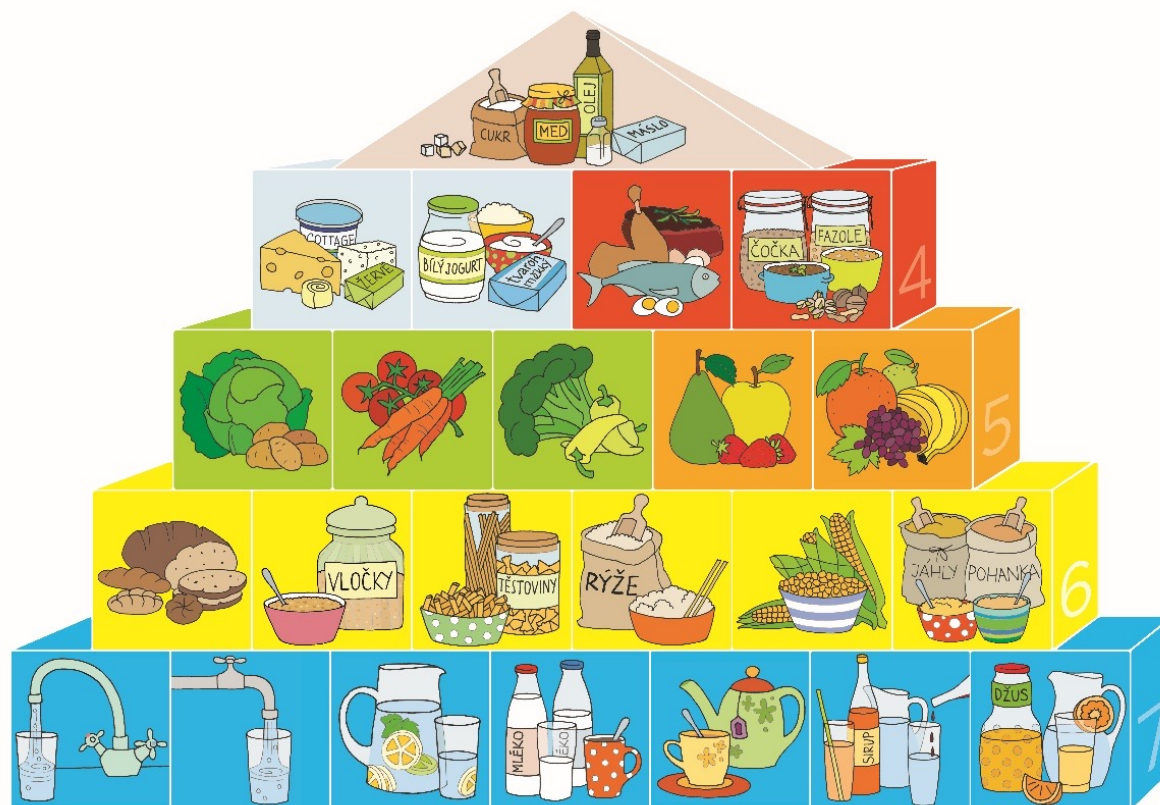
Černý rybíz 42 mg/porce 100 g

### Výrobky z obilovin, pečivo, těstoviny

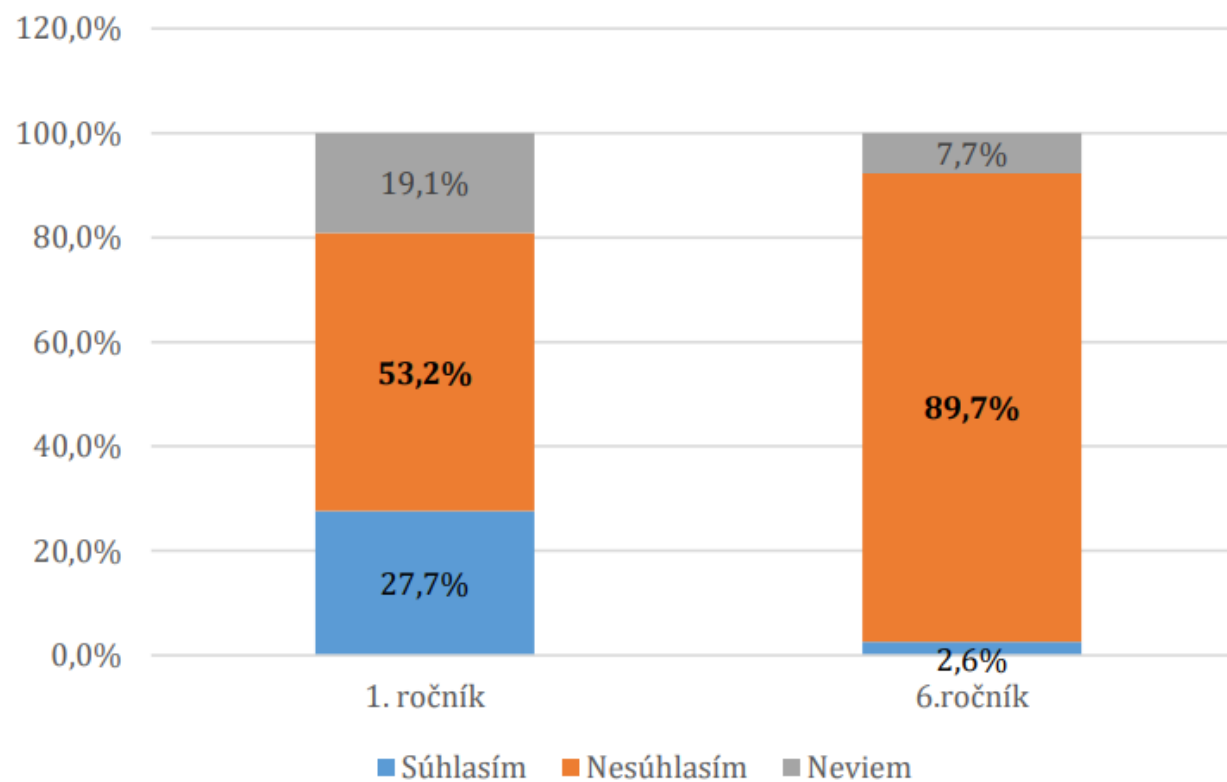
