



# **NUTRIČNÍ SLOŽKY, JEJICH ÚLOHA VE VÝŽIVĚ A NUTRIČNÍ OSVĚTA**

P. Tláskal

FN Motol, Společnost pro výživu

# VÝŽIVA SE VÝZNAMNĚ PODILÍ NA ZDRAVÍ\* JEDNOTLIVCE I CELÉ SPOLEČNOSTI

**ZDRAVOTNÍ STAV ČLOVĚKA je z 60-80% určován životními podmínkami, jejichž podstatnou složku (40-50%) tvoří výživa**

**Nedostatečný, ale i nadbytečný příjem jednotlivých složek výživy ovlivňuje průběh metabolických procesů organismu a může tak aktivovat rozvoj onemocnění**

**Zástupce WHO v roce 2019 uvedl na konferenci FENS (Dublin) výsledky téměř třicetiletého sledování faktoru výživy na strav zdraví obyvatel 195 registrovaných zemí, že úprava stravy může být prevencí každého pátého předčasného případu úmrtí**

**Celospolečensky organizovaná péče o veřejné zdraví by se tak měla zaměřovat na kvantitativní i kvalitativní faktory výživy**

**Poznámka : \*,„Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo zdravotního postižení“ (definice WHO)**

# HLAVNÍ FAKTORY, KTERÉ OVLIVŇUJÍ ZDRAVÍ (WHO)



## PREVENCE

### Vyšší konzumace:

- kuchyňské soli
- alkoholu
- \*nevýhodného složení tuků
- \*\*cukrů (mono a disacharidů)

### Nízká

### konzumace:

- \*\*\*vlákniny
- či jiných živin

OBEZITA  
NÁDORY  
VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK  
srdce, cévy  
CUKROVKA

5 ZE 6 HLAVNÍCH RIZIKOVÝCH FAKTORŮ TVOŘÍ KROMĚ KOUŘENÍ ÚDAJE SOUVISEJÍCÍ S VÝŽIVOU, Následuje NEDOSTATEČNÁ FYZICKÁ AKTIVITA, dále je v popředí NEDOSTATEČNÝ PŘÍJEM ŽELEZA a MALNUTRICE

## NUTRI SCORE

zahrnuje 4 hlavní faktory ze šesti nejzávažnějších příčin, které ovlivňují zdravotní stav obyvatel

# Z TISKOVÉ KONFERENCE MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ ČR r.2014

## ČEŠI ŽIJÍ DÉLE, TRÁPÍ JE ALE CIVILIZAČNÍ NEMOCI

		MUŽI			ŽENY		
		SDŽ	DŽzdraví	DŽnemoc	SDŽ	DŽzdraví	DŽnemoc
Česká republika	r.1962	67	62,8	4,2	72,9	63,7	9,6
	r.2010	<b>74,6</b>	<b>62,2</b>	<b>12,4</b>	<b>77,8</b>	<b>64,7</b>	<b>13,2</b>
		<b>+7,6</b>	<b>- 0,6</b>	<b>+8,2</b>	<b>+4,9</b>	<b>+1,3</b>	<b>+ 3,6</b>
Švédsko	r.1962	71,3	62,4	8,9	75,4	61,9	13,5
	r.2010	<b>79,7</b>	<b>71,7</b>	<b>8,0</b>	<b>81,8</b>	<b>71,0</b>	<b>10,8</b>
		<b>+8,4</b>	<b>+9,3</b>	<b>- 0,9</b>	<b>+6,4</b>	<b>+ 9,1</b>	<b>- 2,7</b>

Vysvětlivky :

SDŽ – střední doba života , DŽzdraví –doba života ve zdraví, DŽnemoc –doba života v nemoci

