Na zlom zdravotnom stave obyvateľstva našej republiky sa nemalou mierou podieľa výživa, ktorej obrazom je spotreba potravín, ešte stále charakterizovaná ako energeticky nadmerná a živinovo nevyvážená. Stravovacie zvyklosti nášho obyvateľstva nezodpovedajú novému životnému štýlu, ktorý zaznamenal v poslednom čase zmenou ekonomickej situácie obyvateľstva a vplyvom civilizačných procesov značné zmeny. S cieľom zabezpečit zlepšenie nepriaznivého stavu bol vypracovaný a vládou SR ešte v novembri 1991 schválený Národný program podpory zdravia (NPPZ), ktorý bol tohto roku aktualizovaný a ako otvorený dokument ho bude potrebné v spolupráci viacerých rezortov, predovšetkým rezortu zdravotníctva, pódohopodárstva, školstva a vedy, ev. aj ďalších, priebežne aktualizovat. Na dosiahnutie cieľa - zlepšenie zdravotného stavu, podporu zdravia a zdravého životného štýlu - je potrebná predovšetkým dobrá informovanost obyvaterstva o vplyve jednotlivých zložiek požívat(n na rudský organizmus. V súvislosti s uvádzaným programom bola vo Výskumnom ústave potravinárskom v r. 1994 riešená úloha "Aktualizácia zásad výživy v zmysle NPPZ". Jedným za záverov oponentúry predmetnej úlohy bolo v spolupráci s Výskumným ústavom výživy postupne vydávat účelové publikácie o obsahu rizikových faktorov v potravinách. Prvú z nich, "Cholesterol v potravinách", Vám práve predkladáme.

**NEBEZPEČIE Z TUKU A INDEX CHOLESTEROLU A SATUROVANÉHO TUKU**

Polovica nášho obyvateľstva zomiera na dôsledky srdcovocievnych ochorení, teda predovšetkým komplikácie aterosklerózy (srdcové, mozgové alebo iné cievne komplikácie). V príčinách aterosklerózy má prvoradú úlohu nesprávna výživa a to najma nesprávna výživa tukmi.   
Je to predovšetkým:   
  - vysoký prívod tukov,   
  - vysoký prívod cholesterolu v strave,   
  - vysoký prívod nasýtených mastných kyselin.

**1. PRÍVOD TUKOV**

Vysoký prívod tukov v strave je vážny výživový problém vo väčšine vyspelých štátov sveta a nie je tomu inak ani u nás. Naša súčasná spotreba tukov je v priemere vyššia o 47 % ako odporúčajú zdravotníci (vzhľadom na rozdelenie vekové, profesionálne a pohlavné).

Experti WHO (Svetovej zdravotníckej organizácie) a FAO (Svetovej organizácie výživy a poľnohospodárstva) odporúčajú v súčasnosti hradiť maximálne 30 % dennej energie tukom. Obyvatelia SR však v súčasnosti hradia tukmi 38 % dennej energie a popritom celkový energetický prívod prevyšuje odporúčania takmer o štvrtinu (o 23 %).

Je však zaujímavé, že z tohto množstva len 36 % získavame z priamych tukov a 64 % vo forme skrytých (najmä v mäsových, mliečnych. obilninových či sladkých výrobkoch).

Skrytý tuk často konzumenti nevidia. A neraz ani netušia, koľko tuku "získajú" v takejto forma, napríklad v sladkých dezertoch. U obéznych, u ľudí s depresívnymi alebo neurotickými stavmi, či u žien s premenštruálnymi ťažkosťami možno často pozorovať poruchu tvorby serotoninu, látky, ktorá je tzv. centrálny neurotransmitter. Títo ľudia často trpia túžbou po sladkostiach. Pri prijme sacharidov (bez bielkovín) sa podporuje vylučovanie aminokyseliny tryptofanu, ktorý je serotoninový prekurzor, dostáva sa do mozgu a pomáha syntetizovať serotonin. Táto túžba po sladkostiach je teda neraz do istej miery akýmsi kompenzačným mechanizmom. V podstata však sú títo ľudia ohrození zvýšeným príjmom cukrov v spojení s tukmi. Preto treba mať dostatočné informácie o množstve tuku vo všetkých výrobkoch, i tam, kde by to niekto nečakal. Ak chceme teda dosiahnuť zníženie prívodu tuku (a mali by sme ich znížiť o polovicu), musíme mať informácie o tom, kde a koľko tuku sa v tejto skrytej forme nachádza.

