SciCell

ODBORNÝ MAGAZÍN

WWW.SCICELL.ORG

2026



ISSN 2585-9137
Vydavateľstvo SciCell

SciCell Magazín



Jogurty s vysokým obsahom cukrov

Publikované 27. septembra 2018

Jogurty sú obľúbeným kyslo-mliečnym produktom, hlavne u detí. Obsahujú aj živú zložku, baktérie, ktoré jogurt v procese fermentácie vyrobili, čiže dnes už dobre známe probiotické kultúry. Dnes už vieme, že ani probiotické kultúry mikroorganizmov nie sú tak prospešné ako sa o nich tvrdilo doposiaľ. Vráťme sa ale k našim jogurtom. Kvôli chuti a tým lepšej predajnosti jogurtov sa niektorý výrobcovia rozhodli doň pridávať cukor, pre zatraktívnenie samotného jogurtu, hlavne u detí. Všetci dobre vieme, alebo aspoň si myslíme, že jogurt spĺňa všetky parametre zdravej potraviny, nehovoriac o jogurtoch zo zníženým obsahom tuku alebo dokonca bio-jogurtoch. Tému jogurtov skúmali výskumníci v Amerike alebo vo Veľkej Británii. V ich štúdiách zistili alarmujúce vysoké hodnoty cukru v jogurtoch a výrobkoch podobných jogurtom. V Európskej únii vyšlo nariadenie, ktoré upravuje podiel cukru na 100g výrobku. To by sa malo pohybovať maximálne do 5 g cukru na 100 gramov výrobku. Analýzy v iných krajinách ukázali pravú tvár obsahu cukru, kde skoro všetky produkty vysoko prekračovali povolenú normu. Ak sa prizrieme na obsah cukru v amerických jogurtoch, ktoré sú zobrazené v nasledujúcej tabuľke vidíme prepočet cukru v gramoch na 100 gramov výrobku.

Tabuľka 1 Americké jogurty a obsah cukru v nich vyjadrených na 5,3 oz (150 g) výrobku a prepočet na 100 gramov výrobku

Značka	Chuť	Obsah cukru na 5,3 oz (150g) výrobku	Obsah cukru na 100g výrobku
Chobani	Biely	5,0	3,3
Chobani	Jahoda	5,3	3,5
Organic Valley	Biely	7,1	4,73
Stonyfield	Biely	7,3	4,86
Dannon	Biely	7,3	4,86
Stonyfield	Čučoriedky	8,0	5,3
Stonyfield	Biely	8,0	5,3
Brown Cow	Biely	8,0	5,3
Yoplait	Jahoda	8,8	5,86
Chobani	Náznak jahôd	9,0	6
Dannon	Biely	9,9	6,6
Chobani	Vanilka	13,0	8,6
Stonyfield	Jahoda	14,0	9,3
Stonyfield	Jahoda	14,6	9,73
Stonyfield	Jahoda – kúsky	14,8	9,86
Chobani	Jahoda – kúsky	15,0	10
Dannon	Vanilka	15,9	10,6
Organic Valley	Vanilka	15,9	10,6
Brown Cow	Vanilka	16,0	10,66
Dannon	Jahoda	16,0	10,66
Yoplait	Jahoda	16,8	11,2
Yoplait	Jahoda (vyšlahaná)	18,6	12,4
Stonyfield	Čokoláda – kúsky	19,1	12,73
Dannon	Vanilka	19,4	12,93
Brown Cow	Jahoda	22,0	14,6
Dannon	Jahoda – kúsky	22,0	14,6

V Anglicku sa vedci rozhodli skúmať tieto jogurty a prišli na neuveriteľné závery, z ktorých vyplýva že obsahujú neprirodzené množstvo cukru. Dokonca aj zdanlivo zdravé bio jogurty obsahovali polovicu dennej odporúčanej dávky cukru. V prepočte to znamená, že ak si dáte dve balenia jogurtu denne, prekročíte limit odporúčanej dennej dávky cukru. Ľudia si ani neuvedomujú koľko cukru denne príjmu, to je však veľká chyba výrobcov, ktorý tak robia zámerne, aby ich výrobky boli čo najchutnejšie. S toho však plynú pre spotrebiteľov možné riziká pre zdravie. Najlepšie z výskumov vyšli jogurty neosladené, biele, prirodzenou formou pripravené. Tieto jogurty sú pre ľudský organizmus naozaj prospešné, aj keď sú produkované z plnotučného mlieka, pretože čoraz viac dôkazov naznačuje, že mliečne produkty sú zdravým zdrojov tukov v potravinách, pretože lipidy z mliečnych výrobkov zlepšujú kvalitu lipidov krvnom riečišti. Okrem toho obsahujú aj kultúry živých

organizmov, ktoré môžu napomáhať spestriť živú mikrocenózu tráviaceho traktu, aj keď o tejto téme sa dnes veľa diskutuje.

