

Abstrakt

Nahrazování potravin živočišného původu jejich rostlinnými alternativami je běžné u některých alternativních směrů stravování, ale rostlinné náhražky stále častěji konzumují i běžní spotřebitelé. Cílem této diplomové práce bylo porovnat potraviny živočišného původu s jejich alternativami a zhodnotit, jak je odborná a laická veřejnost informována o rozdílech mezi nimi.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 223 respondentů, z nichž 136 nemělo žádné vzdělání v oblasti výživy. Výsledky ukázaly, že informovanost laiků o nutričním složení rostlinných alternativ potravin živočišného původu je významně nižší než u odborníků. Odborníci také častěji věnují pozornost informacím na etiketách potravin a hodnotí své stravování jako zdravější než laická veřejnost. Vzdělání v oblasti výživy naopak nemělo významný vliv na zkušenosti s alternativními směry stravování ani na frekvenci konzumace rostlinných alternativ živočišných produktů.

V rámci praktické části této práce byl proveden i průzkum trhu. Bylo zjištěno, že rozdíly ve složení a nutričních hodnotách nejsou jen mezi potravinami živočišného původu a jejich alternativami, a také mezi jednotlivými rostlinnými náhražkami. Z rostlinných alternativ mléka lze nejlépe hodnotit sójové nápoje, které se množstvím bílkovin téměř vyrovnají mléku a mají nižší podíl nasycených mastných kyselin (SAFA). Naopak rostlinné alternativy sýrů jsou často složeny především z modifikovaného škrobu a kokosového tuku, tudíž obsahují nízké množství bílkovin a mají vysoký obsah SAFA a sacharidů. Náhražky masa a masných výrobků obsahují zpravidla méně bílkovin a více sacharidů i tuků. Některé produkty obsahují rovněž velké množství přídatných látek, přičemž nejčastěji se jedná o modifikovaný škrob, zahušťovadla, stabilizátory a barviva. Velká část těchto výrobků se navíc řadí mezi ultra zpracované potraviny, jejichž konzumace by měla být z hlediska zdraví a ochrany životního prostředí omezena.

Z toho vyplývá, že rostlinné alternativy mohou být vhodným doplněním jídelníčku, ale s ohledem na odlišnosti v nutričním složení by jimi potraviny živočišného původu neměly být zcela nahrazovány. Vhodnost zařazení rostlinných alternativ záleží také na kvalitě konkrétní potraviny, na konzumovaném množství a na celkovém složení stravy.