**2. PRÍJEM CHOLESTEROLU**

Dlhé roky sa už hovorí o nebezpečí z vysokého prívodu cholesterolu v strava. Hladina cholesterolu v krvi predstavuje dôležitý aterogénny potenciál. Dokazuje to množstvo experimentálnych a epidemiologických pozorovaní v posledných 20-30 rokoch. Názory na vzťahy množstva cholesterolu v strave k jeho hladine v krvi sa do istej miery menili, sú však dokázateľne úzke. Nie všetci ľudia reagujú na vyšší prívod cholesterolu v strave rovnako. Sú v tom individuálne rozdiely. Niektorí reagujú veľmi citlivo, iných zas ovplyvňuje menej.

Obsah cholesterolu v tele si môžeme rozdeliť do dvoch funkčne odlišných skupín. Asi 20-25 g cholesterolu sa nachádza v pečeni, v krvných lipidoch a v čreve. Je to cholesterol, ktorý sa rýchle mení a na ten vplýva i cholesterol prijatý stravou. Asi 35 g sa zasa nachádza v bunečných membránach, v nervovom tkanive a inde - ten sa metabolizuje pomaly a jeho funkcia je nenahraditeľná. Stravou sa neovplyvňuje.

Rýchle vymeniteľný cholesterolový pool sa väčšou mierou syntetizuje v organizme. Pečeň produkuje denne asi 1800 mg, z toho sa dostáva žlčou do čreva a stolice asi 600 mg ako cholesterol a 400 mg vo forme žlčových kyselin. Zvyšných asi 800 mg sa dostáva z pečene do krvného obehu, kde cirkuluje vo forme lipoproteinov.

Stravou získavame priemerne asi 500 mg cholesterolu (je to teda asi dvojnásobok toho, ČO by sme mali prijať), z toho sa 50-60 % resorbuje, zapojí sa do premeny a kolobehu cholesterolu, zvyšok sa spája s cholesterolom z metabolizmu v čreve a odchádza stolicou.

Pri vyššom prívode cholesterolu sa o niečo kompenzačne zníži syntéza vlastného cholesterolu v tele (táto skutočnosť niektorých viedla k tomu, aby podcenili význam prívodu cholesterolu stravou). Aj keď jedinci reagujú na vyšší prívod cholesterolu rozdielne, predsa sa jeho vyšší príjem nekompenzuje zníženou syntézou dostatočne a preto sa zvyšuje aj hladina cholesterolu v sére. Všeobecne možno povedať, že čím viac je cholesterolu v strave, tým viac stúpa aj cholesterol v krvi. Ukázalo sa, že to závisí aj od vstupnej hodnoty hladiny cholesterolu. Čím nižšia bola základná hodnota hladiny cholesterolu, tým relatívne viac stúpol cholesterol v krvi po jeho pridaní do stravy. Predpokladaný vzostup hladiny cholesterolu sa dokonca dá podľa istých prepočtov aj vyrátať.

Zvýšená hladina cholesterolu v krvi už priamo ovplyvňuje riziko aterosklerotických komplikácií. Vyrátalo sa, že zvýšenie hladiny cholesterolu o 1 % zvyšuje riziko koronárneho ochorenia asi o 2 %.   
Preto treba mať aj dostatočnú informáciu o obsahu cholesterolu v strave. Už dávnejšie sa robili prepočty o predpokladanom vplyve cholesterolu v strave na jeho hladinu v krvi. Tieto výpočty sa dávali i do súvisu s inými zložkami tukov, ako tzv. cholesterolový index (Ci).

