

---

# Nevěřte mýtům o jogurtech

Vloženo 24.9.2011 | Autor: Jiří Kopáček

O pozitivním významu jogurtů a dalších zakysaných výrobků se příliš nepochybuje. Spotřebitelé je považují za chutné a vnímají je také jako zdravé. Nedávno se však o zakysaných výrobcích začaly šířit blíže nezdůvodněné mýty, zkreslující či doslova zavádějící informace.

Ještě do nedávna by se řeklo, že o pozitivním významu jogurtů a dalších zakysaných výrobků ve zdravé výživě nebude snad vůbec nikdo pochybovat. Publikováno o tom bylo na tisíce odborných i osvětových článků, odvysílána celá řada diskuzí s různými odborníky. Značná obliba jogurtů mezi spotřebiteli většinou potvrzovala skutečnost, že jsou nejenom chutné, ale i to, že jsou vnímány jako zdravé.

Nedávno se však i o zakysaných výrobcích začaly šířit blíže nezdůvodněné mýty, polopravdy a zkreslující či doslova zavádějící informace. Možnou příčinou těchto změn by mohl být například konkurenční boj jiných výrobců potravin, zviditelňování se různých "sociálních inženýrů", rádoby odborníků na výživu, někdy ale i mystifikování veřejnosti ze strany dokonce i některých lékařů, nechápajících bohužel řadu dalších souvislostí potravinářské biochemie a mikrobiologie. A jak víme, lékařům se obvykle věří více než jinému odborníkovi.

Jak je známo, jogurt pochází z Balkánu. Nesvědčí už jenom ona proslulá dlouhověkost zdejších lidí odvozovaná právě z konzumace jogurtů o tom, že na zdravotní prospěšnosti těchto mléčných výrobků skutečně něco bude? A pak je tu nový, zcela moderní fenomén. Celá řada dnešních zakysaných výrobků se řadí mezi tzv. funkční potraviny obsahující živé probiotické mikroorganismy. Funkční potravina je taková, která kromě základní výživové funkce musí mít ještě vědecky prokázané příznivé účinky na lidské zdraví. Funkční potravina je buď sama zdravě prospěšná, nebo přinejmenším snižuje riziko určitého lidského onemocnění (např. poruchy zažívacího traktu, kardiovaskulární choroby, aj.)

Podívejme se nyní na některé nejčastěji šířené mýty a pokusme se je odborně vyvrátit.

## **1. mýtus: Ne všechny jogurty obsahují živé kultury**

Toto tvrzení je jednoznačně mylné. Již z pouhé definice jogurtu, která je zakotvená v platné legislativě, vyplývá požadavek na přítomnost živé jogurtové mikroflóry v přesně definovaném množství na konci data trvanlivosti jogurtu (nejméně 10 miliónů/g). Tento požadavek je respektován všemi českými výrobci. Působení živých jogurtových kultur přeměňujících mléčný cukr laktózu na kyselinu mléčnou je ostatně nezbytnou podmínkou pro vznik jogurtu. Mýtus pravděpodobně vzniknul počátkem 90. let, kdy byly na český trh dováženy z Německa "jogurtové" výrobky neobsahující živou mikroflóru, protože byly z důvodů prodloužení trvanlivosti tepelně ošetřeny. Toto je však u českých jogurtů vyloučeno.

## **2. mýtus: Trvanlivost jogurtů je 2-3 dny, maximálně jeden týden**

Jogurt patří mezi fermentované výrobky, ve kterých jsou používány přesně definované ušlechtilé mikroorganismy (*Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* a *Streptococcus salivarius subsp. thermophilus*) za účelem přeměny mléčného cukru laktózy na jiné přírodní látky, které přirozeným způsobem prodlužují trvanlivost původní potraviny. Princip prodlužování trvanlivosti přirozenou cestou je známý například při výrobě kysaného zelí, vína a jiných potravinových výrobků. Trvanlivost u těchto výrobků je pak výrazně delší, neboť vzniklé látky – ať už přírodní kyseliny nebo alkohol – zabraňují růstu naprosté většiny nežádoucích mikroorganismů.

To, že dnes vyrobený jogurt vydrží déle než jogurt vyrobený např. před 20 lety, vyplývá především z toho, že se v mlékárnách významně zlepšily standardy hygieny při výrobě a balení a nedochází ke druhotné kontaminaci výrobků. Při dodržení veškerých pravidel

hygieny a při důsledném uzavření obalu tak může "dnešní" jogurt dosahovat bez problému doby spotřeby až 30 dnů.