Chléb pšeničný bílý 49 mg/porce 50 g

Ovesné vločky 57 mg/100 g

Voda cca 40-80 mg/1000 ml

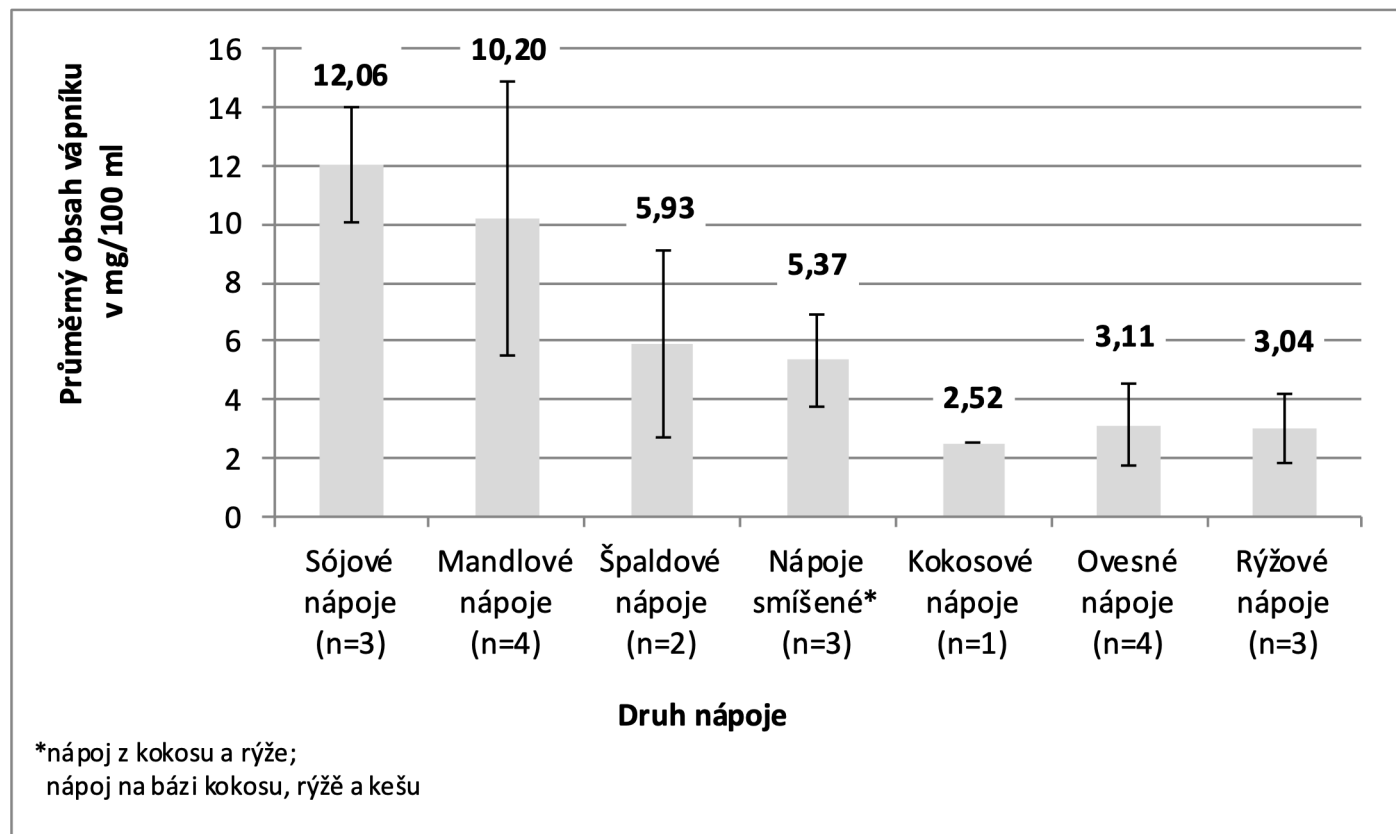


## Rostlinný nápoj je pro zdraví lepší alternativou