

Češi chtějí omezit „ultrazpracované“ potraviny.

9.3.2026 - | Edenred CZ

Chipsy, čokoládové tyčinky, energetické nápoje - ale třeba i párky, tavené sýry nebo pomazánky. Tyto i další výrobky mohou patřit mezi vysoce průmyslově zpracované potraviny, přesto je někteří lidé často vnímají jako běžnou součást jídelníčku. Řada takových výrobků se totiž prezentuje jako součást „zdravé“ výživy. Odborníci dlouhodobě upozorňují, že jejich pravidelná konzumace je spojována se zvýšeným rizikem řady civilizačních onemocnění. Data průzkumu Barometr FOOD[1] zároveň ukazují, že orientace v míře zpracování potravin zůstává pro značnou část Čechů nejasná a ovlivňuje i to, jaké produkty jsou strážníci ochotni omezovat.

Podle průzkumu Barometr FOOD má 40 % lidí pocit, že dnes dbají na vyvážené stravování více než před rokem. Naopak 45 % respondentů uvádí, že se jejich stravování meziročně nijak nezlepšilo, a dalších 15 % si není jistých. *„Lidé dnes o jídle přemýšlejí víc než dřív, ale často je pro ně hlavním rozhodovacím kritériem cena spíše než zdraví. To platí u běžného nákupu, ale třeba i při výběru restaurace,“* říká Aneta Martišková, členka vedení společnosti Edenred. *„V průzkumu se bohužel potvrdilo, že nízkou znalost mají Češi i ve vztahu k takzvaným ultrazpracovaným potravinám – tedy takovým, které prošly výrazným průmyslovým zpracováním. Až 41% Čechů přiznává, že pojem vůbec nezná. U některých dílčích produktů je podle dat povědomí ještě menší. Ukazuje se, že mnohé z vysoce průmyslově zpracovaných potravin považujeme za bezproblémové či dokonce velmi zdravé.“*

„Vysoce průmyslově zpracované potraviny budou jedním z velkých témat příštích let. Na jednu stranu odpovídají potřebě dlouhé trvanlivosti a jednoduchého skladování, na druhou stranu jsou často ze strany potravinářů vyvíjeny tak, aby byly chuťově co nejatraktivnější a podporovaly opakovanou konzumaci. Debata se dnes nevede jen o jejich zdravotních dopadech, ale i o tom, kde leží hranice přijatelného složení a jak lidem jednoduše přiblížit, co skutečně jedí,“ dodává Tomáš Prouza, prezident Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR a viceprezident Hospodářské komory ČR.

Ultrazpracované potraviny pod lupou

Z dat Barometru FOOD vyplývá, že Češi si ultrazpracované potraviny nejčastěji spojují s instantní kuchyní. Za vysoce průmyslově zpracované potraviny považuje 73 % lidí hotová jídla, jako jsou např. mražené pizzy nebo instantní polévky, 59 % balené snacky a 55 % slazené nápoje. Naopak výrazně méně respondentů si tuto kategorii spojuje s produkty, které bývají běžnou součástí každodenního jídelníčku – například s baleným pečivem (32 %), snídaňovými cereáliemi a müsli tyčinkami (29 %) nebo některými mléčnými výrobky (9 %). Data tak ukazují, že lidé hůře rozpoznávají míru zpracování u potravin, které se často prezentují jako zdravé či dokonce dietní.

„Mezi vysoce průmyslově zpracované potraviny řadíme takové výrobky, které prošly rozsáhlým průmyslovým zpracováním, místo celistvých potravin se skládají často jen z jednotlivých složek, třeba škrobů či izolovaných bílkovin, a obsahují řadu přidaných látek. Doma v kuchyni si je zkrátka nevyrobíme,“ vysvětluje Eliška Selinger, nutriční epidemioložka ze Státního zdravotního ústavu. *„Typickým znakem bývá přítomnost různých aditiv, aromat, emulgátorů nebo zvýrazňovačů chuti. Nejde přitom jen o sladké nebo slané snacky, ale i o výrobky, které se mohou tvářit jako zdravější alternativa, což ale nemusí být pravda. Takové produkty často třeba neobsahují třeba řadu vitamínů přítomných v méně zpracovaných potravinách.“*

Průzkum Barometr FOOD se následně zaměřil i na to, jaké potraviny by lidé v případě snahy o kvalitnější stravování nejraději omezili. Téměř 80 % Čechů by podle průzkumu Barometr FOOD snížilo spotřebu slazených nápojů, 76 % balené snacky a 70 % hotová jídla. Naopak u dalších vysoce průmyslově zpracovaných výrobků je ale ochota k omezení výrazně nižší.

