

Proteinové mléčné výrobky. Některé obsahují více cukru než bílkovin

13.9.2023 - Lucie Korbeliusová | DTest

Základem mléčných proteinových výrobků je obyčejný jogurt, pudink nebo tvarohový dezert, do kterého je přidána bílkovina navíc.

Výrobci nejčastěji používají běžné mléčné bílkoviny, které jsou základem tvarohu a sýrů, u některých testovaných produktů se laboratoř setkala i se syrovátkovými. „Do našeho výběru jsme zařadili také skyr. Tento speciální kysaný mléčný výrobek z Islandu se výrobou i vlastnostmi pohybuje na pomezí tvarohu a jogurtu, proto je na bílkoviny bohatý přirozeně,“ vysvětluje šéfredaktorka časopisu dTest Hana Hoffmannová.

Klíčem k výběru 16 testovaných vzorků byl jasný odkaz na bílkoviny v názvu. Do laboratoře se tak dostalo sedm vanilkových a ovocných dezertů, čtyři převážně jahodové jogurty a pětice skyrů. „Jediné skyry jsme nakupovali podle jejich jména, nikoli podle zmínky o bílkovině,“ upřesňuje Hana Hoffmannová volbu výrobků.

Množství bílkovin bylo logicky tím prvním, co se v laboratoři zjišťovalo. Mléčná vyhláška kategorii proteinových výrobků nezná, takže na ně neklade žádné speciální požadavky. Vzorky se tak především porovnávaly mezi sebou: „Nejvyšší porci bílkovin nabídly dezerty, v průměru 9,7 g/100 g výrobku, druhé místo pak patřilo jogurtům s 8,6 g/100 g a poslední místo obsadily skyry – v průměru s 7,6 g/100 g,“ vyjmenovává šéfredaktorka Hoffmannová. Nejnižší koncentraci bílkovin zaznamenaly přístroje u jogurtu Zott Jogobella Protein (6,9 g/100 g), ale stále jde o výrazně vyšší hodnotu, než jakou nabízí běžný jogurt. Vůbec největší nálož bílkovin nabídl v balení dezert Lidl/Pilos High Protein Quark Strawberry, a to 23,7 g. Naopak nejméně bílkovin naměřila laboratoř u výrobku z Bohušovické mlékárny Skyr islandská tradice jahoda – celkem 9,6 gramů v 130gramovém balení.

Zmíněný bohušovický skyr se spolu s dalšími čtyřmi výrobky (Lidl/Pilos Skyr jahoda, Penny/Boni Skyr jahoda, Tesco Low Fat Skyr Strawberry a Bohušovická mlékárna Protein Jahoda) nevešel ani do tolerované 20% odchylky údajů uvedených na obalu. Všechny tyto výrobky tak získaly nedostatečnou známku, protože u nich došlo ke klamání spotřebitele.

Nepříjemné překvapení čekalo i u naměřených hodnot obsahu cukru. „Ukázalo se, že některé výrobky obsahují více cukru než bílkovin. Dezert Bohušovické mlékárny Protein Jahoda obsahoval v celém balení jen 10,8 g bílkovin, ale 19,3 gramů cukru,“ upozorňuje Hana Hoffmannová z dTestu a pokračuje: „Menší podíl cukru byl pak u několika testovaných výrobků kompenzován umělými sladidly. Podle nás je však lepší cestou ke snížení příjmu cukru přivykání na méně sladkou chuť, náhradní sladidla za ideální prostředek nepovažujeme. Dobrý dojem na nás udělala trojice výrobků Penny/Boni Skyr Jahoda, Lidl/Pilos Skyr Jahoda a Bohušovická mlékárna Protein Vanilka. U těch se i bez pomoci náhradních sladidel podařilo nastavit recepturu tak, aby obsahovaly více bílkovin než cukru.“

Po senzorickém hodnocení, které dopadlo vesměs dobře, se laboratoř zaměřila ještě samostatně na jogurty a skyry. „Jelikož jde o fermentované mléčné výrobky, nechali jsme specialisty spočítat, kolik ukrývají mikroorganismů. Podle vyhlášky má být v gramu jogurtu alespoň deset milionů bakterií streptokoků a laktobacilů. U výrobku Zott Protein Yogurt Product Strawberry se našly jen desítky tisíc. K porušení vyhlášky ale nedošlo, protože podle oficiálního názvu nejde o jogurt, ale o jogurtový

výrobek. A pro ten vyhláška neplatí. Opět se tak potvrdilo, že je třeba číst obaly a etikety velmi důkladně,” uzavírá Hana Hoffmannová za dTest.

Kompletní výsledky testu mléčných proteinových výrobků včetně všech kategorií najdete v zářijovém čísle časopisu dTest a na webových stránkách.

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 časopisu dTest 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-10434/dtest-proteinove-mlecne-vyroby-nektere-obsahuji-vice-cukru-nez-bilkovin>