než kravské mléko

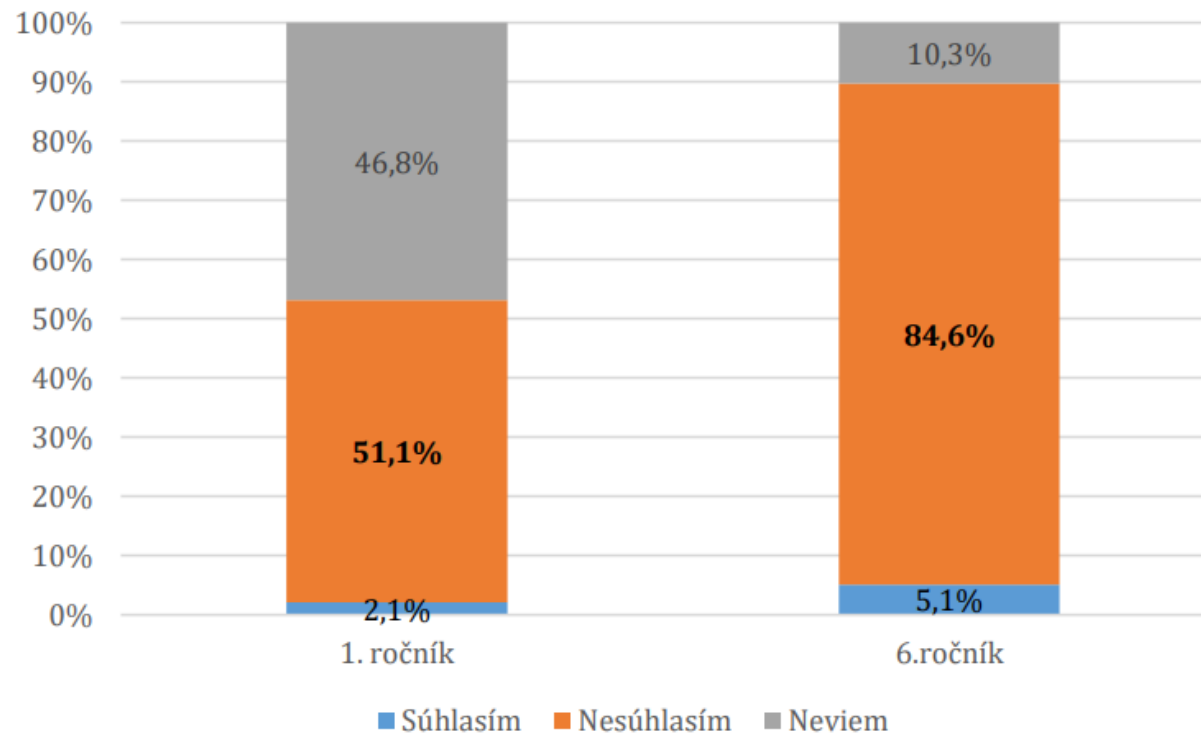




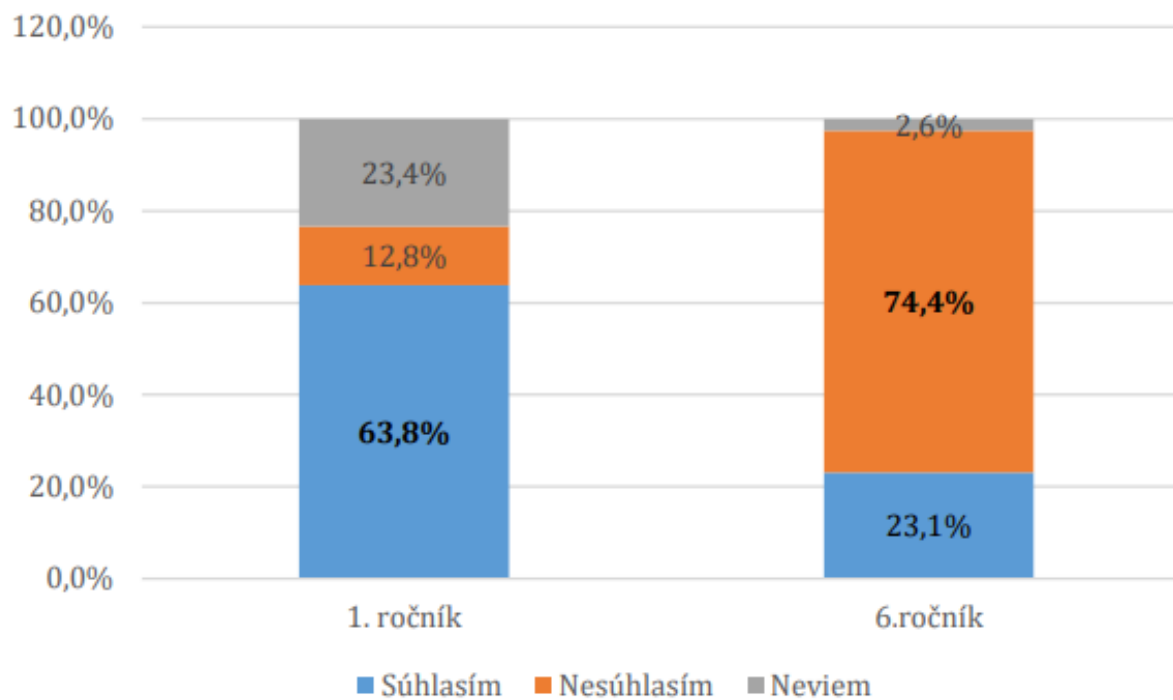
# Průměrný obsah vápníku v nefortifikovaných rostlinných nápojích



