

dTest: Proteinové tyčinky: Test ukázal výrazné rozdíly ve složení i kvalitě

15.1.2026 - Lucie Korbeliusová | dTest

Proteinové tyčinky se na obalech prezentují jako praktická svačina pro sportovce a aktivní lidi. Slibují vysoký obsah bílkovin, rychlé doplnění energie, někdy dokonce náhradu jídla. Zkoušky spotřebitelské organizace dTest, která do laboratoře poslala 20 převážně čokoládových proteinových tyčinek, hlavně ukázaly, že mezi jednotlivými výrobky panují výrazné rozdíly.

Proteinové tyčinky se na českém trhu prosazují teprve v posledních letech, přesto dnes patří k běžnému sortimentu supermarketů, e-shopů i drogerií. „Z původně úzce zaměřené výživy pro sportovce se stala masová záležitost, kterou si kupují i lidé bez zvýšených nároků na příjem bílkovin. Právě pro ně může být orientace v nabídce obtížná,“ vysvětluje důvody testování šéfredaktorka časopisu dTest Hana Hoffmannová.

Nápis protein na obalu nestačí

Hlavním sledovaným parametrem testu byl obsah bílkovin. Při jeho hodnocení se posuzovalo nejen samotné množství v tyčinkách, ale také podíl proteinů na energetické hodnotě výrobku. Zkouška ukázala, že zatímco některé tyčinky skutečně poskytují významný podíl energie z bílkovin, u jiných je jejich množství překvapivě nízké. Naměřené hodnoty v krajních případech neodpovídaly běžné představě o potravině, která by se mohla pochlubit vysokým podílem bílkovin, a tak poslední místo v bílkovinném žebříčku obsadila MG Proteinová tyčinka 03 Čokoláda s mořskou solí, u které pocházelo z bílkovin jen 19 % celkové energie výrobku. Průměrně totiž u tyčinek zajišťuje bílkovina 32 % energie.

Spotřebitelům komplikuje orientaci při výběru skutečnost, že pro proteinové tyčinky neexistují žádná specifická pravidla. „Jediné relevantní nařízení říká, že pokud se výrobek označuje jako zdroj bílkovin, musí jimi pokrýt alespoň 12 % své energetické hodnoty. V případě tvrzení o vysokém obsahu bílkovin to pak musí být alespoň 20% podíl proteinu na energii výrobku. Pokud ovšem výrobce nepoužije nařízením regulovaná tvrzení, není vůbec nijak omezen v tom, jak si výrobek pojmenuje,“ objasňuje Hoffmannová.

V hlavní roli cukr a sladidla

Test se zaměřil také na obsah cukru. Ten se mezi jednotlivými výrobky výrazně lišil: od jednotek procent až po hodnoty blíží se běžným sladkostem (od 1,3 % až po neuvěřitelných 34,7 %). U dvou tyčinek dokonce podíl cukru převyšoval obsah bílkovin, přestože se výrobky prezentovaly jako proteinové.

Sladkou chuť často zajišťují polyalkoholy, například maltitol nebo sorbitol. Ty mají nižší energetickou hodnotu než cukr, ale při vyšší konzumaci mohou mít projímavé účinky.

Dobré je také vědět, že ačkoliv se proteinové tyčinky podobají běžným sladkým tyčinkám, nabízejí spíše průměrný až podprůměrný chuťový zážitek.

Čokoláda spíše na obrázku než ve složení

Všechny testované tyčinky odkazovaly na čokoládu, ať už názvem, obrázkem, nebo popisem příchuti. „Náš test však zjistil, že ne všechny ji skutečně obsahují. U čtyř výrobků chyběla čokoláda úplně, což může být pro spotřebitele zavádějící, zejména pokud se rozhoduje rychle a podle obalu,“ dodává Hoffmannová a doplňuje: „Problémem bylo také velmi malé a hůře čitelné písmo, typické zejména pro dovážené výrobky s dodatečně lepenými českými etiketami. Seznámení se se složením je přitom u tohoto typu potravin nutností. Místo lupy může v obchodě usnadnit čtení drobného písma fotoaparát v mobilu s funkcí přiblížení.“

Proteinová tyčinka není automaticky zdravá volba

Proteinové tyčinky nelze považovat za univerzálně zdravou svačinu. Studie z roku 2023 uveřejněná v časopise Journal of Funcional Foods naznačila, že spotřebitelé nevnímají proteinové tyčinky jako významný zdroj energie, i když jimi jsou. „Jinými slovy: spotřebitelé mohou mít tendenci podceňovat kalorický obsah svačin, které vnímají jako zdravé,“ uzavírá za dTest Hana Hoffmannová.

Kompletní výsledky testu proteinových tyčinek jsou k dispozici v lednovém čísle časopisu dTest a také na webových stránkách spotřebitelské organizace dTest.

Kontakt pro média:

Lucie Korbeliusová

media@dtest.cz, tel.: +420 604 556 874

dTest, o.p.s. je největší českou spotřebitelskou organizací, která v ČR působí již od roku 1992. Je vydavatelem spotřebitelského časopisu dTest, na jehož stránkách jsou publikovány výsledky nezávislých a objektivních testů produktů, varování před nebezpečnými a zdravotně závadnými výrobky, informace o spotřebitelských právech a rady, jak tato práva účinně uplatňovat. dTest je součástí mezinárodní organizace International Consumer Research and Testing (ICRT) a evropské spotřebitelské organizace BEUC.

Poradenská linka časopisu dTest – 299 149 009 – je v provozu každý pracovní den od 9 do 17 hodin a spotřebitelé na ní mohou konzultovat s právními poradci dTestu nejrůznější spotřebitelské problémy, a to za cenu běžného tarifu volání. Od spuštění v roce 2010 této možnosti využily již statisíce spotřebitelů a poradenská linka časopisu dTest se tak stala první a nejvyhledávanější cestou k řešení potíží, se kterými se zákazníci na trhu setkávají.

<https://www.dtest.cz/clanek-12048/dtest-proteinove-tycinky-test-ukazal-vyrazne-rozdily-ve-slozeni-i-k-valite>