# JAKÁ JE KONZUMACE JEDNOTLIVÝCH NUTRIČNÍCH SLOŽEK - STUDIE SPV

- 1.** Děti ve věku 6 až 36 měsíců - a) 6–11 měsíců, b) 12–17 měsíců c) 18–23 měsíců d) 24–36 měsíců (rok 2013–2014 : 823 respondentů, Praha, Kutná Hora, Ostrava a Plzeň)
- 2.** Děti ve věku 4 až 10 let a) 1087 dětí ve věku 4–6 let b) 1705 dětí ve věku 7–10 let (rok 2007: 2792 respondentů, Praha a Brno)
- 3.** Děti ve věku 7 až 15 let a) 813 dětí ve věku 7–10 let b) 745 dětí ve věku 11–15 let (rok 2010: 1558 respondentů, Praha, Brno a Plzeň)
- 4.** Děti ve věku 9-11 let – víkendová studie (rok 2015–2016: 103 respondentů Praha)
- 5.** Dospívající a dospělí 16-85 let – korespondenční studie a) 16–19 let b) 35–50 let c) 65–85 let (rok 2013: 485 respondentů, celá ČR)
- 6.** Senioři ve věku  $88 \pm 3,6$  let (rok 2017-2018:, 70 respondentů, Praha)

## Metodika studií:

- 1.– 6.** hodnocení tří až pěti celodenních jídelníčků **nutričním programem „Nutridan“** a následné zhodnocení výsledků více než 30 nutričních parametrů doporučenými referenčními dávkami pro příjem jednotlivých živin (DACH)
- 4. a 6 .** byla provedena cílená laboratorní vyšetření - Fe, Zn, Jód (v moči), U-osmolalita, 25 – HO vitamin D, vyšetření KO, Ferritinu, Ca, ALP, odpady Na močí ....

Poznámka: výsledky studie z r.2007 byly publikovány v [European Nutrition and Health Report](#), I.Elmadfa, 2009, výsledky studií z roku 2013-2014 a z roku 2015-2016 byly prezentovány na konferencích FENS (Berlín, Dublin)

# ČASNÁ VÝŽIVA A JEJÍ DLOUHODOBÝ ÚČINEK NA ORGANISMUS

SPRÁVNĚ PROVÁDĚNÁ ČASNÁ\* VÝŽIVA DÍTĚTE MŮŽE MINIMALIZOVAT RIZIKA ROZVOJE  
POZDĚJŠÍCH CHRONICKÝCH ONEMOCNĚNÍ

Epigenetický účinek výživa - Metabolické programování

## Vybrané příklady:

- *Barker, McMillen: Časná malnutrice* vedoucí k opoždění lineárního vývoje plodu (IUGR) je spojována se zvýšeným rizikem rozvoje diabetu 2.typu, větší adipozity a projevů metabolického syndromu v dospělém věku
- *Von Kries R, Koletzko B, Sauerwald T and othrs. Breast feeding and obesity: cross sectional study. BMJ 1999 Jul 17;319(7203):147-50* Prokazují protektivní účinek mateřského mléka na obezitu dětí v pozdějším věku. Význam mateřského mléka (leptin, adekvátní příjem bílkovin, dostatečný příjem omega 3 MK)
- *Aburto NJ, Ziolkovska A, Hooper L and othrs. Effect of lower sodium intake on health: systematic review and meta-analyses. BMJ. 2013, 3, 346, 1326* Vyšší příjem sodíku predikuje rozvoj hypertenze. Snížení příjmu sodíku v dětském věku redukuje výši krevního tlaku a snižuje riziko vzniku mrtvice a srdečních infarktů v dospělosti.