## Mléčné výrobky s nižším obsahem tuku mají méně vápníku

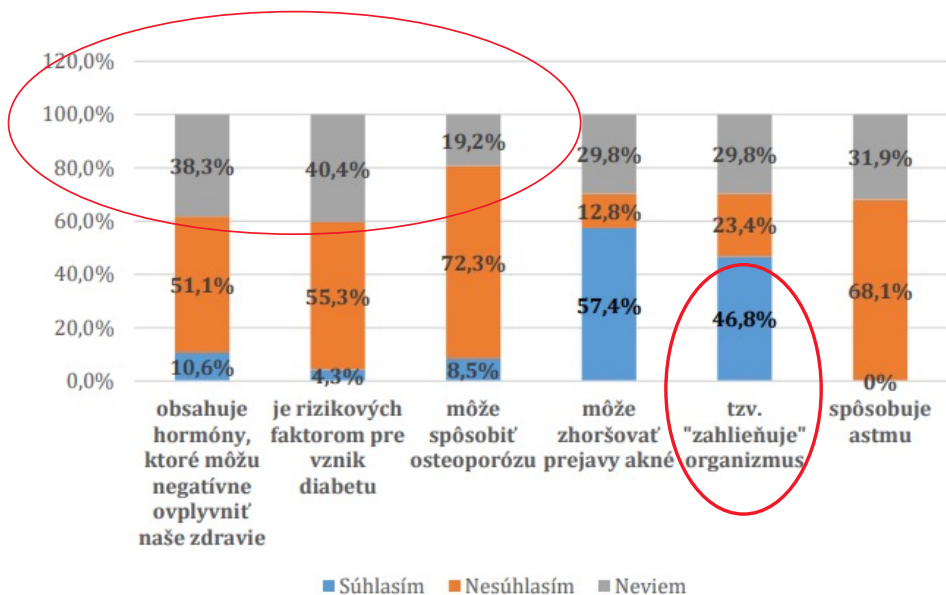


## Jogurty a živé kultury- ne všechny jogurty obsahují živé kultury

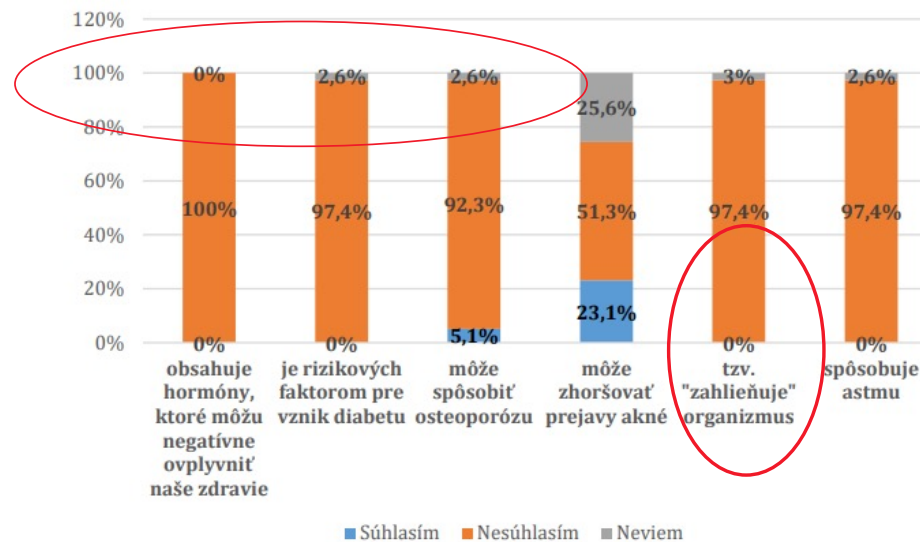


# Vliv mléka na zdraví

## 1.ročník



## 6.ročník

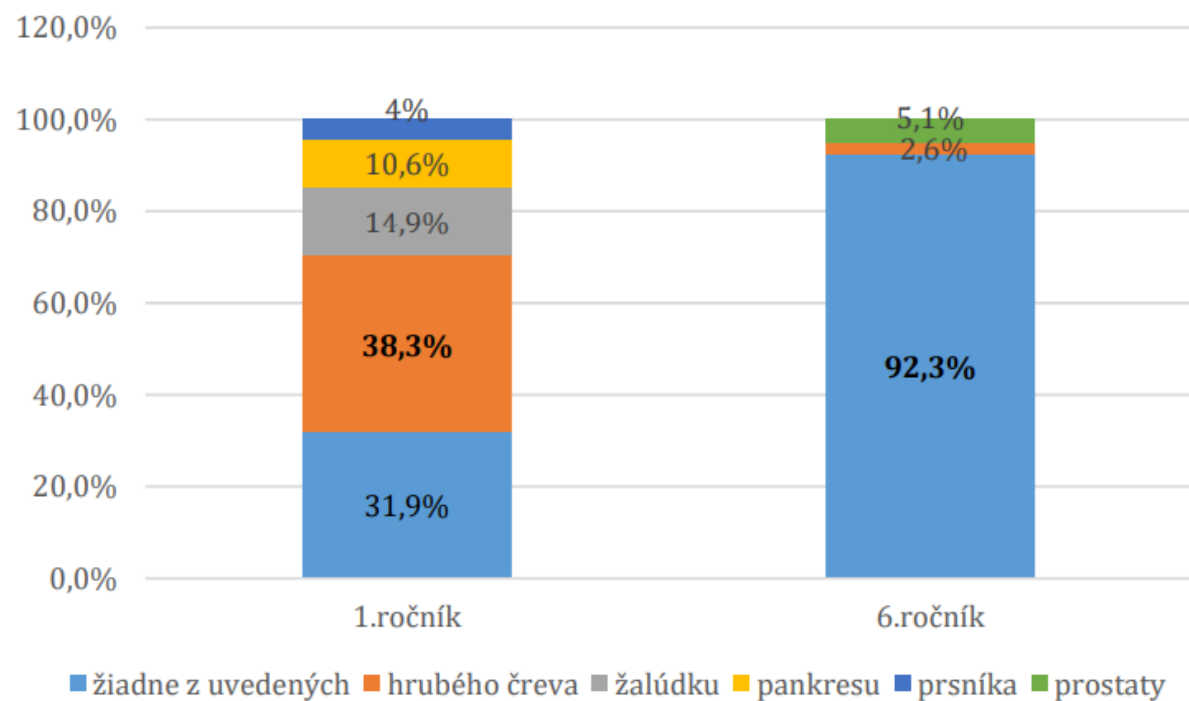


# Mléko a akné

- Na základě dostupných zjištění je možné, že mléko může ovlivnit zhoršení stavu akné.
- Nelze však obecně tvrdit, že mléko je příčinou akné u všech jedinců.