V nasledujúcej tabuľke si ukážeme množstvá obsahu cukru v jogurtoch na 100 gramov výrobku u nás na Slovensku, ktoré je možné v našich obchodných sieťach zakúpiť. Prezrite si čísla a sami skonštatujte, či je množstvo cukru v poriadku a čo budete kupovať sebe a svojim deťom. Informácie o obsahu cukru v jednotlivých jogurtoch boli získané zo stránok samotných výrobcov.

Tabuľka 1 Slovenské jogurty a obsah cukru v nich vyjadrených na 100 gramov výrobku

Značka	Príchuť	Obsah cukru na 100g výrobku
Agro-TAMI		
Prominent smotanový jogurt	Biely	4,2 g
Žilinský smotanový jogurt	biely	4,2 g
Nitriansky smotanový jogurt	biely	4,2 g
Živý jogurt	Biely	6 g
GREEK STYLE jogurty	biely natur	6,5 g
Tami 0 % tuku		7,5 g
Prominent smotanový jogurt	ochutený	od 4,2 do 13,2 g
Žilinský smotanový jogurt	ochutený	12,5 – 13,2 g
Nitriansky smotanový jogurt	ochutený	12,9 – 13,2 g
GREEK STYLE jogurty	ochutené	13,8 – 14,5 g
Tradičný jogurt	ochutený	od 14,7 – 15 g
Živý jogurt	ochutený	14 – 16 g
Zvolenský		
Smotanový jogurt	biely	4,2 g
Jogurty gréckeho typu	biely	5,8 g
Smotanový jogurt	ochutený	11,8 – 13,3 g
Jogurty gréckeho typu	ochutené	13,8 – 17,7 g
Paradiss jogurt	ochutený	15,8 – 16,2 g
Zvolenský jogurt	ochutený	16 – 16,5 g
Milk Agro Sabi		
Jogurt biely	biely	4,5 g
Jogurty nízkotučné	biely	4,9 g
Jogurty	ochutené	13,1 -15,5 g
Integráčik		14,8 g
Jogurt nízkotučný	jahodový	15g
Jogurty s tvarohom		15 g
Sabináčik kakao	kakao	15,2 g
Sabinovský lahodný jogurt	ochutený	15,4 – 15,7 g
Sabináčik vanilla	vanilka	15,8 g
Duetko		16 g
Rajo		
Hustý tradičný	biely	3 g
Klasik biely jogurt	biely	4,7 g
Hustý tradičný	ochutené	12 – 13g
Klasik	ochutené	14 – 16 g
Mňam duo smotanový	ochutené	12 -17 g
MILSY		
Bánovecký biely jogurt	biely	4,2 g
Lacti-no smotanový jogurt	biely	4,2 g
Jogurt biely zrejúci v obale	biely	7,73 g
Bánovecký jogurt	ochutený	11,2 – 12,1 g
Hollandia		
Bio-gazdovský	biely	3,8 g
Gazdovské jogurty	biely	4,5 g
Krémové jogurty Farmárik	biely	4,6 g
Jogurty bez laktózy	biely	4,6 g
Jogurty bez laktózy	ochutené	11-12g
Balance – jogurtové smoothie	ochutené	12 -13 g
Detské jogurty Pan Buuu		13 g
Gazdovské jogurty	ochutené	12 -14 g
Bio-gazdovský	ochutené	12 -14 g
BIO BIFI Drinky	ochutené	12 -14 g
Krémové jogurty Farmárik	ochutené	11 – 15g
Krémové jogurty farmár	ochutené	14 -16 g
Kunin		
Smetanový bílý	biely	3,3 g
Jogurt na pití bílý	biely	3,8 g
Selský	biely	4,2 g
Jogurty gréckeho typu	biely	5,4 g
Jogurt bílý	biely	5,6 g
Jogurty gréckeho typu	ochutené	10,5 – 12,6 g
Jogurt na pití	ochutené	11,5 -12,5 g
Selský	ochutené	12,7 – 13,8 g
Smetanový	ochutené	13,1 – 13,8 g
S kousky ovoce	ochutené	16,3 – 17,4 g

Použitá literatúra:

Sara Chodosh. 2018. You should check how much sugar your ´healthy´ yogurt really has. Popular Science. link: https://www.popsci.com/healthy-yogurt-sugar

Moore, J. B., Horti, A., & Fielding, B. A. 2018. Evaluation of the nutrient content of yogurts: a comprehensive survey of yogurt products in the major UK supermarkets. *BMJ open*, *8*(8), e021387. http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2017-021387

Vyšetrenie. 2018. Pozor na mliečne výrobky zo supermarketu: V teste uspel iba jediný druh jogurtu! In www.vysetrenie.sk, link: https://vysetrenie.zoznam.sk/cl/1000654/1739013/Pozor-na-mliecne-vyrobky-zo-supermarketu–V-TESTE-uspel-iba-jediny-druh-jogurtu-