

# BÍLKOVINY V POTRAVINÁCH

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀⋯⋯



FAKULTNÍ NEMOCNICE®  
OLOMOUC

## ■ VÝZNAM BÍLKOVIN PRO ORGANISMUS

**Bílkoviny**, neboli také **proteiny**, jsou důležitou živinou a základní stavební jednotkou všech buněk a tkání. Jsou nezbytné pro jejich obnovu, růst i správnou funkci a podílí se na tvorbě protilátek potřebných pro imunitu.

## ■ DENNÍ POTŘEBA BÍLKOVIN

Minimální denní potřeba bílkovin u zdravého dospělého člověka činí 0,6 g plnohodnotných bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti, pokud je hodnota nižší, mohou nastat vážné zdravotní problémy. Obvykle však nepřijímáme pouze plnohodnotné bílkoviny z živočišných zdrojů, a proto je **doporučená denní potřeba bílkovin 0,8 g na 1 kilogram optimální tělesné hmotnosti**. Ještě vyšších hodnot dosahují potřeby u dětí, těhotných a kojících žen a u sportovců. Dále při onkologických onemocněních, při hojení ran a u stavů, kde hrozí vlivem onemocnění větší ztráta svalové hmoty.

Bílkoviny by měly u zdravého dospělého člověka tvořit **10–15% celkového denního energetického příjmu**. Vyšší procento bílkovin, a to **20–30% je nezbytné zejména při redukci hmotnosti**. Díky optimálnímu příjmu bílkovin v kombinaci s pohybovou aktivitou tělo snadněji **udrží svalovou hmotu** a bude spalovat převážně tuk. Při redukci hmotnosti je však zapotřebí **pohlídat si** u všech bílkovinných potravin **současně i množství tuku**. Čím nižší je obsah tuku v potravině, tím vyšší bývá zpravidla obsah bílkovin, např. Eidam 45% obsahuje přibližně 26 g bílkovin a 26 g tuků, naproti tomu Eidam 20% má ve svém složení 30 g bílkovin a pouhých 10 g tuků.

## OBSAH BÍLKOVIN V NĚKTERÝCH POTRAVINÁCH

(orientační hodnoty)

POTRAVINA 100 g	BÍLKOVINY
<b>Sója</b> (před úpravou)	44 g
<b>Sýr tvrdý, plátkový, tvarůžky</b>	25 - 30 g
<b>Tvaroh tvrdý</b>	28 g
<b>Čočka</b> (před úpravou)	27 g
<b>Hrách, fazole</b> (před úpravou)	24 g
<b>Sardinky konzervované</b>	19 - 21 g
<b>Kuřecí maso</b> (v syrovém stavu)	20 g
<b>Rybí filé</b> (v syrovém stavu)	17 g
<b>Hovězí maso</b> (v syrovém stavu)	15 g
<b>Sýr tavený</b>	15 g
<b>Tvaroh měkký</b>	12 - 16 g
<b>Vepřové maso</b> (v syrovém stavu)	13 g
<b>Sýr Cottage</b>	12 g
<b>Vejsce 1 ks</b> (středně velké „M“)	6 g
<b>Jogurt 3%</b>	3 - 4 g
<b>Mléko polotučné 1,5%</b>	3 g