Experti WHO a FAO v odporúčaniach pre Európu z roku 1985 povoľujú denný prívod 100 mg cholesterolu na 4,16 MJ. Znamená to 200-300 mg cholesterolu v strave denne.   
Naša skutočnosť tieto odporúčania významne prevyšuje a predstavuje u dospelého obyvateľstva väčšinou 400-600 mg denne.

**3. VPLYV SATUROVANÝCH (NASÝTENÝCH) TUKOV**

Ich význam pre zmeny lipidov v krvi a pre vývoj komplikácií aterosklerózy je už dávnejšie známy a všeobecne uznávaný. Jeho nepriaznivý vplyv sa spája s nepriaznívým pósobením vysokého prívodu cholesterolu. Sú preto potrebné ínformácie aj o obsahu nasýtených tukov v jednotlivých zdrojoch potravy. Je však najvýhodnejšie, ak sa kombinujú údaje obsahu saturovaných tukov s obsahom cholesterolu. Podľa toho vznikol tzv. "cholesterol/saturated fat index" (CSI).

Niektoré rastlinné tuky majú napr. vysoký obsah saturovaných tukov, ale žiadny cholesterol. Iné, napr. niektoré morské živočíchy, majú dosť cholesterolu, ale veľmi málo saturovaných tukov. Vaječné žĺtko obsahuje menej saturovaných tukov, ale veľmi veľa cholesterolu, takže celkový CSI má vysoký. A zasa napr. červené maso i niektoré mliečne výrobky sú dosť bohaté na cholesterol ako i na saturované tuky.

Vysoký CSI má najmä vaječné žĺtko, tučné bravčové mäso, bravčový a hovädzí tuk, níektoré pokrmové tuky, maslo, pečeňová paštéta a pod. Tento index cholesterolu a saturovaného tuku, ktorý spája dva nepriaznivé faktory nás preto lepšie informuje o riziku potravinového zdroja na aterosklerotické komplikácie ako údaj len o jednom z nich. Táto informácia je vlastne obsahom tejto publikácie.

Možno povedať, že ak sa spoja údaje o týchto dvoch nepriaznivých faktoroch, nie je už tak dôležitý údaj o nenasýtených mastných kyselinách, ktoré majú naopak pre riziko komplikácií aterosklerózy priaznivý vplyv a sú v protive s nasýtenými tukmi.

Samozrejme, index CSI nám uvádza len dva, hoci významné výživové faktory. Pri podrobnejšom hodnotení potravinových zdrojov musíme prihliadať i na ďalšie nepriaznivé alebo priaznivé výživové vplyvy.

**OBSAH CELKOVÝCH LIPIDOV A CHOLESTEROLU VO VYBRANÝCH POTRAVINÁCH**

"Cholesterol/saturated fat index" (CSI) uľahčuje výber potravín, ktoré majú nízky obsah cholesterolu, ako aj nasýtených tukov. Čím nižšia je hodnota CSI, tým je potravina "zdravšia".

