

Protein není jen pro sportovce: Češi ho stále podceňují

8.10.2025 - Komerční sdělení | ČTK

Práce, rodina, povinnosti i volný čas - každodenní kolotoč umí pořádně vyčerpat. Přestože tělo potřebuje protein pro správné fungování, až 46 % Češek a Čechů ho cíleně nedoplňuje a spoléhá na to, že to zvládne i bez něj.

Většina neví, kolik proteinu potřebuje

Průzkum společnosti Danone ukázal, že si skutečné množství bílkovin ve stravě kontroluje jen 4 % dotázaných Čechů. Téměř tři čtvrtiny netuší, jaký je doporučený denní příjem, a tedy ani to, zda tělu dodávají to, co potřebuje. Více než polovina respondentů se věnuje pouze lehké fyzické aktivitě, intenzivně cvičí pouze 6 %. O to důležitější je myslet na protein i mimo posilovnu, protože je klíčem k energii, regeneraci i celkové vitalitě.

Bílkoviny jsou pro každého

„Protein není jen palivo pro profesionální sportovce. Potřebují ho všichni - studenti, kteří se učí dlouhé hodiny, rodiče starající se o děti i lidé, kteří tráví celé dny v práci. Pokud ho nemáme dostatek, tělo se rychleji unaví, hůře regeneruje a oslabuje se i imunita,“ vysvětluje Jiří Zábojník, odborník na výživu.

Řešení pro zaneprázdněné

Kontrolovat si jídelníček v rychlém tempu života není jednoduché. Proto mohou být praktickým řešením například jogurty a nápoje YoPRO, které obsahují vysoké množství proteinu a dají se zařadit do běžného dne bez zbytečného plánování.

„Proteinové jogurtové nápoje YoPRO jsme vytvořili pro moderního, zaneprázdněného člověka, který potřebuje energii na zvládnutí každodenního tempa. V jedné praktické lahvi je 25 gramů proteinu, bez přidaného cukru, s nízkým obsahem tuku a navíc s hořčíkem a vitamínem B9. Podporují regeneraci, pomáhají bojovat proti únavě a zároveň skvěle chutnají,“ říká Lukáš Částka, Senior Brand Manager CEE pro Danone.*

Co o proteinu možná nevíte (podle Jiřího Zábojníka)

„Protein není jen o svalech, hraje důležitou roli v imunitě, při tvorbě enzymů i hormonů. Zajímavé je, že nejvíce bílkovin přijímáme večer, ačkoli efektivnější je doplňovat je rovnoměrně během dne.“

Mýtus, že vařením se proteiny ničí, neplatí - naopak, mohou se stát lépe stravitelnými. Navíc zasytí na delší dobu než cukry a pomáhají odolat mlsání.

Protein ovlivňuje i to, jak vypadáme a jak se cítíme, podporuje zdravou pleť, vlasy a nehty, je základem látek v mozku, které ovlivňují soustředění a energii. Po třicítce je jeho příjem ještě důležitější, protože přirozeně ubývá svalová hmota.

„A dobrou zprávou pro ty, kteří preferují rostlinnou stravu, je, že při správném kombinování dokáže dodat všechny potřebné aminokyseliny,“ dodává Zábojník.

Proč na proteinu záleží

Protein už dávno není jen pro sportovce. Stal se přirozenou součástí jídelníčku všech, kteří chtějí mít více energie a cítit se lépe každý den. YoPRO proto představuje ideální volbu pro každého, kdo hledá chutný a funkční snack do svého aktivního života. Stačí ho zařadit do běžného dne - a rozdíl pocítíte sami.

**Hořčík přispívá ke správnému fungování svalů. Folát (kyselina listová) přispívá ke snížení vyčerpání a únavy. Při každodenní konzumaci vyvážené stravy a zdravého životního stylu.*

O průzkumu

Průzkum realizovala agentura Ipsos pro společnost Danone v červnu 2025 na reprezentativním vzorku 1000 respondentů ve věku 18-65 let.

Zdroj: Danone

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/protein-neni-jen-pro-sportovce-cesi-ho-stale-podcenuji/2731688>