## Pravidelná konzumace mléka může zvýšit riziko vzniku nádorového onemocnění:



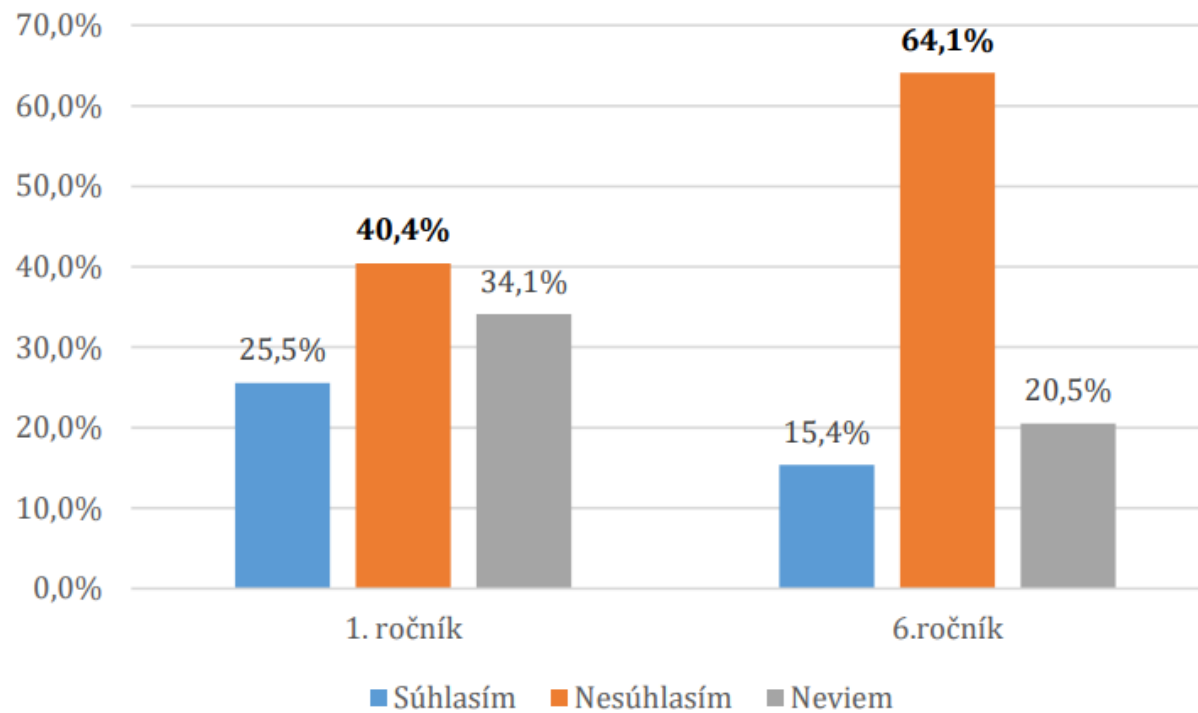
## **Světový fond pro výzkum rakoviny / Americký institut pro výzkum rakoviny (WCRF / AICR)**

Mléčné výrobky se tedy jeví celkově kladně, byť v kategorii omezených důkazů se objevuje současně i možný nepříznivý účinek (nádor prostaty). Tento možný účinek se ale týká stravy bohaté na vápník obecně, spíše než jen specificky mléčných výrobků.

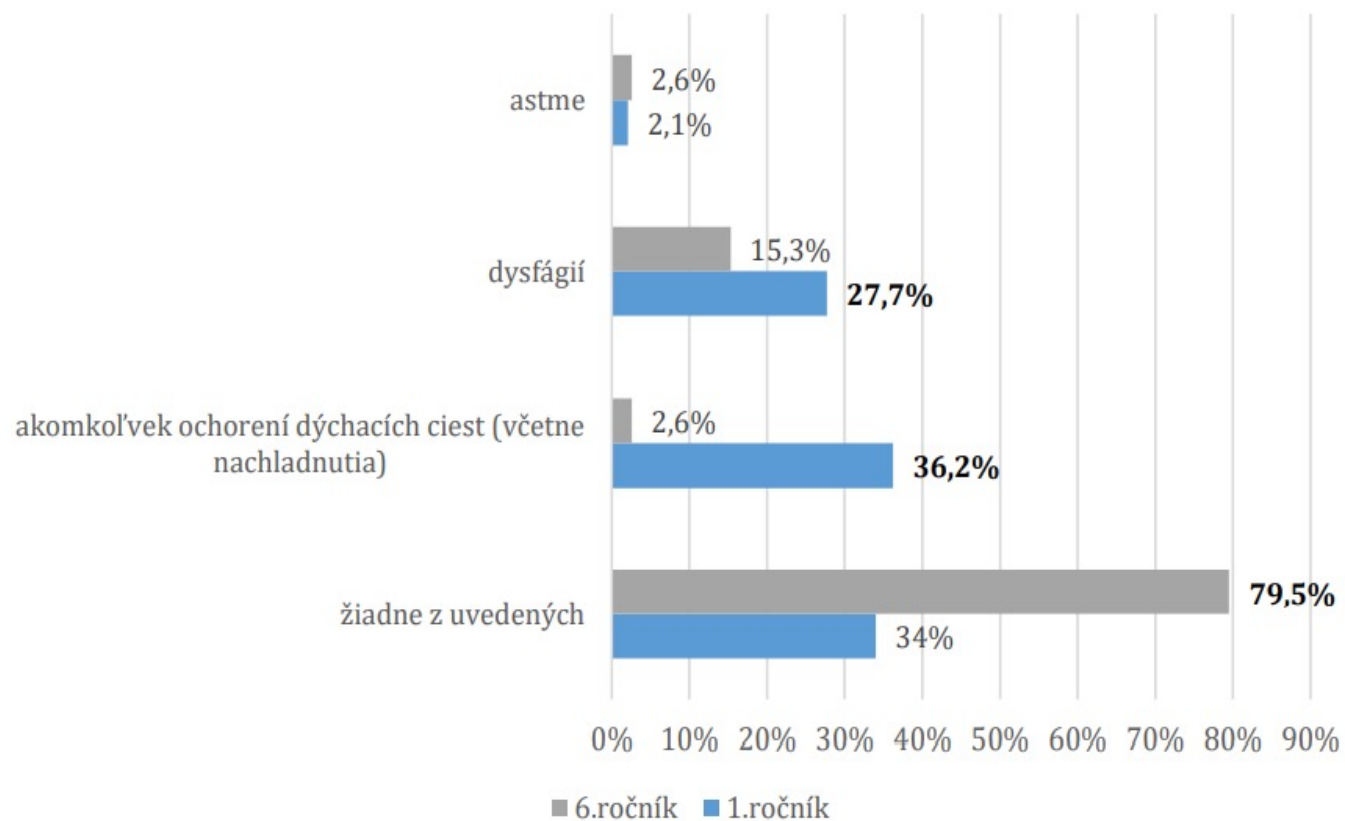
## Studie EPIC, WCRF / AICR

- Výsledky studie EPIC jsou v souladu s poslední zprávou Světového fondu pro výzkum rakoviny / Amerického institutu pro výzkum rakoviny (WCRF / AICR, 2018) která dospěla k závěru, že existují silné důkazy na podporu toho, že konzumace potravin obsahujících mléčné výrobky, vlákninu a vápník v potravě snižuje riziko kolorektálního karcinomu.

