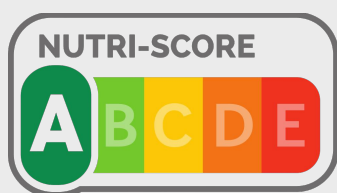


Nutri-Score jako nástroj pro informovanou volbu spotřebitelů



Nutri-Score jako nástroj pro informovanou volbu spotřebitelů

Shrnutí

Nástroje jako Nutri-Score pomáhají utvářet zdravější prostředí. **Umožňují spotřebitelům činit informovanější rozhodnutí a tvoří prostředí, které podporuje zdravější volby.** Taková opatření přispívají ke zlepšení stravovacích návyků a prevenci civilizačních onemocnění. Na přehledných grafikách ukazujeme, jak tyto přístupy fungují a proč jsou důležité pro veřejné zdraví.

Cíl a motivace: Zaměřujeme se na klíčová opatření pro zlepšení veřejného zdraví: systém značení potravin Nutri-Score. Cílem je zvýšit povědomí o jeho významu, účinnosti a přínosech v kontextu prevence civilizačních onemocnění, jako je např. obezita a diabetes 2. typu.

Metodika a zdroje: Hlavními podklady jsou vědecké studie a mezinárodní zkušenosti z implementace těchto nástrojů v zahraničí, včetně analýz provedených WHO a dalších odborných organizací. Dokument shrnuje výsledky týkající se vlivu na spotřebitelské chování, reformulace produktů a zdravotní i ekonomické dopady.

Hlavní zjištění

Nutri-Score: Tento hodnotící systém umožňuje spotřebitelům rychle porovnat nutriční kvalitu potravin v rámci stejné kategorie a podporuje zdravější výběr. Bylo prokázáno, že zlepšuje stravovací návyky a zvyšuje povědomí o složení potravin. Významně také motivuje výrobce ke snižování obsahu nezdravých složek.

Nutri-Score jako nástroj pro informovanou volbu spotřebitelů

data o zdraví >

Co je Nutri-Score a proč je důležité pro veřejné zdraví?

Co je to Nutri-Score?

Nutri-Score je grafické označení, které hodnotí potraviny na škále od A (nejlepší) po E (nejhorší) a poskytuje spotřebitelům rychlý přehled o nutriční hodnotě produktů. Zohledňuje obsah živin (např. cukrů, tuků, bílkovin, vlákniny).

Zjednodušený princip Nutri-Score

1. Negativní body:

Udělují se za obsah živin, které je vhodné omezit kvůli jejich spojení s vyšším rizikem neinfekčních chronických onemocnění:

- Energie (kcal, kJ)
- Cukry
- Nasycené mastné kyseliny
- Sůl
- Sladidla

2. Pozitivní body:

Udělují se za obsah složek, které prospívají zdraví a pomáhají snižovat rizika rozvoje neinfekčních chronických onemocnění.

- Doporučuje se, aby byl jejich příjem ve stravě zajištěn.
- Ovoce, zelenina, luštěniny, ořechy
- Vláknina
- Bílkoviny

3. Výpočet výsledného skóre:

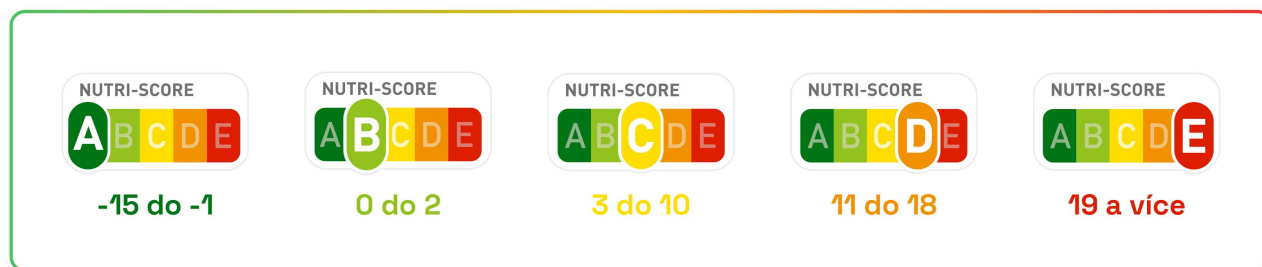
Celkové skóre vznikne odečtením pozitivních bodů od negativních (N - P).

4. Výsledné skóre a udělení výsledné známky:

Nižší výsledné skóre znamená lepší nutriční kvalitu potraviny. Nejlepší nutriční kvality dosahují potraviny se záporným skóre, které se řadí do kategorie A.

