

Abstrakt

Rostlinné náhrady potravin tvoří širokou skupinu produktů, které mají nutričně i sensoricky nahrazovat potraviny živočišné. V současné době jsou na českém trhu k dostání zejména rostlinné náhrady mléka, sýrů a masa. Možným a mezi běžnou populací často neuvědomovaným rizikem nahrazování mléka, sýrů a masa je nedostatek některých živin či karence vitaminů a minerálních látek.

Cílem práce je prohloubit dosavadní poznání o problematice nahrazování živočišných potravin jejich rostlinnými alternativami v prostředí české populace a zdejšího trhu. Práce mapuje a charakterizuje rostlinné náhrady mléka, sýrů a masa a přináší nutriční hodnocení a sensorickou analýzu vybraných zástupců těchto potravin. Analýza jídelníčků získaných od osob konzumujících rostlinné náhrady a osob stravujících se racionálně ukazuje, jak účelně (tj. z hlediska příjmu makroživin, vápníku a pestrosti stravy) jedinci implementují tyto potraviny do své výživy či naopak jaké nedostatky toto rozhodnutí může přinášet. Dotazníkové šetření zkoumá povědomí široké veřejnosti o rostlinných alternativách a roli těchto potravin v českém stravování. Výstupy z dotazníku jsou porovnány s výsledky z hodnocení jídelníčků a sensorické analýzy.

Zjištěno je, že se veřejnost orientuje v nabídce rostlinných náhrad, avšak není si zcela vědoma důležitosti zastoupení některých živin pro optimální funkci organismu či procesu fortifikace u rostlinných náhrad. Vyšší zastoupení rostlinných náhrad s sebou může nést riziko deficitu kvalitních bílkovin, minerálních látek a vitaminů. Ukazuje se, že rostlinné náhrady potravin se svým složením a nutričními hodnotami značně liší od potravin živočišných. Na úkor vyššího obsahu přídatných látek se výrobci snaží vyvíjet rostlinné náhrady přibližující se sensorickým a strukturním vlastnostem živočišných produktů, avšak tyto produkty lze na základě jejich složení pokládat spíše za vysoce průmyslově zpracované potraviny. Sensorické vlastnosti rostlinných náhrad potravin respondenti považují za spíše horší. U zdravých jedinců stravujících se racionálně je vhodné vnímat rostlinné náhrady spíše jako zpestření jídelníčku, avšak nelze je vnímat jako plnohodnotnou náhradu živočišných potravin.

V tomto směru by bylo vhodné provést další edukaci a zdůraznit možná nutriční rizika, která mohou nastat na základě vyřazení živočišných potravin, jako je nedostatek některých živin, zejména bílkovin, minerálních látek, z nich vápníku či železa, a vitaminů, především vitaminu D a B12.

Klíčová slova: rostlinné náhrady potravin, rostlinná náhrada mléka, rostlinná náhrada sýru, rostlinná náhrada masa, rostlinná strava