

Zpracované potraviny: problém, nebo řešení?

Ing. Jan Pivoňka, Ph.D.

Česká technologická platforma pro potraviny

Vysoká škola chemicko-technologická v Praze

Obsah prezentace



Východiska a vědecký kontext

Role potravinářského zpracování

Kategorizace a regulace

Směry dalšího výzkumu a
hodnocení UPF

Východiska a vědecký kontext

Proč řešíme ultra-zpracované potraviny (UPF)



Rostoucí podíl UPF ve stravě populace

Opakované asociace s civilizačními onemocněními

Silný zájem:

- Vědecký
- Mediální
- Regulatorní

Základní problém UPF nejsou:

jednotná skupina

jasně definovaný pojem

Různé: technologie, složení, způsoby konzumace

Proč je koncept UPF tak lákavý koncept?

- nabízí jednoduché vysvětlení komplexních nemocí
- poskytuje politikům jasný cíl regulace
- médiím přináší jednoduchý příběh
- spotřebitelům jednoduché pravidlo „vyhýbej se UPF“
- jednoduché příběhy však nemusí vést k dobré politice



Korelace vs. kauzalita u ultra-zpracovaných potravin

Rozdíl mezi korelací a kauzalitou

Korelace znamená statistickou souvislost, ale nezaručuje příčinnou spojitost mezi jídlem a nemocemi.

Faktory ovlivňující výsledky

Konzumace ultra-zpracovaných potravin často souvisí s dalšími faktory jako životní styl a socioekonomický status.

Význam správné interpretace

Nesprávná interpretace může vést k chybné politice místo řešení skutečných zdravotních příčin.

Výzva k metodologické opatrnosti

Je nutné udržovat kritický přístup a jasně komunikovat omezení epidemiologických dat.



Limity současných dat a zkreslující faktory

Metodická omezení studií

Studie o ultra-zpracovaných potravinách mají problémy s oddělením vlivu zpracování a nutričního složení. Složitá definice UPF znemožňuje běžnému spotřebiteli správně potravinu zařadit.

Významné zkreslující faktory

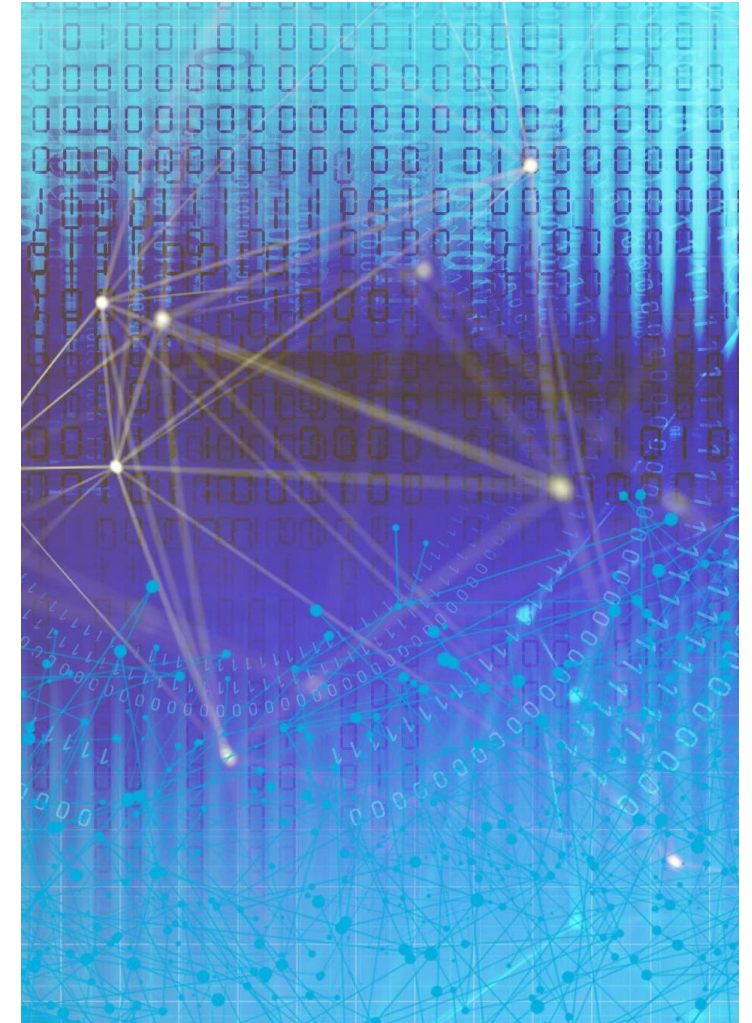
Životní styl a dietní vzorce ovlivňují výsledky a ztěžují přesné vyhodnocení účinků potravin.