**Pití černé kávy s mlékem nám může poškodit trávicí trakt, proto je vhodnější se mléku v kávě vyhnout**

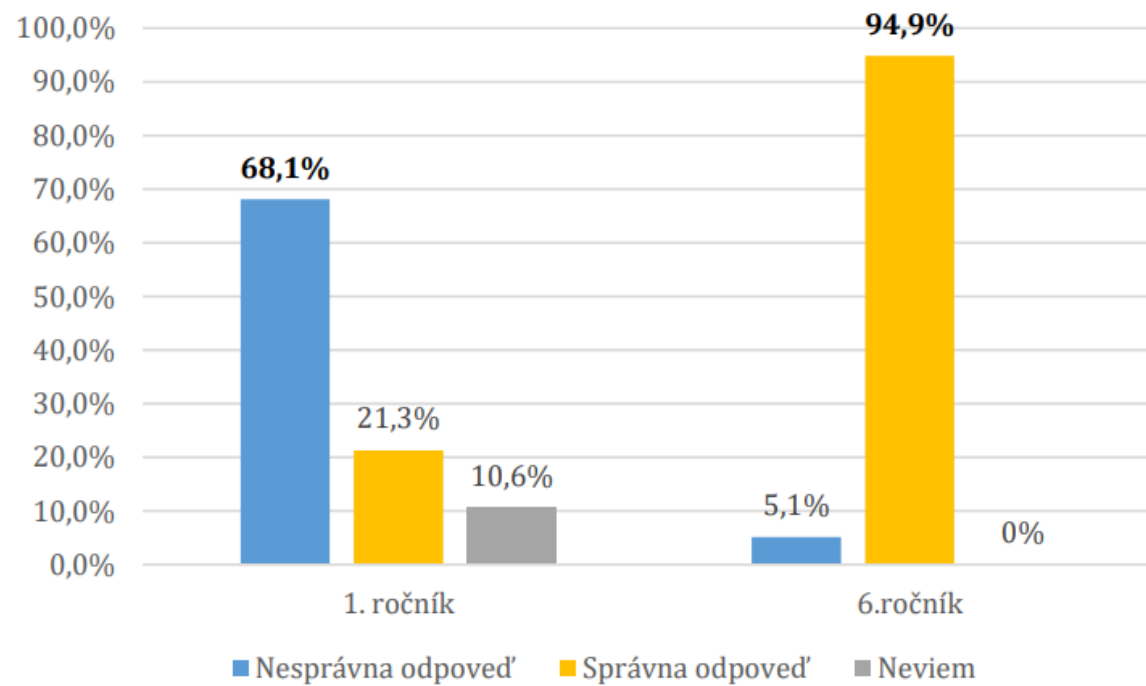


## Vyloučit mléko je vhodné při:

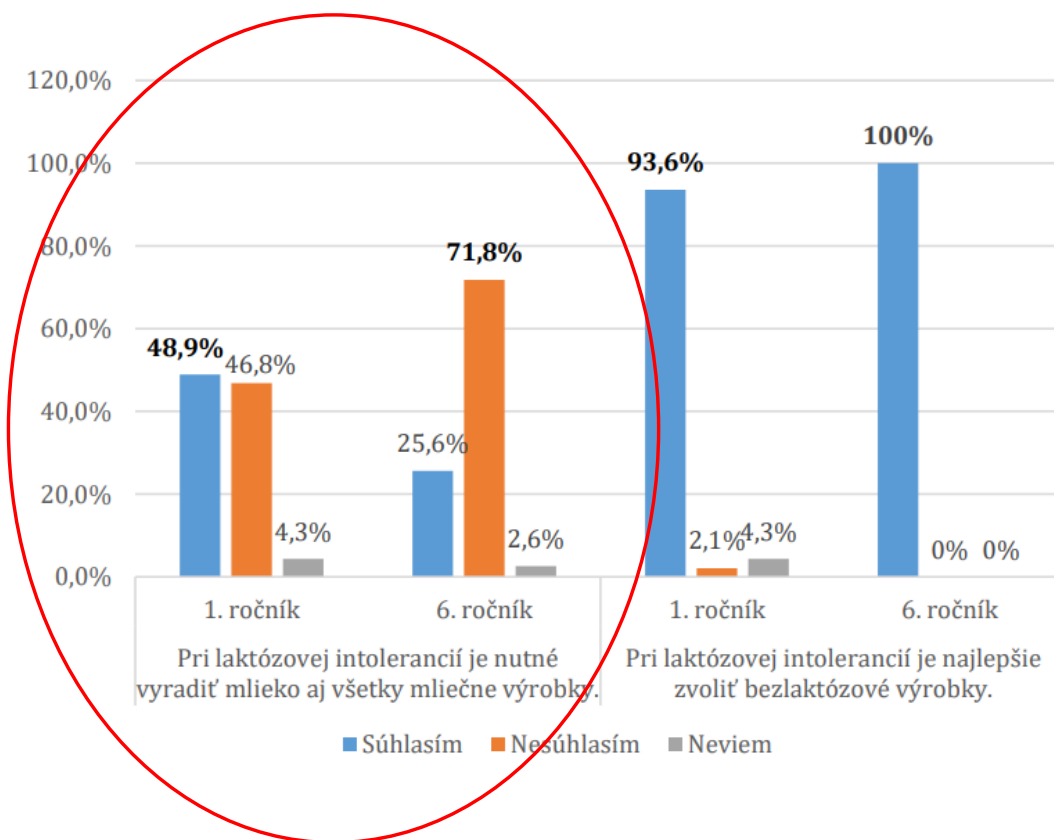




## Laktóza je hlavnou príčinou alergie na mlieko



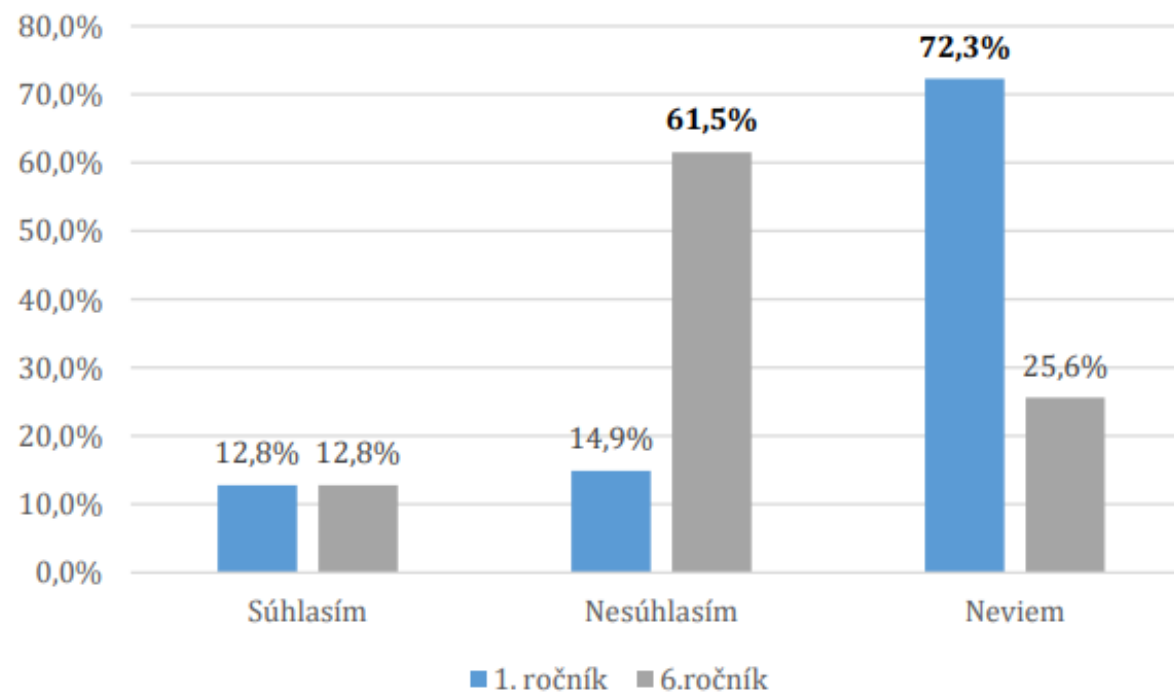
# Laktózová intolerancia



# Prahová hodnota laktózy

- Stanovisko EFSA
- Nedostatek laktázy a intolerance laktózy:
- Tolerance laktózy se u jedinců s laktózou malabsorpcí velmi liší. Jediný práh laktózy pro všechny subjekty s intolerantními laktózy nelze stanovit v důsledku velké změny individuálních tolerance. Příznaky intolerance laktózy byly popsány po příjmu menší než 6 g laktózy u některých osob. Převážná většina s laktózovou malabsorpcí bude tolerovat až 12 g laktózy jako jednu dávku bez menších příznaků. Vyšší dávky mohou být tolerovány, pokud jsou rozloženy po celý den.

