

KDO TO VÍ, ODPOVÍ

NUTRI-SCORE

Bc. Jan Ceperko, Bc. Daniela Hrdá, Lékařská fakulta, Masarykova univerzita, Brno

V dnešním opravdu silném informačním chaosu plném polopravd, lží a dezinformací je orientace v kvalitě potravin a jejich složení ohromně složitá. Odborná veřejnost se proto každým dnem snaží upozornit na fakt, že nepřiměřený energetický příjem, který nabízí konzumní společnost v podobě potravin s vysokou energetickou denzitou a současně nízkým množstvím zdravotně významných nutrientů, nám neprospívá a lidé, kteří takový trend následují se stávají rizikovou skupinou pro vznik neinfekčních onemocnění hromadného výskytu a dnes už i rizikovou skupinou pro onemocnění Covid-19.

Nikdy proto nebylo a nikdy ani nebude důležitější informovat konzumenta o kvalitě potravin tak jako dnes. Řešením pravděpodobně mohou být doplňková značení potravin, resp. loga, jejichž snahou je seznámit konzumenta o kvalitě dané potraviny z hlediska zdravotního. Mezi taková loga nepochybně patří i Nutri-score.

CHARAKTERISTIKA NUTRI-SCORE

Nutri-score patří do skupiny tzv. front of pack formátů tj. označování na přední straně obalu. Jde o značení potravin, jejichž hlavním úkolem je pochopitelným a jednoduchým způsobem poukázat na jejich kvalitu z hlediska zdravotního.

Kvalita potravin a pokrmů je v Nutri-score hodnocena pomocí 5 stupnic, které jsou definovány písmeny abecedy od A až po E a každé písmeno je ohraničené různou barvou. Daná barevnost tak připomíná „semafor“:

Zelená poukazuje na nejvyšší kvalitu a je přisuzována písmenu A. Naopak červená barva zastupuje písmeno E a potravina, která takové označení má, je klasifikována jako nejméně kvalitní. Písmena B, C, D jsou barevně odlišeny slabě zelenou (B), žlutou (C) a oranžovou (D) barvou a poskytují informaci o stupni kvality, která se zhoršuje směrem k písmenu E.

JAK TO CELÉ FUNGUJE?

Nutri-score používá pro stanovení kvality potravin algoritmus, čímž se významně odlišuje od současných značení jako *Klasa* nebo *Vim, co jím*.

Rovnice pro výpočet zahrnuje dvě hlavní bodové skupiny:

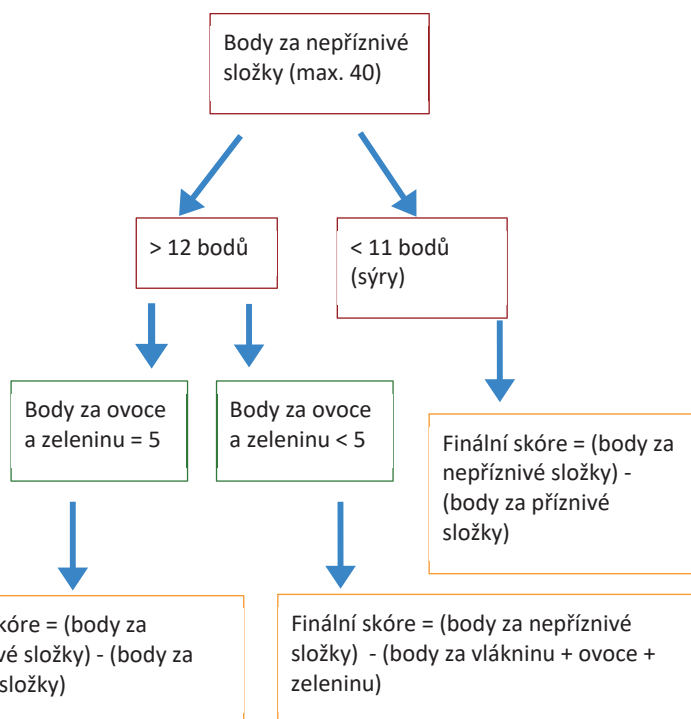
- množství „nepříznivých“ složek/100 g potraviny: energie, cukry, nasycené mastné kyseliny, poměr nasycených mastných kyselin k celkovému obsahu tuku a obsah sodíku
- množství „příznivých“ složek/100 g potraviny: ovoce, zelenina (resp. procentuální zastoupení ovoce a zeleniny v potravine), vláknina, skořápkové plody, semena a obsah bílkovin

Každé ze složek je přidělena bodová hodnota

Bodový systém je stanoven v závislosti na množství složky. Tedy, čím větší množství energie, cukrů, tuků a sodíku daná potravina obsahuje na 100 g, tím více „nepříznivých“ bodů dostane. Analogicky algoritmus postupuje v případě bodování „příznivých“ složek.

Maximální počet bodů pro „nepříznivé“ složky je 40, zatímco maximální počet bodů pro „příznivé“ složky je 15. Finální hodnota Nutri-score se tak vypočítá následovně:

- pokud je součet „nepříznivých“ bodů v dané potravine více než 12, algoritmus se dívá na obsah ovoce a zeleniny v dané potravine:
 - v případě, že potravina obsahuje více než 80% ovoce, nebo/a zeleniny výsledné Nutri-score bude rozdíl bodů «nepříznivých» a «příznivých» složek
 - v případě, že by tato potravina obsahovala méně než 80% ovoce, nebo/a zeleniny, algoritmus výsledné Nutri-score vypočítá jako rozdíl bodů „nepříznivých“ složek a součtu bodů, které potravina získala za obsah vlákniny, ovoce, nebo/a zeleniny
- pokud je součet „nepříznivých“ bodů v dané potravine méně než 11, nebo pokud počítáme Nutri-score pro sýry, finální skóre se vypočítá jako rozdíl bodů „nepříznivých“ a „příznivých“ složek v potravine.