Omezení observačních dat

Dotazníková data mají chyby v odhadu příjmu, což snižuje přesnost závěrů o příčinných vztazích.

Potřeba intervenčních studií

Bez experimentálních a mechanistických studií není možné potvrdit skutečné biologické účinky potravin.



Role potravinářského zpracování

Zpracování potravin

většina potravin
vyžaduje určitý
způsob zpracování



BEZPEČNOST
SENZORIKA
DOSTUPNOST



Fyzikální úpravy



Tepelné úpravy



Chemické úpravy



Biologické úpravy

Nezastupitelná funkce zpracování v potravinovém řetězci

Zajištění bezpečnosti potravin

Zpracování potravin je klíčové pro zdravotní bezpečnost a prevenci mikrobiologických rizik v potravinovém řetězci.

Snížení plýtvání potravinami

Potravinářské zpracování prodlužuje trvanlivost a zlepšuje logistiku, což významně omezuje plýtvání potravinami.

Podpora udržitelnosti

Zpracování přispívá k environmentální udržitelnosti efektivním využitím surovin a stabilními dodavatelskými řetězci.

Technologická rozmanitost

Technologie zpracování mohou mít pozitivní i negativní dopady, závislé na konkrétním postupu a cíli.



Vliv separačních technik na mikroživiny

Ztráta mikroživin při zpracování

Separační a rafinační techniky často vedou ke ztrátě vlákniny, vitaminů minerálních látek a dalších biologicky aktivních látek.

Úbytek antioxidantů

Odstranění určitých frakcí suroviny snižuje obsah polyfenolů a dalších antioxidantů v potravinách.

Kompensace ztrát mikroživin

Ztráty mikroživin lze často vyrovnat technologickými postupy, jako je fortifikace potravin nebo setrnější způsob zpracování.

Individuální hodnocení výrobků

Dopad separačních technik závisí na konkrétním výrobku a jeho významu v celkové stravě.



Technologické přínosy: trvanlivost bez konzervantů

Prodloužení trvanlivosti potravin

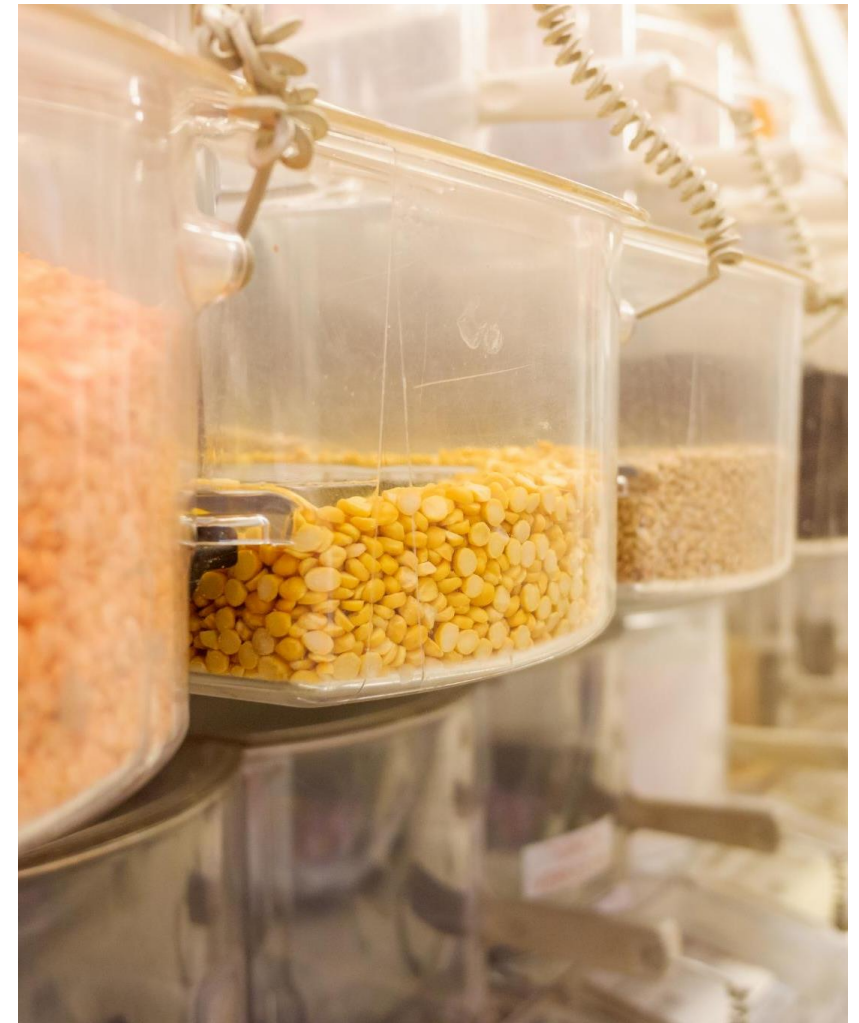
Technologické postupy prodlužují dobu skladování potravin bez použití chemických konzervantů díky snížení obsahu látek náchylných k rozkladu.