Klasifikace výsledku v systému Nutri-Score

- A -15 do -1
- B 0 do 2
- C 3 do 10
- D 11 do 18
- E 19 a více



Verze → 2025-02

Zdroj dat → 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Licence → CC BY 4.0

Více info na www.dataozdravi.cz/tematica/vyziwa

13

[Online verze infografiky](#)


Interpretace

Nutri-Score je systém, který zjednodušuje hodnocení nutriční kvality potravin a napomáhá rychlému rozhodování během nákupu **pomocí barevného kódu s písmeny A až E**, kde A (zelená) označuje výživově nejvhodnější a E (červená) naopak nejméně vhodné potraviny. Výsledek, **tzv. Raynerovo skóre**, je založen na vzorci, který **porovnává obsah složek, jež je vhodné ve stravě omezit** (např. cukry, nasycené tuky, sůl) **a zdraví prospěšných složek** (např. vláknina, bílkoviny, zelenina, ovoce).

Tento systém pomáhá spotřebitelům snadno a rychle se rozhodovat při nákupu potravin, protože **umožňuje okamžité porovnání produktů v rámci jedné potravinové skupiny**, například různé typy sýrů, jogurtů, nápojů či olejů. **Nutri-Score neslouží pro srovnávání potravin napříč kategoriemi, například slazené nápoje a másla nelze hodnotit stejným měřítkem.**

Klíčovou vlastností Nutri-Score je, že umožňuje porovnávat pouze produkty v rámci stejné kategorie. Například mezi jogurty Nutri-Score ukáže, který má nižší obsah přidaného cukru a méně nasycených tuků, což usnadňuje výběr vhodnější varianty. Pokud by však někdo chtěl srovnávat jogurt s tučným sýrem, tak by tento přístup byl nesprávný, protože se jedná o různé kategorie s odlišnými nutričními profily. Takové zkreslení může být někdy použito jako argument proti Nutri-Score, proto je zásadní tuto vlastnost systému jasně vysvětlit.

Systém Nutri-Score vznikl jako algoritmus vyvinutý ve Velké Británii. Původně byl určený pro regulaci reklamy. Francie tento algoritmus převzala, adaptovala ho a v roce 2017 z něj vytvořila grafické značení. Tento systém je podporován Mezinárodní agenturou pro výzkum rakovin Světové zdravotnické organizace (IARC WHO), European Public Health Association (EUPHA) a dalšími odbornými organizacemi pro jeho prokázanou efektivitu v oblasti srozumitelnosti a vlivu na spotřebitelské chování.

Kontext

Cílem systému značení potravin na přední straně obalu **není informovat o původu potravin** (např. Bio potraviny či Regionální potraviny), **ale zpřehlednit nutriční hodnoty** uvedené na zadní straně obalu a převést je do srozumitelnější a na první pohled viditelné podoby. Může mít různé formy, jako jsou jednoduché grafické symboly (např. Vím, co jím), semaforové značení (Nutri-Score, Health Star Rating), varovné ikony (Keyhole logo) nebo prostý přehled číselných hodnot.

V rámci řady srovnávacích studií se ukazuje, že **Nutri-Score je jedním z nejefektivnějších systémů značení potravin, protože je přehlednější, srozumitelný a prokazatelně ovlivňuje stravovací návyky spotřebitelů ve prospěch zdravějších variant.** [Egnell, M. a kol., 2018, Nutri-Score](#), [Goiana da Silva, F. a kol., 2021, Egnell, M. a kol., 2019, Ares, G. a kol., 2018](#). Například výzkum provedený mezi francouzskými adolescenty ukázal, že téměř všichni dospívající (97 %) měli povědomí o Nutri-Score a více než polovina (54 %) uvedla, že toto označení již ovlivnilo jejich výběr potravin. Důležitým faktorem, který ovlivnil výběr potravin, bylo použití Nutri-Score rodiči. To naznačuje, že efektivní propagační kampaně by měly cílit nejen na samotné spotřebitele, ale i na jejich rodiče, [Pauline Ducrot a kol., 2022](#).

Systém Nutri-Score začal nedávno zahrnovat i obsah náhradních sladidel, a to v souladu s doporučením omezit jejich používání. V současné době probíhá diskuse o další aktualizaci, díky které by měly být zohledňovány i informace o úrovni průmyslového zpracování potravin. [Vysoce průmyslově zpracované produkty](#) by měly být nově označeny černým rámečkem s nápisem Vysoce průmyslově zpracováno. Tímto způsobem Nutri-Score spojí nutriční obsah s mírou zpracování, což podpoří přechod na stravu založenou na minimálně zpracovaných potravinách a sníží příjem složek přispívajících k chronickým onemocněním, [Srour, B. a kol., 2023, Merz, B. a kol., 2024](#).