## POTRAVINY BOHATÉ NA BÍLKOVINY A JEJICH POUŽITÍ

<b>VAJEČNÝ BÍLEK</b>	Na přípravu bílkové sedliny k slaným pokrmům, do špenátu, do polévek jako mlhovina, u sladkých pokrmů k nastavení sněhem z bílku, ke kypření těst, do nákyků a mletých mas. Na trhu jsou potraviny z vaječné bílkoviny, např. Šmakoun a výrobky z něj.
<b>VAJEČNÝ ŽLOUTEK</b>	Vařený a lisovaný do bramborové kaše, do zeleninového pyré, do špenátu, do polévek, omáček, pomazánek. Lze jej zavařit do pudingu, při pečení do tvarohu či při nedostatku energie na přípravu vaječného krému s kondenzovaným mlékem.
<b>VEJCE CELÉ</b>	Vařená a krájená, drobně sekaná nebo lisovaná jako doplněk k pokrmům, k salátům, zelenině, do pomazánek, k dresinkům, do bramborového salátu, do polévek. Upravené na pánvi jako omeleta, míchaná vejce, pečivo ve vajíčku. Použijte do sekaných a mletých mas, v zapékacích mističkách jako nákyky ke svačině se zeleninou, se šunkou a sýrem. Rozmíchaná zavařit do polévek, do špenátu, do zeleninových pyré, omáček. Vejce jsou zdrojem bílkoviny vysoké biologické hodnoty.
<b>RYBY</b>	Ryby čerstvé i mražené, filé, konzervované v oleji, ve vlastní šťávě, v zelenině, ve vodě, v rajčích, nakládané, v rosolu, jako závitky, rybí karbenátky, rybí kuličky se sýrem na špejli, nákyky, pomazánky, saláty, polévky. Ryby a tresčí játra jsou cenným zdrojem bílkovin a omega-3 nenasycených mastných kyselin.
<b>MLÉČNÉ VÝROBKY</b>	Jako koktejly, nápoje s ovocem, do pomazánek, omáček, polévek, krémů, do těsta, na moučníky a dezerty.

## POTRAVINY BOHATÉ NA BÍLKOVINY A JEJICH POUŽITÍ

<b>MASO (všechny druhy)</b>	V rozmanité úpravě v celku, krájená na kostky, na nudličky, jemně sekaná, mletá, mixovaná – jako hlavní pokrmy, do polévek, do salátů, na přípravu pomazánek, masových pěn a krémů, omáček, nákypů, jako špízy, karbenátky, sekaná pečeně. Dále do rizota, zapékaných pokrmů z těstovin, brambor, zeleniny, k vaječným omeletám, slaným palačinkám. Také drůbky a játra jsou dobrým zdrojem bílkovin. Velmi bohatým zdrojem bílkovin jsou i kvalitní sušená masa (Jerky hovězí, krůtí, ...).
<b>TVRDÝ SÝR</b>	Jako plátky na pečivo, na maso, na ryby, do zapékaných pokrmů, nákypů, lasagni. Strouhaný do polévek, na saláty a zeleninové pokrmy, k bramborové kaši, rýži, těstovinám, na omelety, do pomazánek. Krájený na kostičky jako jednohubky s paprikou, s olivami, s hroznovým vínem, se šunkou.
<b>TVAROH</b>	Šlehaný s ovocem, jako dezert nebo na svačinku, se zeleninou, s rybičkami – jako pomazánka. Přidat k těstovinám, vaječným pokrmům, palačinkám, lívancům. Lze také použít v kombinaci s želatinou, pudingem.
<b>SUŠENÉ MLÉKO</b>	Do mléčných koktejlů, do kávy, mléka (do šálku mléka přidat 1 polévkovou lžici sušeného mléka), pudingu, vaječného krému. Do mléčných polévek, omáček, bramborové kaše, do těst.
<b>LUŠTĚNINY</b>	Podle snášenlivosti jako samostatný pokrm, polévka, pomazánka, nebo jen zpestření do salátů, polévek, hlavních pokrmů, nastavení mletých mas a zeleninových pokrmů. Nejméně nadýmavá je červená čočka.
<b>SÓJA, TOFU</b>	Podle snášenlivosti jako hlavní pokrm i na přípravu pomazánek, krémů, omáček, polévek, zapékaných těstovin, do salátů, ale i k přípravě sladkých pokrmů. Na trhu již běžně dostupné hotové pomazánky z tofu s různými příchutěmi.

### **ZPRACOVAL:**

Kolektiv nutričních  
terapeutek FNOL  
Oddělení léčebné výživy

### **ODBORNÝ GARANT:**

Mgr. Marie Kohutová, DiS.

### **KONTAKT**

#### **Fakultní nemocnice Olomouc**

Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc

**e-mail:** info@fnol.cz

**www.finol.cz**

### **PORADNA PRO VÝŽIVU:**

**tel.:** (+420) 588 444 536

**e-mail:** poradna.vyziva@fnol.cz

budova G, 3. patro