### **3. mýtus: Jogurt s trvanlivostí jeden měsíc musí obsahovat konzervanty**

Toto je zcela chybné tvrzení. Vlastní proces výroby jogurtu, přeměna laktózy na kyselinu mléčnou, způsobuje okyselení mléka. Fermentace mléka je příkladem prodloužení trvanlivosti výrobků biologickou konzervací a patří tak k nejstarším způsobům dlouhodobé úchovy potravin. Příkladem jiného způsobu "konzervace" u zakysaných výrobků může být výroba kefíru. Zde se na kvašení podílejí také kvasinky, které svou činností produkují v malém množství dokonce i alkohol, který rovněž působí jako přirozený "konzervant".

### **4. mýtus: Současný jogurt není skutečný jogurt**

Jogurt je tradiční fermentovaný výrobek pocházející z oblasti Balkánu. Již v roce 1905 objevil bulharský lékař S. Grigoroff, že původcem přeměny mléka na jogurt jsou mikroorganismy. Teprve později došlo k definování jogurtu jako nového druhu mléčného výrobku. Dnešní výroba jogurtu se v zásadě vůbec neliší od té, která byla již známá před stovkami let. Principem totiž stále zůstává fermentace mléka přesně definovanými mikroorganismy. Podle současně platné legislativy je jogurt definován jako kysaný mléčný výrobek získaný kysáním mléka, smetany, podmáslí nebo jejich směsi pomocí dvou živých mikroorganismů – směs tvoří *Streptococcus salivarius subsp. thermophilus* a *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus*.

### **5. mýtus: Smetanový jogurt obsahuje více vápníku**

Mléko a mléčné výrobky včetně jogurtů jsou kromě jiného významným zdrojem vápníku nezbytného pro tvorbu kostí, zubů a plnění dalších významných fyziologických funkcí. Vápník je v nich zejména vázán na bílkoviny mléka. Platí tedy úměra, že čím vyšší je podíl bílkovin, tím vyšší je obsah vápníku. Spotřebitelé se však někdy mylně domnívají, že obsah vápníku je úměrný obsahu tuku. Jde o klasický mýtus a pravdou je přesný opak, čím vyšší je obsah tuku v jogurtu, tím obsahuje méně bílkovin a úměrně tomu i méně vápníku. Z výše uvedeného vyplývá, že smetanový jogurt obsahuje méně vápníku než "obyčejný" jogurt.

### **6. mýtus: Jogurt není zdravou potravinou**

Jogurt se řadí mezi mléčné výrobky. Podle současných výživových doporučení by se měly mléko a mléčné výrobky konzumovat alespoň třikrát denně. Hlavním důvodem proto je především vysoký obsah vápníku a výživově vysoce hodnotných mléčných bílkovin.

*Poznámka: Přibližně 10-15 % české populace trpí metabolickou poruchou zvanou intolerancí laktózy. Tito lidé se často vyhýbají konzumaci veškerých mléčných výrobků. Neuvědomují si však, že laktózová intolerance je důsledek reakce jejich těla na skutečnost, že nejsou schopni strávit mléčný cukr laktózu. Ta se tak dostává nestrávená do střev, což u těchto lidí způsobuje střevní koliky, průjemy a zvracení. Zakysané mléčné výrobky, a jogurty pak především, jsou však vhodnou alternativou konzumace mléka pro takto postižené jedince, protože výše zmíněnou poruchu metabolismu pomohou řešit. Jogurtové kultury totiž samy rozštěpí mléčný cukr na jednoduché látky, se kterými si tělo těchto osob již bez problémů poradí. Nakonec vzniklá kyselina mléčná navíc příznivě působí v zažívacím traktu vytvářením kyselého prostředí nevhodného např. pro hnilobnou mikroflóru.*

### **7. mýtus: Jogurty obsahují nebezpečná "éčka"**

Jakákoliv použitá přídatná látka obsažená v potravinech musí být dle platné legislativy o označování vždy deklarována na obalu potraviny v údajích popisujících složení potraviny. Většinou se uvádí její název nebo pouze její číselný kód ("E-číslo") s názvem příslušné kategorie, do které přídatná látka patří (např. barvivo, sladidlo, zahušťovadlo atd.). Toto kódování zavedla v dobré víře EU, aby informovala spotřebitele o látkách povolených pro výrobu potravin na základě toxikologických studií. V rozporu s tím je však označování přídatných látek kódem E vnímáno veřejností spíše negativně. Tím tak paradoxně nedochází k naplnění původního záměru poskytnout spotřebiteli konkrétní informaci o

tom, že obsažená přídatná látka je bezpečná.