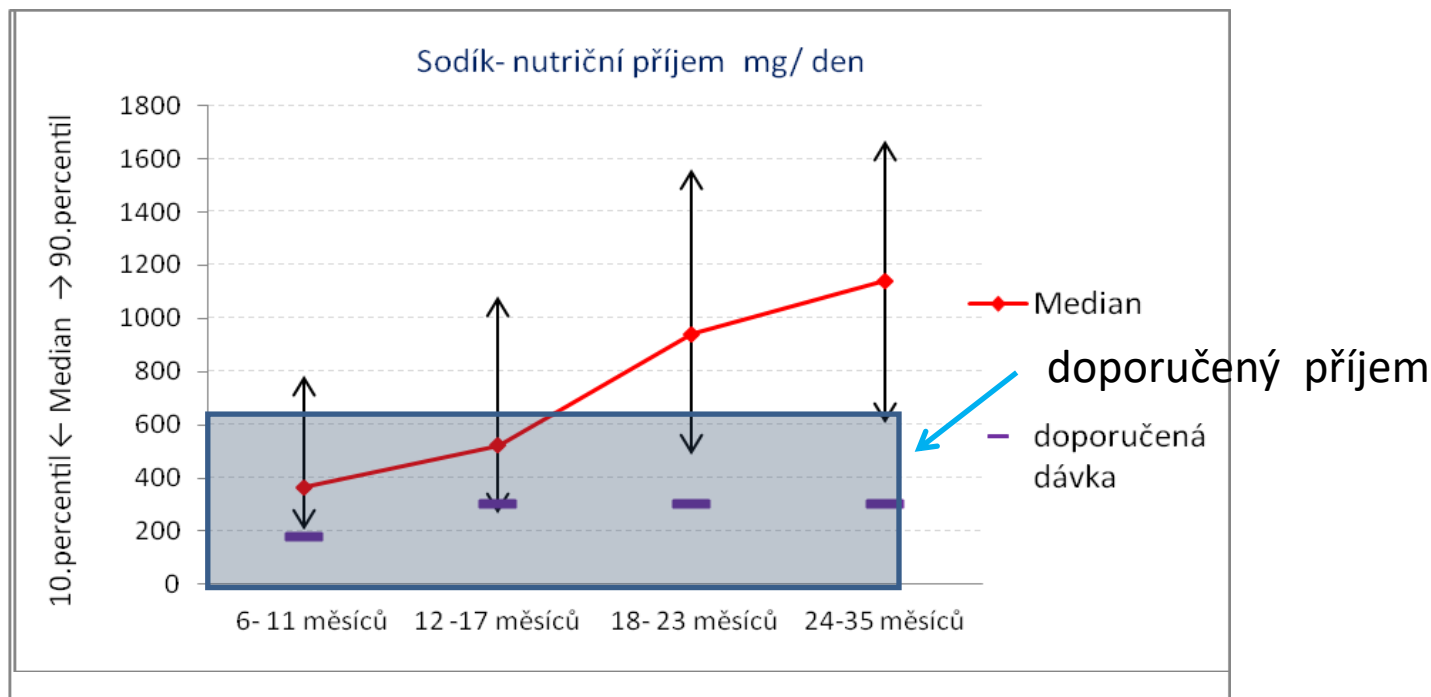
**Nutri Score pomůže**

Poznámka: \*Časná výživa = Prvních 1000 dnů života (těhotná žena, dítě)

# Z VÝSLEDKŮ – KOJENCI A BATOLATA - KUCHYŇSKÁ SŮL

## (DĚTI 6měsíců-3roky) KOJENCI, BATOLATA

Nutri Score pomůže



### Hodnoty sodíku v přepočtu na kuchyňskou sůl – median (10.percentil - 90.percentil)

skupina 6-11 měsíců - **0,93g** (0,5-**1,9**) - potřeba do 1,0 g

skupina 12-17 měsíců – **1,3g** (0,68-**2,7**) - potřeba do 1,2 g

skupina 18-23 měsíců -**2,4g** (1,2-**3,9**) - potřeba do 1,4 g

skupina 24-35 měsíců – **2,9g** (1,5 - **4,2g**) - potřeba do 1,8 g

Poznámka: hodnoceno bez přidané kuchyňské soli ..tzn. sůl z potravin

**Doporučení pro dospělé**  
**5-6 g/ den**

# PŘÍJEM SODÍKU A KUCHYŇSKÉ SOLI (g/den) DOSPÍVAJÍCÍ A DOSPĚLÍ (r.2013)

Nutri Score pomůže

Hodnoceno bez přisolování

Věk roky		průměr	median	SD	10.Percentil	90.
15-19	Na	5,143	4,959	1,90	2,998	7,308
	<b>NaCl</b>	<b>13,1</b>	<b>12,6</b>		<b>7,6</b>	<b>18,6</b>
35-50	Na	4,808	4,604	1,88	2,668	6,943
	<b>NaCl</b>	<b>12,2</b>	<b>11,7</b>		<b>6,8</b>	<b>17,6</b>
65-85	Na	4,961	4,725	1,9	2,856	7,400
	<b>NaCl</b>	<b>12,6</b>	<b>12,0</b>		<b>7,3</b>	<b>18,8</b>

Poznámka : Výrobci potravin byla na podzim roku 2016 založena Platforma pro reformulace potravin v rámci Potravinářské komory ČR a České technologické platformy



