

Protein není jen pro sportovce: Češi ho stále podceňují

21.10.2025 - | Danone

Práce, rodina, povinnosti i volný čas - každodenní kolotoč umí pořádně vyčerpát. 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 zvládnání 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.

<https://danone.cz/protein-neni-jen-pro-sportovce-cesi-ho-stale-podcenuji>