V případě bílého (přírodního) jogurtu nejsou navíc povoleny vůbec žádné přídatné látky, u jogurtů s ochucující složkou mohou být přítomny pouze ty přídatné látky, které se do výrobku dostávají přenosem z použité ochucující složky, pro kterou byly opět povoleny (např. barviva, sladidla, konzervanty, apod.)

### **8. mýtus: Pouze jogurty zrající v kelímku jsou skutečné jogurty**

Pro jogurty existuje pouze jedna definice, a to z pohledu složení výrobku a obsahu živých bakterií. Při jejich výrobě jsou však používány dva druhy procesů: První způsob je založen na fermentaci přímo ve spotřebitelském obalu. Při využití této technologie zrání se do mléka přidává jogurtová kultura a tento polotovár se ihned stáčí do obalu, ve kterém pak probíhá fermentace. Struktura takto vyrobeného jogurtu je pevná, gelovitá, lámavá a na lomu nepravidelná. Při druhém způsobu přípravy proběhne fermentace v procesním tanku. Tento postup zrání je novější a v současné době i častěji používaný v průmyslové praxi. Hotový produkt je až po dokončené fermentaci a rozmíchání koagulátu plněn do obalů. Předtím mohou proběhnout ještě další technologické operace, např. homogenizace a chlazení a balení probíhá většinou v aseptické atmosféře. Konzistence takto vyrobeného jogurtu je v tomto případě krémovitá, hladká a lesklá. Výživové vlastnosti obou typů výrobků jsou však při stejném složení zcela identické.

### **9. mýtus: Jogurty jsou vyráběny z pasterovaného mléka, musí být tudíž mrtvé**

Základní mléčnou surovinu pro výrobu jogurtu je nutné tepelně ošetřit, čili pasterovat. Jedná se o zákonnou povinnost definovanou před více než 80 lety. Důvodem je skutečnost, že syrové mléko obsahuje mikroorganismy, z nichž určitá část může být zdravotně nevhodná pro spotřebitele.

Rovněž v případě výroby jogurtů se používá tepelné ošetření k eliminaci nežádoucích mikroorganismů. Následně se však do takto prvotně ošetřeného mléka přidává živá ušlechtilá jogurtová mikroflóra, která je zodpovědná za proces fermentace a následný vznik požadované konzistence a chuti výrobku.

Jogurt se v českých zemích po ukončení fermentace tepelně neošetřuje, a je tudíž „živý“.

### **10. mýtus: Jogurty "ve skle" s ovocem na dně neobsahují "ěčka"**

První jogurty s přidavkem ovoce začala průmyslově u nás vyrábět již ve třicátých letech minulého století Trojská mlékárna v Praze (pod známou značkou JOVO). Pro prodloužení trvanlivosti přidávala na jogurtovou hmotu ovocný džem.

Proto, aby byl obsah ovocné složky ve všech kelímcích shodný, je však nutné ovocnou složku stabilizovat např. pektinem, škrobem či jinými stabilizačními látkami. Jogurty s obsahem ovocné složky tedy obsahují stabilizátory.

Princip stabilizace ovocné složky je ale v podstatě vždy stejný, ať se jedná o ovocnou složku přidávanou na dno skleničky nebo do odděleného prostoru dvoukomorového kelímku, či ať se použítá ovocná složka již při výrobě promíchá s jogurtovou hmotou.

Podobná a další tvrzení o jogurtech se objevují stále častěji a jsou rozšiřována po různých internetových blozích a bohužel je přebírají často i seriózní periodika a veřejná média. Tento článek má za cíl upozornit na některé z nich a pokusit se načrtnout spotřebitelům srozumitelné argumenty dokladující, že je vlastně všechno jinak. Závěrem je ještě nutné poznamenat, že jakost českých jogurtů jako i dalších zakysaných mléčných výrobků je trvale velmi vysoká a srovnatelná s dobrými zahraničními výrobky a současně také plně odpovídá platným legislativním požadavkům.

*Ing. Jiří Kopáček, CSc., Českomoravský svaz mlékárenský*