# OBEZITA V DĚTSTVÍ – MORBIDITA A MORTALITA V DOSPĚLOSTI

- INSERM (2000) Obezita v dětství, zvyšuje riziko mortality dospělých o 50 -80% (meta-analytické studie) ...jedná se především o mortalitu z rozvoje kardiovaskulárních onemocnění

- Must (1992), 508 obézních a neobézních adolescentů, sledovaných po dobu 55 let s nálezem: u obézních 1,8x vyšší mortalita z různých příčin 2,3 x vyšší mortalita z postižení koronárních cév, 13 x vyšší mortalita z důvodů náhlé mozkové příhody , 9x vyšší mortalita na Ca tlustého střeva.... Rizika se objevují především po 45 roku života

- Gunell (1998), 2399 obézních a neobézních dětí ve věku 2-14 let s nálezem po 60 letech sledování : mortalita z různých příčin u mužského pohlaví 1,6x vyšší, z postižení koronárních cév 2x vyšší

**Nutri Score pomůže - energie, cukry, tuky**

# VÝŽIVA V POKROKU POZNÁNÍ

- **Konzumace cholesterolu – rozvoj aterosklerózy**
- **Od konzumace cholesterolu k nevhodnému složení tuků** - Cholesterol přijímáme potravou, ale tvoří se i přirozeně v našem organismu kde je podstatnou součástí našeho metabolismu **Vyšší hodnoty LDL cholesterolu jsou rizikovým faktorem pro rozvoj aterosklerózy** a následných nemocí -srdce a cév, **vyšší hodnoty HDL cholesterolu mají účinek ochranný**

## Vliv jednotlivých tukových složek na hodnoty cholesterolu

	LDL CHOLESTEROL	HDL CHOLESTEROL
SAFA*	↑↑↑	↑
Trans-mastné kyseliny	↑↑	↓
MUFA **	↔	
PUFA ***	↓↓	
PUFA ****	↑	

\*SAFA – nasycené (saturované)  
mastné kyseliny (MK)

- kyselina laurová,
- kyselina myristová,
- kyselina palmitová

\*\* MUFA – mononenasycené MK  
– kyselina olejová  
PUFA-polynenasycené MK

\*\*\* omega 6

\*\*\*\* omega 3

**Nutri Score pomůže**

**Změna doporučení pro obyvatelstvo – omezovat SAFA a trans-mastné kyseliny, zvyšovat PUFA**

# STUDIE SPV – R.2007

## DENNÍ PŘÍJEM TUKŮ V PROCENTECH DDD\*

Mastné kyseliny	TUKY		a) 1087 dětí 3-6 let příjem 98,7% DDD b) 1705 dětí 7-10 let příjem 106,5% DDD		
	průměr	median	10.percentil	90.percentil	
SAFA	a) 156,7%	151,2%	96,5%	221,9%	
Nasyčené	b) 161,9%	152,7%	96,1%	234,6%	
Mononenasyce- né	a) 72,8%	69%	26%	105,8%	
MUFA	b) 78,7%	73,6%	42,9%	114,8%	
Polynenasycené	a) 48,6%	44,3%	26,5%	74,2 %	
PUFA	b) 57,7%	52,0%	28,3%	83,8%	

Poznámka: \*DDD – denní doporučená dávka

Nutri Score pomůže

# OSTEOPOROTICKÉ FRAKTURY

Ročně je ve světě postiženo osteoporotickou frakturou 8,9 milionů lidí, z toho je jich více než 1/3 v Evropě (3,5 milionu). Nejčastější jsou to zlomeniny krčku stehenní kosti 610 tisíc, páteřního obratle (520 tisíc), předloktí (560 tisíc) a 1,8 miliónu v dalších lokalizacích (pánev, žebro, paže, kost holenní, lýtková, lopatka, hrudní kost a další).

Nízký BMI, nízká konzumace vápníku, vitamin D, vitamin K, fosforu, zinku, křemíku, hořčíku..... \*kyselina listové  
(fyzická aktivita, genetika, věk...)