Transformace bodů do loga Nutri-score

Čím nižší kladná hodnota (resp. vyšší záporná hodnota) bude výsledkem algoritmu, tím je potravina kvalitnější. V praxi to vypadá tak, že pouze výsledné záporné hodnoty jsou klasifikovány k písmenu A. Tabulka níže ukazuje na konkrétní transformace finálního skóre do loga Nutri-score.

Finální skóre (potraviny)	Nutri-score
< -1	A
0–2	B
3–10	C
11–18	D
≥ 19	E

Proč právě Nutri-score?

Jak již bylo zmíněno, Nutri-score je vytvořeno tak, aby bylo pro nakupující jednoduše čitelné. Je propojeno s výživovými údaji na štítku potraviny. Škála slouží k rychlé orientaci, kdy zákazník na první pohled rozezná vhodný a méně vhodný produkt. Sám si zvolí, jaký produkt si následně zakoupí.

V rámci porovnávání Nutri-score s ostatními front of pack formáty (Guideline Daily Amount - GDA, Multiple Traffic Light - MTL, Vim, co jím) bylo Nutri-score vnímáno spotřebiteli, jako nejrychleji a nejsnadněji nalezený a nejméně pochopitelný formát.

Nutri-score omezuje chybný výběr “zdravých” potravin ze současné přemíry potravin na trhu a taktéž brání výběru na základě reklamy. Z hlediska producentů a výrobců má Nutri-score za cíl podporovat zlepšování kvality produktů tak, aby měly na základě tohoto skóre příznivější ohodnocení. Dobré Nutri-score může pro produkt znamenat jeho větší prodej.

Omezení NUTRI-SCORE

Nutri-score je dobrým ukazatelem, ale má svá omezení. Problém může nastat např. u potravin, které mají velké množství energie a naopak málo zdravých prospěšných látek (tzv. junk food). Jako příklad lze uvést Coca-colu light (Nutriscore “B”)

a mražené hranolky (Nutriscore “A”). Obě potraviny by každý zákazník zařadil mezi “nezdravé”, v Nutri-score však vyšly příznivě. Jaký je ale důvod?

U light nápojů Nutri-score “B” reflektuje jejich nízký nebo nulový obsah energie a cukru. Verze s běžným obsahem cukru a energie mají přirozeně hodnocení “E”. Nutri-score nebere v potaz obsah sladidel a dalších látek přidatých v light verzích nápojů, proto jim přisuzuje relativně dobré skóre. Neznamená to ovšem, že je vhodné mít tyto nápoje pravidelně zařazené v jídelníčku. Nejenom nadměrná konzumace cukru, ale i sladidla a další aditiva (např. kyselina fosforečná) v nadměrném množství mají neblahý vliv na lidský organismus.

V případě mražených hranolků Nutri-score odráží výživové hodnoty potraviny ve stavu, v jakém se prodává, ne ve stavu v jakém se připravuje a konzumuje. Nebere v potaz způsob přípravy hranolků (smažení nebo pečení), druh použitého oleje a jeho množství a přísadky soli. Výsledný pokrm již zdaleka nemá Nutri-score “A”.

Problém může též nastat v případě, kdy spotřebitel relevantně porovnává potraviny ze zcela jiných skupin - např. zmíněnou Coca-colu light s Nutri-score “B” a olivový olej s Nutri-score “C”. Jedná se o zcela neadekvátní porovnání, Coca-cola light není lepší nebo zdravější potravina než olivový olej. Olivový olej má příznivé složení mastných kyselin a je konzumován většinou v malém množství např. do salátu. Proto se není třeba ihned obávat Nutri-score rostlinných olejů, když na obalu zrovna nevidíme hodnocení A nebo B. U olejů jde o množství a také jejich složení. Relevantní porovnávání by znamenalo srovnat různé druhy tuků a následně si vybrat ten, který má příznivější Nutri-score. Stejně jako u tuků se může postupovat např. u různých druhů snídaňových cereálií.

Nutri-score	
C	E
olivový, řepkový, olej z vlašských ořechů	kokosový, palmový olej, máslo

Závěr


Nutri-score je snadno srozumitelné logo, které dokáže rozlišovat mezi kvalitními a méně kvalitními potravinami z hlediska dopadu na zdraví. Algoritmus vytvořený pro Nutri-score pracuje prakticky za zákazníka s cílem nalézt pro něj zdravější variantu.

Nikoho nenutí kupovat potraviny s nejlepším Nutri-score, naopak dává možnost výběru a záleží jen na spotřebiteli, jak si vybere. Není to sice jediné logo, které se snaží poukázat na kvalitu, ale určitě je jedinečné díky svému algoritmu.

Navzdory svým limitacím v algoritmu je Nutri-score ve výsledku dobrým nástrojem při výběru potravin i pokrmů a zároveň vhodnou motivací pro výrobce v tvorbě reformulovaných potravin.


Literatura u autorů


Jak je NUTRI-SCORE vypočítáno?



bílkoviny
vláknina
ovoce
zelenina
skořápkové plody

příznivá nutriční hodnota





energie
nasycené masné kyseliny
cukry
sůl

omezení živin s nepříznivou nutriční hodnotou

