

ODBORNÁ AKTUALIZACE

Aktualizace pro výživové poradce 2026

Výživa člověka

Co se změnilo, proč se to změnilo a co to znamená pro praxi

AUTOŘI

Ing. Pavla Pešková Gazdíková a Ing. Tomáš Svoboda, Ph.D.

ODBORNÁ GARANTKA

Ing. Pavla Pešková Gazdíková

VYDAVATEL

Institut výživových poradců

DATUM REDAKČNÍ KONTROLY

12. září 2026

VYDÁNÍ

První vydání 2026

Samostatný aktualizací balíček Výživa člověka

ODBORNÁ AKTUALIZACE

Aktualizace pro výživové poradce 2026

Technologie zpracování potravin

Co se změnilo, proč se to změnilo a co to znamená pro praxi

AUTOŘI

Ing. Pavla Pešková Gazdíková a Ing. Tomáš Svoboda, Ph.D.

ODBORNÁ GARANTKA

Ing. Pavla Pešková Gazdíková

VYDAVATEL

Institut výživových poradců

STAV OVĚŘENÍ

12. září 2026

VYDÁNÍ

První vydání 2026

Samostatný aktualizační balíček TVP

4 Co skutečně vyjadřuje glykemický index

Typ aktualizace

Oprava definice

Ve starších materiálech	Aktuální závěr
"= počet gramů uvolněné glukózy na 100g potravy "	Glykemický index (GI) je relativní ukazatel vzestupu glykemie po standardizované dávce dostupných sacharidů z testované potravy oproti referenci. Vychází z přírůstkové plochy pod glykemickou křivkou, běžně za dvě hodiny. Glukóza má GI 100. GI není počet gramů glukózy ve 100 g potravy ani samostatné měřítko rychlosti trávení.

Kdy a proč se výklad mění

Definice GI se touto revizí nemění. Opravuje se záměna indexu s množstvím sacharidů. Ani formulace „GI přímo ovlivňuje počet gramů uvolněné glukózy“ z revizní tabulky tuto chybu neodstraňuje.

Co to znamená pro práci poradce

Vedle GI sledujte množství dostupných sacharidů v porci. Orientační glykemická nálož $GL = GI \times \text{gramy dostupných sacharidů v porci} / 100$. Výsledek není předpovědí konkrétní glykemie smíšeného jídla.

Jak informaci sdělit klientovi

GI porovnává reakci na stejné množství sacharidů. U vašeho jídla však rozhoduje i velikost porce a ostatní složky.

Na co si dát pozor

GI se neměří po libovolné porci 100 g potravy. Běžný protokol používá 50 g dostupných sacharidů, v určitých případech 25 g.

Příklad pro praxi

Při GI 50 a 30 g dostupných sacharidů v porci vychází GL 15. Dvojnásobná porce má orientačně GL 30, i když GI potravy zůstává stejný.

Zdroje a datum kontroly

Atkinson FS et al. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021. Am J Clin Nutr. 2021;114:1625–1632.

[Otevřít zdroj](#)

Redakční kontrola 12. září 2026 • Přístupnost pramenů je uvedena ve zdrojovém registru.

10 Dusíková bilance a potřeba bílkovin

Typ aktualizace	Oprava definice a referenční hodnoty
------------------------	--------------------------------------

Ve starších materiálech	Aktuální závěr
Dusíková bilance = dusík přijatý potravou / dusík vyloučený močí Denně se doporučuje 70 - 90 g bílkovin	Dusíková bilance je rozdíl mezi příjmem a výdejem dusíku. Do ztrát patří moč, stolice a další cesty včetně kůže. EFSA uvádí populační referenční příjem bílkovin pro zdravé dospělé 0,83 g/kg tělesné hmotnosti za den.

Kdy a proč se výklad mění

Stanovisko EFSA z roku 2012 uvádí referenční příjem vztahený k tělesné hmotnosti. Poměr příjem/výdej nebyl správnou definicí bilance ani dříve. Paušálních 70–90 g denně nelze použít pro všechny dospělé.

Co to znamená pro práci poradce

Začněte hmotností a kontextem: zdraví, věk, aktivita a energetický příjem. Referenční hodnota pro populaci není optimální sportovní dávka ani předpis pro nemocného člověka.

Jak informaci sdělit klientovi

Potřebu bílkovin nevypočítáváme jedním stejným číslem pro všechny. Vycházíme z tělesné hmotnosti a vaší situace.