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **POTRAVINA 100 g jedlého podielu** | **LIPIDY [g]** | **CHOLESTEROL[g]** | **CSI** |
| **Mäso:** | | | |
| Bravčové chudé | 17.7 | 0.071 | 9.7 |
| Bravčové stredne tučné | 32.0 | 0.083 | 13.7 |
| Bravčové stehno | 14.1 | 0.070 | 8.2 |
| Bravčové tukové väzivo | 91.0 | 0.085 | 35.9 |
| Bravčové výsekové | 32.0 | 0.062 | 13.8 |
| Hovädzie chudé | 5.9 | 0.080 | 7.4 |
| Hovädzie stredne tučné | 17.1 | 0.120 | 15.9 |
| Hovädzie stehno | 7.7 | 0.120 | 9.4 |
| Hovädzia svalovina | 4.3 | 0.058 | 4.5 |
| Hovädzie výsekové | 7.9 | 0.068 | 8.3 |
| Hovädzie výsekové predné | 11.0 | 0.056 | 9.1 |
| Hovädzie výsekové zadné | 2.3 | 0.097 | 5.9 |
| Teľacia svalovina | 1.3 | 0.070 | 3.8 |
| Baranie výsekové | 20.3 | 0.080 | 19.3 |
| **Vnútornosti:** | | | |
| Bravčová pečeň | 4.8 | 0.340 | 18.4 |
| Bravčové ľadviny | 4.5 | 0.410 | 22.9 |
| Bravčový jazyk | 14.9 | 0.180 | 13.6 |
| Bravčová krv | 0.1 | 0.040 | 2.0 |
| Hovädzí jazyk | 13.7 | 0.119 | 14.6 |
| Hovädzia pečeň | 3.9 | 0.270 | 15.2 |
| Hovädzie ľadviny | 6.5 | 0.400 | 43.7 |
| Hovädzie srdce | 6.2 | 0.140 | 12.4 |
| Hovädzia krv | 0.2 | 0.163 |  |
| Teľací brzlík | 3.5 | 0.320 |  |
| Teľací mozog | 8.2 | 1.500 |  |
| Teľacia pečeň | 4.7 | 0.365 | 20.5 |
| Teľacia slezina | 5.5 | 0.140 |  |
| Teľacie ľadviny | 6.3 | 0.415 |  |
| Ovčí mozog | 9.1 | 2.200 |  |
| Ovčia pečeň | 4.0 | 0.300 |  |
| Ovčie ľadviny | 3.0 | 0.375 |  |
| **Mäsové výrobky:** | | | |
| Biele klobásy | 16.9 | 0.100 | 11.3 |
| Bratislavská klobása | 44.7 | 0.109 | 17.9 |
| Bravčová klobása | 25.9 | 0.060 | 12.4 |
| Bravčová varená klobása | 35.7 | 0.075 | 16.5 |
| Bravčové domáce klobásy | 32.8 | 0.066 | 12.3 |
| Desiatová klobása | 20.9 | 0.064 | 10.9 |
| Dunajská klobása | 44.8 | 0.096 | 17.5 |
| Gombasecká klobása | 44.5 | 0.114 | 18.3 |
| Ipeľská klobása | 29.8 | 0.068 | 13.8 |
| Levočská klobása | 34.6 | 0.066 | 15.3 |
| Levočská lahôdková klobása | 27.7 | 0.067 | 13.2 |
| Papriková klobása | 24.9 | 0.062 | 11.9 |
| Vínne klobásy | 24.5 | 0.100 | 13.3 |
| Boloňská saláma | 25.5 | 0.057 | 12.7 |
| Čingovská saláma | 37.5 | 0.136 | 19.6 |
| Gothajská saláma | 39.9 | 0.064 | 17.6 |
| Hlavičková saláma | 18.3 | 0.106 | 17.4 |
| Inovecká saláma | 37.5 | 0.067 | 16.3 |
| Inovecká saláma trvanlivá | 41.4 | 0.079 | 17.9 |
| Košická saláma | 43.0 | 0.093 | 26.1 |
| Libanonská boloňská saláma | 14.8 | 0.066 | 9.1 |