U kterých produktů Češi poznají, že jde o vysoce průmyslově zpracované potraviny?

Riziková je především dlouhodobá konzumace

Strávníci, kteří ve svých spížích či na talíři „ultrazpracované“ potraviny vídají často, by se podle odborníků měli mít na pozoru. *„Z pohledu veřejného zdraví představují vysoceprůmyslově zpracované potraviny riziko především při jejich dlouhodobé a pravidelné konzumaci. Často obsahují vysoké množství soli, cukru, nasycených tuků a různých aditiv a mají nevyvážené nutriční složení,“* upozorňuje Matyáš Fošum, ředitel oboru ochrany veřejného zdraví a zástupce hlavního hygienika ČR Ministerstva zdravotnictví. *„Ultrazpracované potraviny jsou navrženy tak, aby chutnaly co nejlépe a byly snadno dostupné. Problém je, když začnou tvořit významnou část jídelníčku. Zvyšují riziko obezity, cukrovky 2. typu i srdečně-cévních onemocnění. Nejde o zákaz nebo strašení, ale o jednoduchý princip: čím větší podíl přirozeně zpracovaných potravin ve stravě, tím lépe pro naše zdraví,“* dodává.

Plánují Češi omezit konzumaci vysoce průmyslově zpracovaných potravin?

Průmyslové zpracování samo o sobě škodlivé být nemusí – do skupiny těchto procesů patří například i mražení, pasterizace nebo fermentace. Rozdíl mezi běžně zpracovanými a ultrazpracovanými potravinami spočívá především v míře průmyslového zásahu a množství přidaných látek, které mají prodloužit trvanlivost, zvýraznit chuť nebo upravit strukturu výrobku. Často se jedná o produkty, které působí prakticky, někdy i zdravě. Právě to ztěžuje spotřebitelům orientaci v tom, co skutečně jedit.

Podle Selinger je proto důležité sledovat nejen marketingová sdělení na obalu, ale především samotné složení a míru zpracování potravin – a vnímat je v kontextu celkového jídelníčku. *„Problematické mohou být například některé snídaňové cereálie, müsli tyčinky, ochucené mléčné výrobky nebo rostlinné alternativy sýrů, které navenek sice působí nutričně hodnotně, ale ve skutečnosti obsahují vysoké množství cukru, soli nebo nasycených tuků. Když si člověk jednou zamlsá, nic se nestane, ale jakmile jsou takové potraviny pravidelně na talíři, může nastat problém,“* dodává Selinger.

Přestože část veřejnosti v pojmech tápe, snaha o změnu stravovacích návyků je patrná. Podle Barometru FOOD uvedlo 55 % Čechů, že v posledním roce konzumaci vysoce průmyslově zpracovaných potravin omezili, nebo se o to alespoň snažili. Do budoucna plánuje jejich omezení 59 % respondentů. Data tak ukazují, že zájem o kvalitnější stravování často naráží na nejasné definice a složitou orientaci v nabídce potravin. Odborníci se shodují, že cestou ke zdravějšímu stravování není extrém ani zákaz, ale dlouhodobá rovnováha a lepší informovanost.

[1] Sběr odpovědí průzkumu „Barometr FOOD“ probíhal od 20. srpna 2025 do 18. září 2025. V České republice se jej zúčastnilo celkem 3540 respondentů z řad držitelů karet Edenred. Ve vybraných zemích napříč Evropou (zahrnujících například Slovensko, Francii, Itálii a další) se průzkumu zúčastnilo 52016 respondentů.

<https://www.edenred.cz/tiskove-zpravy/cesi-chteji-omezit-ultrazpracovane-potraviny>