Poznámka : \* Kyselina listová mimo jiné ovlivňuje enzymatickou aktivitu k přeměně methioninu na homocystein. Homocystein zvýšuje aktivitu osteoklastů a snižuje aktivitu osteoblastů ... tzn. podporuje **odbourávání kostní matrix**. Rovněž snižuje průtok krve kostní tkání a aktivuje tvorbu metalproteinů, které poškozují mimobuněčnou kostní hmotu (*Vacek TP et al.: The role of homocysteine in bone remodeling. Clin Chem Lab Med 2013, 1 (51) (3), 579-590*)

**Nutri Score nepomůže**

# KONZUMACE MLÉKA, MLÉČNÝCH VÝROBKŮ A PŘÍJEM VÁPNIKU U DĚTÍ

Nutri Score nepomůže

PŘÍJEM (MLÉKA) A MLÉČNÝCH VÝROBKŮ	Děti 3-6let	Děti 7-10 let r.2011	Děti 10-15let
A) DENNĚ	(44,6%) 66,3%		
B) NĚKOLIKRÁT TÝDNĚ	(41,6%) 29,7%		
A+B	<b>(86,2%) 96%</b>	<b>(78,5%) 94%</b>	<b>(76,2%) 95 %</b>
C) OJEDINĚLE	(9,8%) 4,0%		
D) ODMÍTÁ	(4%) 0%		
C+D	<b>(13,8%) 4%</b>	<b>(21,5%) 6%</b>	<b>(23,8%) 5%</b>
<b>Celkový příjem vápníku DDD průměr</b>	<b>178%</b>	<b>103,9%</b>	<b>81,7 %</b>
<b>10% dětí přijímá &lt; než</b>	<b>73,7%</b>	<b>65,4%</b>	<b>52,2%</b>

Poznámka: Údaje v závorkách uvádí mléko, údaje bez závorek uvádí mléčné výrobky, celkový příjem vápníku DDD = z mléka a mléčných výrobků v procentu denní doporučené dávky

# VÝSLEDKY STUDIE z r.2013

## SE ZAMĚŘENÍM NA PŘÍJEM VÁPŇÍKU (mg/den)

DOPORUČENÝ DENNÍ PŘÍJEM 1200-1000mg

PERCENTIL VĚK	90	75	50	25	10
15 -19 LET	1641	1312	1029	750	565
35-50 LET	1538	1254	973	682	565
65-85 LET	1541	1212	924	683	506
15- 85 LET	1567	1264	971	694	522

Nutri Score nepomůž

# KONZUMACE POTRAVIN V ČR

- **Ústav zemědělské ekonomiky a informací (ÚZEI)** dlouhodobě sleduje vývoj spotřeby potravin.
- K dispozici jsou záznamy od r. 1936 až do současnosti.
- **Společnost pro výživu** tyto změny v jednotlivých obdobích změn naší společnosti vždy průběžně komentovala i z pohledu i z pohledu prospěšnosti na zdraví našich obyvatel. Rozváděla i faktory, které k daným změnám vedly (Ing.O.Štiková)
- **v roce 1990** bylo na trhu v České republice 3500 položek a **v roce 2015** bylo na trhu Evropské unie, jehož jsme součástí, položek 350 000 (zdroj SZÚ), nastaly změny v surovinovém složení výrobků (prof.J.Dostálová)
- **Na trhu máme široký sortiment, potravin jsou bezpečné, ale jejich složení z hlediska výživy není u většiny z nich ideální.** Z velké nabídky trhu bychom si měli pečlivě vybírat podle surovinového složení a tabulky výživových hodnot, které jsou povinně uvedeny na obalu téměř všech potravin (prof. J.Dostálová).