| Linčianska saláma | 27.2 | 0.060 | 11.9 |
| Liptovská saláma | 26.0 | 0.053 | 15.7 |
| Lovecká saláma | 37.2 | 0.106 | 17.8 |
| Malokarpatská saláma | 51.4 | 0.119 | 24.6 |
| Mäkká saláma | 20.1 | 0.063 | 11.5 |
| Moravská saláma | 33.1 | 0.066 | 15.7 |
| Mortadela | 23.1 | 0.056 | 12.2 |
| Myjavská saláma | 25.7 | 0.055 | 18.0 |
| Nitran | 40.8 | 0.102 | 16.4 |
| Pečeňová saláma | 32.9 | 0.157 | 18.8 |
| Piešťanská saláma | 20.3 | 0.064 | 10.2 |
| Pikantná saláma | 32.9 | 0.065 | 14.5 |
| Pivná saláma | 23.8 | 0.058 | 12.1 |
| Poľská saláma | 38.6 | 0.070 | 13.9 |
| Pribina | 47.6 | 0.092 | 29.6 |
| Púchovská saláma | 43.7 | 0.106 | 18.0 |
| Sereďská saláma | 40.7 | 0.085 | 15.7 |
| Slovenská saláma | 19.4 | 0.055 | 12.9 |
| Strážovská saláma | 43.2 | 0.092 | 19.1 |
| Šunková saláma | 13.6 | 0.064 | 10.3 |
| Tatranská jemnozrnná saláma | 48.4 | 0.092 | 20.7 |
| Turistická saláma | 28.4 | 0.066 | 13.8 |
| Turistická trvanlivá saláma | 37.6 | 0.087 | 17.2 |
| Vršatec | 53.2 | 0.092 | 20.7 |
| Žitavská saláma diétna | 22.6 | 0.063 | 10.8 |
| Párky | 24.5 | 0.077 | 14.1 |
| Bratislavské párky | 28.4 | 0.020 | 10.8 |
| Frankfurtské párky | 29.3 | 0.049 | 13.9 |
| Spartak párky | 25.9 | 0.057 | 10.6 |
| Spišské párky | 30.7 | 0.053 | 11.7 |
| Kabanos | 26.3 | 0.062 | 14.8 |
| Špekačky | 29.3 | 0.058 | 13.2 |
| Moravské údené | 19.8 | 0.097 | 13.3 |
| Slovenská šunka | 17.5 | 0.074 | 9.5 |
| Šunka dusená | 10.0 | 0.052 | 5.1 |
| Šunka s vyšším obsahom tuku | 18.9 | 0.057 | 9.3 |
| Domáce jaternice | 18.5 | 0.101 | 20.1 |
| Domáce žemľové krvavničky | 30.9 | 0.071 | 15.6 |
| Jemná sekaná | 28.0 | 0.076 | 14.6 |
| Pečeňový syr | 31.2 | 0.174 | 18.4 |
| Sedliacka tlačenka tmavá | 52.8 | 0.070 | 19.2 |
| Tlačenka mäsová svetlá | 27.1 | 0.229 | 25.9 |
| Bravčové vo vlastnej šťave | 28.1 | 0.065 | 12.0 |
| Karpatská nátierka | 26.4 | 0.216 | 24.2 |
| Krvná tučnica | 39.1 | 0.062 | 14.4 |
| Luncheonmeat s níz. obs. tuku | 3.1 | 0.041 | 3.4 |
| Luncheonmeat | 26.6 | 0.060 | 13.3 |
| Pečeňová paštéta | 34.8 | 0.122 | 45.3 |
| Údená slanina bez kože | 91.6 | 0.068 | 35.7 |
| **Hydinové mäso:** | | | |
| Husací chrbát | 54.7 | 0.081 | 20.2 |
| Husacie mäso | 34.3 | 0.072 | 14.2 |
| Husacie prsia | 10.7 | 0.073 | 12.7 |
| Husacie stehno | 32.1 | 0.072 | 14.0 |
| Kačací chrbát | 47.2 | 0.120 | 21.3 |
| Kačací krk | 6.4 | 0.070 |  |
| Kačacie mäso | 29.8 | 0.106 | 8.2 |
| Kačacie prsia | 30.5 | 0.110 | 14.8 |