Systém Nutri-Score je podporován na dobrovolné bázi v 7 zemích EU, kde je jeho použití doporučeno vládami. To vedlo k širokému přijetí mezi výrobci potravin a maloobchodníky v Belgii, Francii, Německu, Španělsku, Nizozemsku, Švýcarsku a Lucembursku. **V Česku získal Nutri-Score pozitivní ohlasy od odborných institucí jako např. Státní zdravotní ústav (ČSÚ) a Česká obezitologická společnost (ČOS), avšak jeho používání zatím není oficiálně podporováno státem.** A to navzdory tomu, že je snadno srozumitelný pro široké spektrum spotřebitelů včetně dětí, adolescentů a méně vzdělaných skupin, díky čemuž je efektivním nástrojem pro zlepšení stravování a prevenci obezity a nemocí, [SPF, 2022](#).

Příloha: Metodologie a reference

Metodologie - vlastní zpracování na základě dat

1 WHO: Fiscal policies to promote healthy diets

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240091016>

2 Merz, B. a kol.: Nutri-Score 2023 update.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38356074/>

3 EOCED: Nutri-Score | Healthy Eating and Active Lifestyles : Best Practices in Public Health

https://www.oecd.org/en/publications/healthy-eating-and-active-lifestyles_40f65568-en.html

4 Devaux, M. a kol.: Establishing an EU-wide front-of-pack nutrition label

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/obr.13719>

5 Nutri-Score - Seule une obligation de l'afficher poussera les industriels de la malbouffe à améliorer leurs recettes

<https://www.quechoisir.org/action-ufc-que-choisir-nutri-score-seule-une-obligation-de-l-afficher-pousse-ra-les-industriels-de-la-malbouffe-a-ameliorer-leurs-recettes-n107018/>

6 PLOS: Impact of the UK soft drinks industry levy on health and health inequalities in children and adolescents in England: An interrupted time series analysis and population health modelling study

<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1004371>

7 JAMA: Sweetened Beverage Tax Implementation and Change in Body Mass Index Among Children in Seattle

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2819139>

8 JAMA: City-Level Sugar-Sweetened Beverage Taxes and Youth Body Mass Index Percentile

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2821695>

9 BMJ: Estimated impact of the UK soft drinks industry levy on childhood hospital admissions for carious tooth extractions: interrupted time series analysis

<https://nutrition.bmj.com/content/early/2023/10/31/bmjnph-2023-000714>

10 GHE: Why the European Commission must choose the Nutri-Score nutrition label

<https://unescochair-ghe.org/2023/05/12/report-why-the-european-commission-must-choose-the-nutri-score-nutrition-label/>

11 BMJ: Consumption of sugar sweetened beverages, artificially sweetened beverages, and fruit juice and incidence of type 2 diabetes: systematic review, meta-analysis, and estimation of population attributable fraction

<https://www.bmj.com/content/351/bmj.h3576>

Příloha: Metodologie a reference

Další reference:

1 Egnell, M. a kol.: Impact of Front-of-Pack Nutrition Labels on Portion Size Selection: An Experimental Study in a French Cohort

<https://www.mdpi.com/2072-6643/10/9/1268>

2 Nutri-Score: INFO GmbH

<https://www.infogmbh.de/nutri-score/>

3 Goiana da Silva, F. a kol.: Nutri-Score: The Most Efficient Front-of-Pack Nutrition Label to Inform Portuguese Consumers on the Nutritional Quality of Foods and Help Them Identify Healthier Options in Purchasing Situations

<https://www.mdpi.com/2072-6643/13/12/4335>

4 Egnell, M. a kol.: Modelling the impact of different front-of-package nutrition labels on mortality from non-communicable chronic disease

<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-019-0817-2>

5 Ares, G. a kol.: Comparative performance of three interpretative front-of-pack nutrition labelling schemes: Insights for policy making

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329318300193>

6 Srour, B. a kol.: Effect of a new graphically modified Nutri-Score on the objective understanding of foods' nutrient profile and ultraprocessing: a randomised controlled trial

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37484539/>

7 Merz, B. a kol.: Nutri-Score 2023 update

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38356074/>

8 SPF, 2022: Transnational governance of Nutri-Score: the 7 engaged countries adopt an improved algorithm for food

<https://www.santepubliquefrance.fr/en/transnational-governance-of-nutri-score-the-7-engaged-countries-adopt-an-improved-algorithm-for-food>

9 Pauline Ducrot a kol.: Nutri-Score: Awareness, Perception and Self-Reported Impact on Food Choices among French Adolescents

<https://www.mdpi.com/2072-6643/14/15/3119>