**Nutri Score pomůže ? – ano - MŮŽE AKTIVOVAT REFORMULACE**

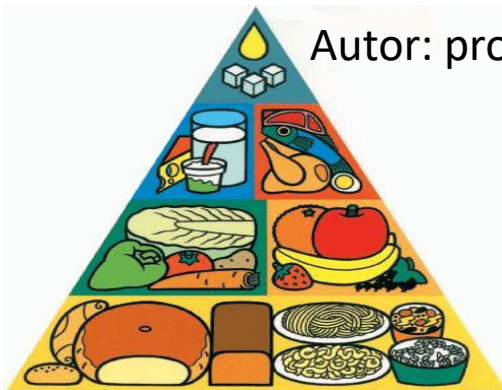
# EDUKACE ODBORNÍKŮ A OBYVATEL

- **Pro odborníky:**

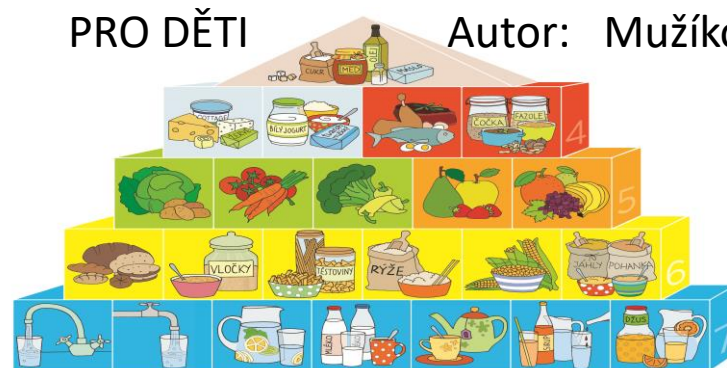
- **Výživové doporučené dávky (VDD)** vydávané již v padesátých letech minulého století s určením hodnot jednotlivých nutričních složek pro různé skupiny obyvatel, členěné podle věku, pohlaví, fyziologické a tělesné zátěže
- **Referenční hodnoty pro příjem živin (SPV** ve spolupráci se společnostmi pro výživu z Německa, Rakouska a Švýcarska)

- **Pro odbornou i laickou veřejnost**

- **Doporučené dávky potravin**, které vycházely z posouzení hodnot roční spotřeby základních skupin potravinářských výrobků, spotřební koše pro školy
- v grafické podobě ve formě pyramidy či talíře, včetně určení velikosti porcí



Autor: prof. Brázdová



PRO DĚTI

Autor: Mužíková, Březková

- v rámci vyhlášky 107/2005 – výživové normy pro školní stravování – sleduje hygienická služba



# VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO OBYVATELSTVO ČR

- **V roce 1986** vydala Společnost pro racionální výživu (Společnost pro výživu – SPV) **první výživová doporučení s názvem „Směry výživy obyvatelstva ČSR“**, v roce 1989 byla provedena inovace. V roce 1994 byla Radou výživy Ministerstva zdravotnictví České republiky vypracována doporučení o výživě zdravého obyvatelstva „Jezte zdravě, žijte zdravě“. Další inovace byly provedeny v r.2004 (SPV), r.2005 (MZDr), r. 2009 (TPPP), r.2012, r. 2020 (SPV)
- **Zdravá třináctka** – r.2020 inovace pro dospělou populaci, pro děti, pro lidi starší 70 let

# ZDRAVÁ TŘINÁCTKA PRO DOSPĚLOU POPULACI

- 1. Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost** charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m<sup>2</sup> a obvodem pasu nejvýše 94 cm u mužů a 80 cm u žen.
- 2. Denně se pohybujte** alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.
- 3. Jezte pestrou stravu**, rozdělenou do 3-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.
- 4. Konzumujte dostatečné množství zeleniny** (syrové i vařené) **a ovoce**, denně alespoň 400 g (zeleniny 2x více než ovoce) rozděleně do více porcí; nezapomínejte konzumovat menší množství ořechů.
- 5. Z obilovin preferujte celozrné výrobky** a nezapomínejte na **luštěniny** (alespoň 1x týdně).
- 6. Jezte ryby a rybí výrobky** alespoň 2x týdně.
- 7. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky**, zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry); vybírejte si přednostně polotučné.
- 8. Sledujte příjem tuku**, omezte množství tuku ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky) a při přípravě pokrmů. Preferujte tuky s nízkým obsahem nasycených mastných kyselin.
- 9. Snižujte příjem cukru**, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.
- 10. Omezujte příjem kuchyňské soli** a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny, rybí výrobky a sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřisolujte hotové pokrmy.
- 11. Předcházejte nákazám a otravám z potravin** správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování. Dbejte na pečlivé mytí rukou před jídlem.
- 12. Nezapomínejte na pitný režim**, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné).
- 13. Pokud pijete alkoholické nápoje**, nepřekračujte denní příjem alkoholu u mužů 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.