Separační a rafinační procesy

Tyto procesy redukují oxidovatelné a mikrobiálně rozložitelné složky, čímž zvyšují bezpečnost a stabilitu potravin.

Kompromis nutričního profilu

Je třeba vyvážit ztráty nutričních složek s výhodami funkčních vlastností a bezpečnosti potravin v širším kontextu.



Kategorizace a regulace

Problém kategorizace ultra-zpracovaných potravin

Široká a heterogenní kategorie

Ultra-zpracované potraviny zahrnují širokou škálu výrobků s různým složením a nutriční hodnotou, což komplikuje jejich hodnocení.

Omezení paušálního hodnocení

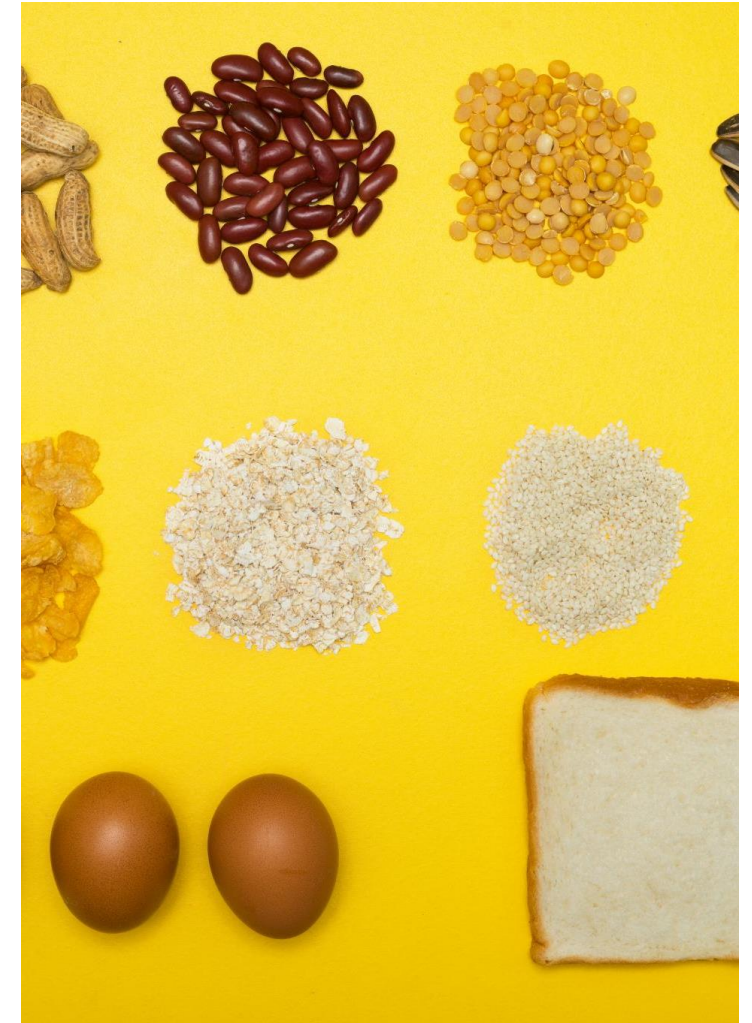
Paušální hodnocení neumožňuje identifikovat konkrétní rizika a efektivně cílit regulace na problematické výrobky.

Kritika systému NOVA

Systém NOVA je kritizován za zjednodušení a nedostatečné zohlednění biologických účinků různých potravin.

Důsledky pro komunikaci

Zjednodušený přístup může vést k mylným závěrům a nesprávné komunikaci spotřebitelům i politikům.



Evropský regulatorní kontext a probíhající iniciativy

Zdravotní strategie EU

Evropská komise a parlament vyvíjejí strategie proti kardiovaskulárním onemocněním a rakovině.