Na co si dát pozor

Dusíkovou bilanci nelze spolehlivě určit jen z jídelníčku a běžné koncentrace močoviny. Měření vyžaduje zachycení příjmu i ztrát.

Příklad pro praxi

Pro 70kg zdravého dospělého odpovídá 0,83 g/kg přibližně 58 g bílkovin denně. Nejde o strop příjmu.

Zdroje a datum kontroly

EFSA NDA Panel. Dietary Reference Values for protein. EFSA Journal. 2012;10(2):2557. [Otevřít zdroj](#)

Redakční kontrola 12. září 2026 • Přístupnost pramenů je uvedena ve zdrojovém registru.

1 Bezlepkové označení

Typ aktualizace

Legislativa a označování

Ve starších materiálech	Aktuální závěr
Přirozeně bezlepkové (nejvýše 1 mg gliadinu/100 g nebo 100 ml sušiny). Bezlepkové (nejvýše 10 mg gliadinu/100 g sušiny nebo na 100 ml nápoje).	Podle nařízení (EU) č. 828/2014: „bez lepku“ = nejvýše 20 mg lepku/kg potravin určené konečnému spotřebiteli. „Velmi nízký obsah lepku“ = nejvýše 100 mg lepku/kg, jen u potravin ze speciálně zpracovaných lepkových surovin. Kategorie „přirozeně bezlepkové“ s vlastním limitem v gliadinu neexistuje.

Proč se údaj mění

Důvod revize: zrušená legislativa; desetinásobek platného limitu. Současná formulace zároveň odděluje právní požadavek, vědecké hodnocení a praktickou interpretaci. Tím se snižuje riziko, že se orientační údaj, technologický popis nebo výsledek studie začne používat jako univerzální pravidlo.

Co to znamená pro práci výživového poradce

Při práci s klientem kontrolujte přesný údaj na obalu, nikoli jen marketingový dojem. U ovsa požadujte označení bez lepku a u velmi nízkého obsahu lepku ověřte, zda jde o speciálně zpracovanou surovinu.

Jak informaci sdělit klientovi

„Bez lepku“ má jednotný limit. U ovsa navíc hlídejte, zda byl vyroben tak, aby nebyl kontaminován pšenicí, žitem nebo ječmenem.

Na co si dát pozor

Nezaměňujte mg lepku/kg s historickými údaji v mg gliadinu/100 g. U ovsa je klíčová kontaminace.

Primární a autoritativní zdroje

- Prováděcí nařízení Komise (EU) č. 828/2014 o informacích o nepřítomnosti či sníženém obsahu lepku. eur-lex.europa.eu
- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům. eur-lex.europa.eu

Stav ověření 12. září 2026

9 Laktóza versus alergie na bílkovinu mléka

Typ aktualizace

Odborné upřesnění

Ve starších materiálech	Aktuální závěr
S nízkým obsahem laktózy (≤ 1 g/100 g). Bezlaktózové (≤ 10 mg/100 g). U potravin určených osobám s určitými poruchami.	Laktózová intolerance je porucha trávení mléčného cukru; alergie na bílkovinu mléka je imunitní reakce. Bezlaktózové výrobky proto mohou obsahovat mléčné bílkoviny a nejsou vhodnou náhradou při alergii. Hodnoty 10 mg/100 g pro „bez laktózy“ a 1 g/100 g pro „nízký obsah laktózy“ vycházejí z české správní praxe, nikoli z plně harmonizovaného limitu EU.

Proč se údaj mění

Důvod revize: nezaměňovat intoleranci laktózy s alergií na bílkovinu. Současná formulace zároveň odděluje právní požadavek, vědecké hodnocení a praktickou interpretaci. Tím se snižuje riziko, že se orientační údaj, technologický popis nebo výsledek studie začne používat jako univerzální pravidlo.

Co to znamená pro práci výživového poradce

Při alergii na bílkovinu kravského mléka není bezlaktózový výrobek řešením. Při laktózové intoleranci pracujte s individuální tolerancí dávky, celkovým jídelníčkem a typem výrobku.

Jak informaci sdělit klientovi

Bez laktózy neznamena bez mléčných bílkovin. Intolerance laktózy a alergie na mléko jsou dvě různé situace.

Na co si dát pozor

České prahové hodnoty pro bezlaktózové/nízkolaktózové označení nejsou plně harmonizovaným pravidlem EU.

Primární a autoritativní zdroje

- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům. eur-lex.europa.eu
- Nařízení Komise (EU) č. 432/2012 se seznamem schválených zdravotních tvrzení. eur-lex.europa.eu

Stav ověření 12. září 2026