+ ZDRAVÁ TŘINÁCTKA PRO DĚTI

+ ZDRAVÁ TŘINÁCTKA PRO LIDI STARŠÍ 70 LET

**Nutri Score doplní**

# ZNAČENÍ POTRAVIN

**PŘEDPOKLADEM ÚSPĚŠNÉ APLIKACE DOPORUČENÍ JE VYUŽITELNOST VŠECH INFORMACÍ, KE KTERÝM PATŘÍ I ZNAČENÍ POTRAVIN**

- **Nutriční gramotnost obyvatel** (znalost významu jednotlivých složek výživy pro organismus, informace o potravinách a jejich nutričních složkách, porozumění označování potravin)
- **Zájem a vůle** k praktické využitelnost získaných informací
- **Získání adekvátních nutričních návyků** (rodina, škola, zdravotnická péče, stát – legislativa...)

**Z VÝSLEDKŮ NAŠICH STUDIÍ LZE USODIT ŽE VÝBĚR POTRAVIN NENÍ Z POHLEDU JEJICH ZNAČENÍ DOSTATEČNĚ INFORMATIVNÍ A VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ NEJSOU PŘI VÝBĚRU POTRAVIN HLAVNÍM RÁDCEM**

# ZNAČENÍ K VÝBĚRU

## Srozumitelnost značení (symboly, značky)

- výživové údaje (zadní strana výrobku)
- výživové údaje (přední strana výrobku)
  - **vybrané živiny GDA** -guideline daily amounts (obsah na jednu porci a podíl z denního doporučeného množství (státy EU),
  - **symbol semaforu** pro jednotlivé živiny (Velká Británie)
  - **logo Healthy Choice** pro vybraná kritéria (ČR, Nizozemsko..)
  - **logo Keyhole** klíčové dírky (Dánsko, Norsko...)
  - **logo celozrnný** (USA, Kanada ....)
  - **systém pěti hvězdiček** (Austrálie)
  - **Nutri score** (Francie...) ve škále pěti barev od zelené (A) po červenou (E) vyznačující kvalitu potravin od nejlepší po nejhorší podle obsahu energie, cukrů, nasycených mastných kyselin, sodíku (soli) na jedné straně a na druhé straně vlákniny, ovoce, zeleniny a obsahu bílkovin

**Poznámka: uvedené schéma je názorné, pochopitelné a relativně komplexní, a to zvláště v rámci jednotlivých skupin potravin a jeho využitelnost je především pro prevenci rozvoje nemocí metabolického syndromu**

# GLOSA

Potravinářský zpravodaj 5/2021

## ZE SCHŮZKY MINISTRŮ ZEMĚDĚLSTVÍ ČR a SLOVINSKA (červen 2021)

Jedním z témat slovinského předsednictví bude např. systém Nutriscore, tedy semafor, který má na obalech potravin uvádět zjednodušeně jejich zdravotní přínos. Podle českého i slovinského ministra by však povinné zavedení nástroje poškodilo výrobce některých tradičních potravin.

- **Otázka : JE TOTO HLAVNÍ KRITERIUM NEZAVEDENÍ NUTRI- SCORE ?**

# SOUHRN A ZÁVĚR

- Základním atributem vyspělé společnosti je péče o veřejné zdraví
- Výživa významně ovlivňuje zdravotní stav člověka
- Pravidla pro bezpečnou konzumaci potravin musí být známá nejen odborníkům, ale i všem konzumentům. K tomu je určeno i značení potravin
- **Prevence nemocí ovlivnitelných výživou vyžaduje srozumitelná výživová doporučení doplněná o srozumitelné nutriční značení.**  
Například – alergie a značení alergenů, celiakie a značení bezlepkové diety
- Nutri-Score představuje názorné a tím i jednoduché řešení především pro informaci k prevenci nemocí metabolického syndromu a takto by měl být i jeho význam vysvětlován. Nevystihuje a nemůže vystihovat všechny problematické aspekty výživy. Každá nutriční složka má svůj určitý význam. Vystihuje však složky o kterých je známo, že nejvíce ovlivňují lidské zdraví.
- **V rámci Nutri-score nelze srovnávat různé komodity potravin. Konzument musí být informován, že jeho strava musí být dostatečně pestrá a konzumovaná v množství která odpovídají jeho potřebám i zvyklostem. Z tohoto pohledu například „Zdravá třináctka“ Společnosti pro výživu vhodně doplňuje potřebnou informaci k nutričnímu značení.**
- **Dle mého soudu je nutné hledat jak co jde a ne hledat jak co nejde.**

P.s. Lidské myšlení nezahálí – viz diskuse k nutričnímu inženýrství a personalizované výživě