Celoevropská studie UPF

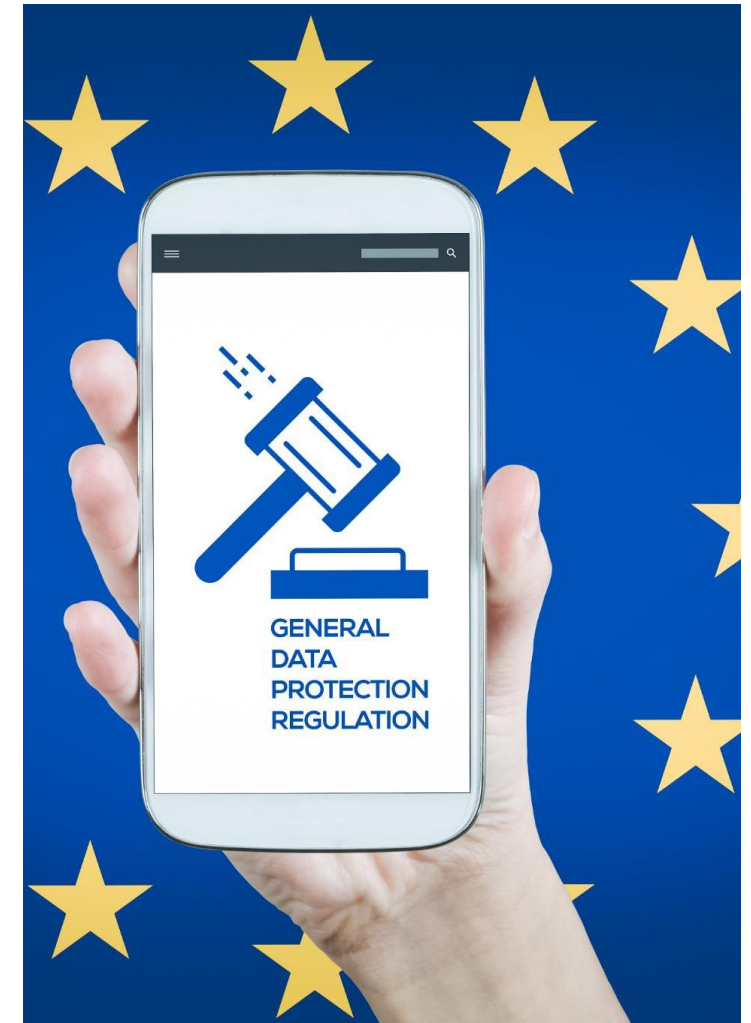
Studie o vlivu ultra-zpracovaných potravin na zdraví bude dokončena v roce 2027.

Regulace a diskuse

Diskuse o značení, zdanění, marketingu a výživových profilech potravin jsou klíčové iniciativy.

Výzva definice UPF

Chybí jednotná a vědecky podložená definice ultra-zpracovaných potravin, což komplikuje politická opatření.



Směry dalšího výzkumu a hodnocení UPF

UPF vs. HFSS

- UPF ≠ automaticky vysoký obsah: soli, cukru, nasycených tuků.
- Tyto vlastnosti = nutriční profil, ne stupeň zpracování
- Některé UPF mohou mít příznivé složení
- Některé „tradiční“ potraviny mohou mít vysoký obsah cukru/soli/tuku



Co když stigmatizujeme zpracované potraviny?

- Riziko neúmyslných důsledků
- Riziko nevhodně cílených intervencí
- Potřeba vyvážené komunikace
- Zachování prostoru pro inovace



Evidence-based přístup jako klíčové východisko

Evidence-based hodnocení

Důsledný evidence-based přístup je nezbytný pro správné hodnocení ultra-zpracovaných potravin a jejich biologických účinků.

Komplexita výživy a onemocnění

Hodnocení musí zohledňovat komplexitu výživy a multifaktoriální příčiny civilizačních onemocnění.

Vyvážený risk management

Risk management by měl balancovat ochranu veřejného zdraví s podporou bezpečných potravinářských inovací.

Udržitelné řešení

Pouze evidence-based přístup umožní udržitelné řešení pro spotřebitele i potravinářský sektor.



Závěr

Komplexní hodnocení potravin

Ultra-zpracované potraviny nelze jednoduše kategorizovat, vyžadují komplexní a detailní přístup.

Asociace neznamenají kauzalitu

Epidemiologické studie ukazují asociace, ale ne potvrdí příčinnou souvislost mezi zprava a zdravotními dopady.

Výhody potravinářských technologií

Technologie přispívají k bezpečnosti, trvanlivosti a dostupnosti potravin, nejen k rizikům

Vědecký a vyvážený přístup

Rozhodnutí by měla být založena na kvalitních datech a komplexním pohledu pro ochranu zdraví i inovace.



UPF mohou být užitečným výzkumným signálem, ale představují slabý regulační nástroj.