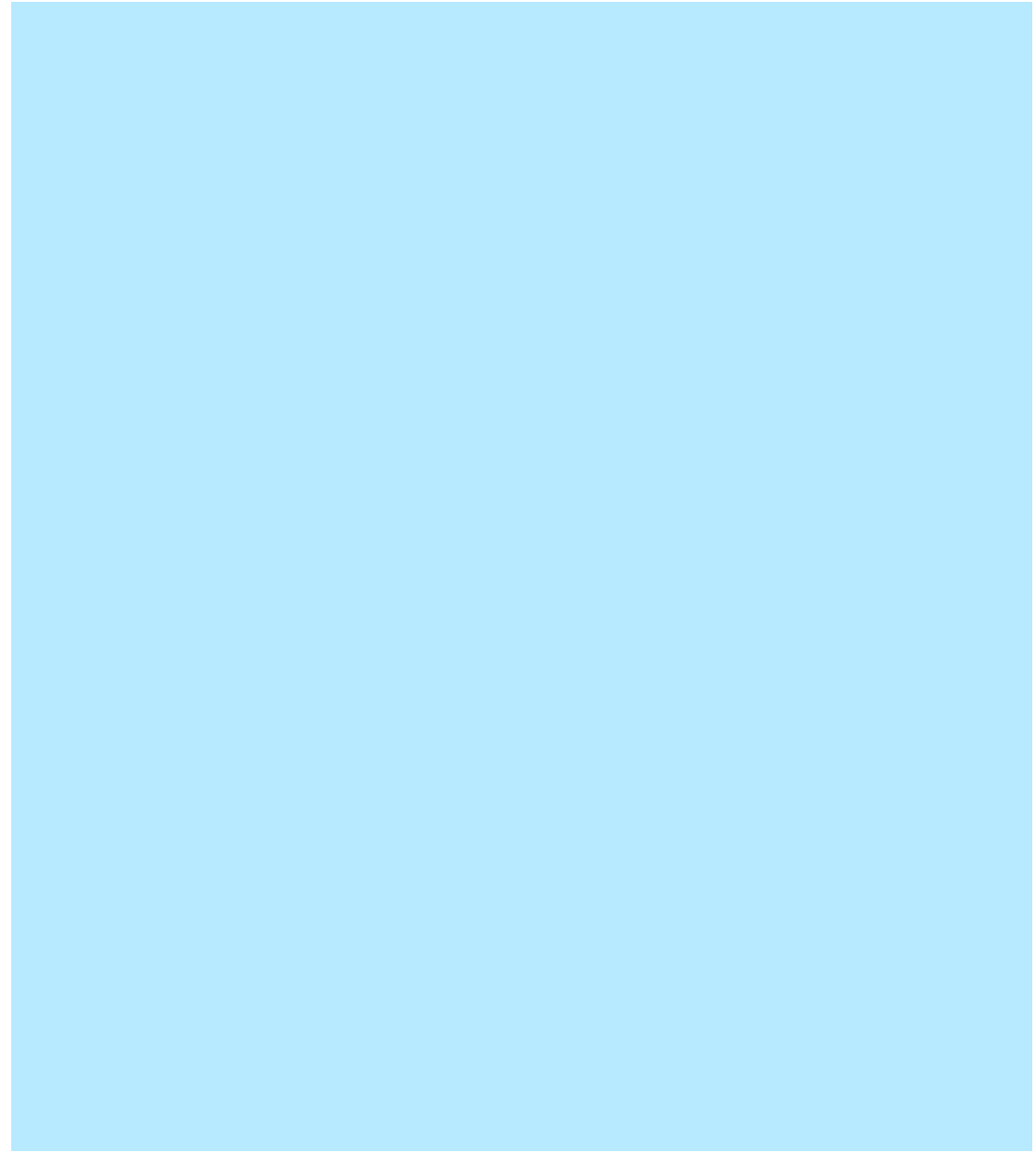
## Laktóza pomáha vstrebávať vápník



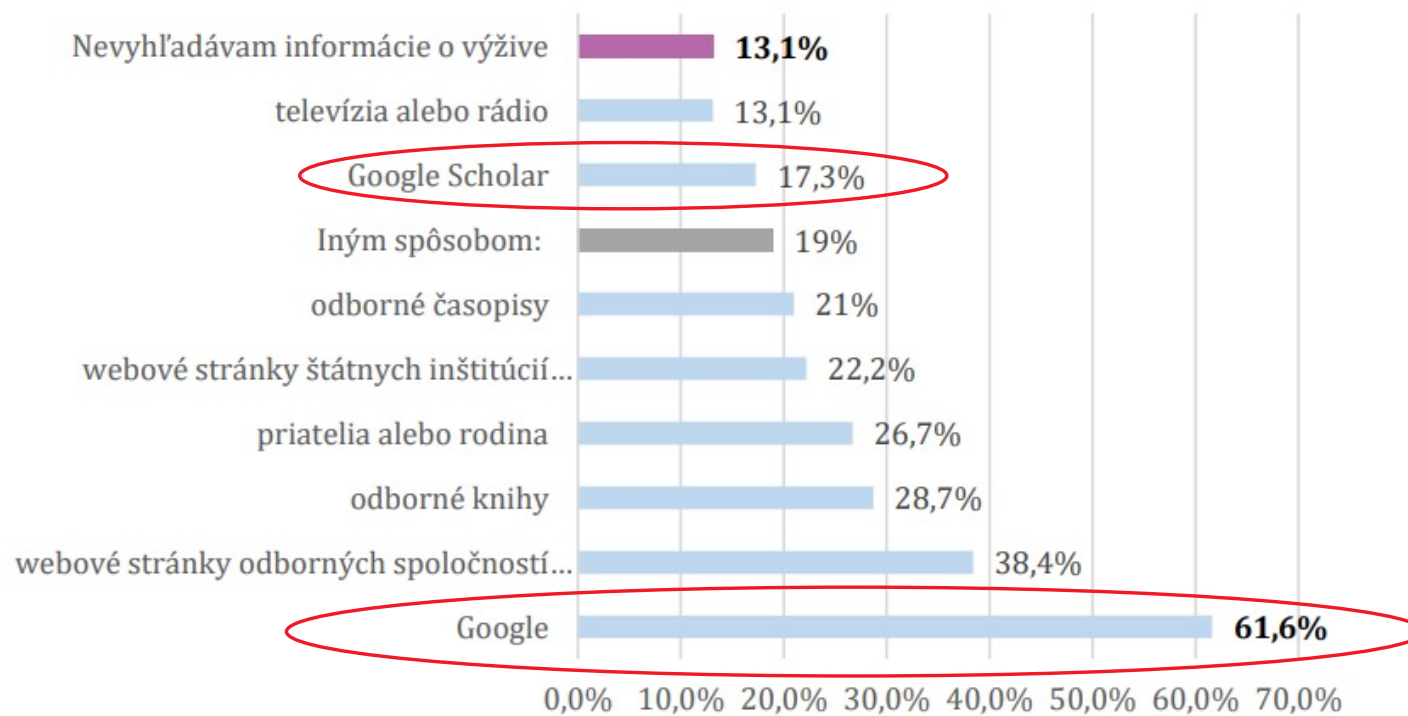
V roce 2011 dostal k posouzení Vědecký panel pro dietetické výrobky, výživu a alergie EFSA k posouzení stanovisko - laktóza napomáhá vstřebávání vápníku. Na základě předložených údajů došel vědecký panel k závěru že není dostatek důkazů pro to, aby byl stanoven vztah příčiny a účinku mezi konzumací laktózy a zvýšením absorpce vápníku vedoucí ke zvýšení jeho retence.



**Z jakých zdrojů  
studenti čerpají  
informace  
o výživě?**



# Zdroje



# Nutriční gramotnost

- schopnost získat a zpracovat informace o výživě, porozumět jim a rovněž získat dovednosti potřebné k učinění odpovídajících rozhodnutí, která souvisejí s výživou
- z šetření vyplývá, že na Lékařskou fakultu přicházejí studenti s nízkou úrovní nutriční gramotnosti
- během studia se dostávají na vyšší úroveň
- více zapracovat na kritické nutriční gramotnosti jako schopnosti posoudit kvalitu informací o výživě a ochotě aktivně pracovat na zlepšení vlastního výživového stavu, ale i pacientů

# Pil mléko Ötzi?



Analýza Ötziho DNA ukazuje, že měl hnědé oči a vlasy a dospělosti byl intolerantní na laktózu.

He could not digest **the lactose protein** in milk..

*New Scientist* 3 March 2012

***"Věda musí začít mýty a kritikou mýtů." Karl Popper, filozof 20. století***