| Kačacie stehno | 31.9 | 0.090 | 14.3 |
| Kura - biele mäso | 3.2 | 0.043 | 3.2 |
| Kura - tmavé mäso | 5.5 | 0.073 | 5.5 |
| Kuracie mäso | 9.3 | 0.057 | 5.9 |
| Kuracie mäso s kožou | 17.7 | 0.099 | 10.9 |
| Slepačie mäso | 15.4 | 0.059 | 9.7 |
| Slepačie prsia | 2.7 | 0.053 |  |
| Slepačie stehno | 4.3 | 0.059 |  |
| Morčacie mäso | 8.3 | 0.074 | 5.2 |
| **Hydinové vnútornosti:** | | | |
| Husacia pečeň | 11.9 | 0.370 | 20.7 |
| Kačacia pečeň | 7.2 | 0.260 | 17.0 |
| **Hydinové výrobky:** | | | |
| Emulzia husacia krv | 16.6 | 0.090 | 15.8 |
| Husacia a kačacia krv s masťou | 16.3 | 0.014 | 11.9 |
| Husací chrbát pečený | 40.3 | 0.116 | 18.4 |
| Husacie prsia pečené | 21.9 | 0.101 | 12.0 |
| Husacie stehno pečené | 25.5 | 0.099 | 7.2 |
| Hyd.nátierka s nízkym obsahom tuku | 12.6 | 0.030 |  |
| Hydinová roláda | 8.7 | 0.049 | 4.6 |
| Hydinový kabanos | 16.7 | 0.005 | 4.4 |
| Hydinový luncheonmeat | 5.1 | 0.049 | 3.9 |
| Jemná hydinová paštéta | 30.6 | 0.132 | 20.1 |
| Jemná saláma z kuracieho mäsa | 9.5 | 0.001 | 2.9 |
| Kačací chrbát pečený | 33.2 | 0.190 |  |
| Kačacie mäso pečené | 45.9 | 0.153 | 10.4 |
| Kačacie prsia pečené | 25.6 | 0.150 |  |
| Kačacie stehno pečené | 27.5 | 0.150 |  |
| Kurací luncheonmeat | 17.8 | 0.064 | 8.5 |
| Kuracia roláda | 18.0 | 0.050 | 9.0 |
| Morčací guláš | 16.2 | 0.039 | 15.4 |
| Morčacia saláma mäkká | 12.8 | 0.082 | 6.7 |
| Morčacie mäso s ryžou | 21.9 | 0.033 | 5.9 |
| Morčacie párky | 17.7 | 0.107 | 5.4 |
| Orlická klobása | 9.3 | 0.014 | 3.4 |
| Paštéta z husacích pečienok | 43.8 | 0.150 | 7.5 |
| Sliepka na maďarský spôsob | 7.6 | 0.004 | 14.1 |
| Sliepka na paprike so smotanou | 10.4 | 0.006 | 15.0 |
| Vaječná hydinová nátierka | 37.3 | 0.004 | 16.2 |
| **Ryby sladkovodné:** | | | |
| Belica veľká - biely sval | 3.0 | 0.310 | 16.3 |
| Belica veľká - červený sval | 3.9 | 0.460 | 24.0 |
| Hrúz obyčajný - biely sval | 2.8 | 0.250 | 13.4 |
| Hrúz obyčajný - červený sval | 3.6 | 0.400 | 21.1 |
| Jalec hlavatý - červený sval | 2.4 | 0.278 | 14.5 |
| Jalec obyčajný - biely sval | 2.6 | 0.270 | 14.1 |
| Jalec obyčajný - červený sval | 3.5 | 0.460 | 23.9 |
| Kapor obyčajný | 6.0 | 0.354 | 19.1 |
| Mieň obyčajný - biely sval | 1.2 | 0.150 | 7.7 |
| Mieň obyčajný - červený sval | 1.7 | 0.310 | 15.8 |
| Nosáľ - biely sval | 3.4 | 0.370 | 19.3 |
| Nosáľ - červený sval | 4.3 | 0.560 | 28.9 |
| Ostriež obyčajný - biely sval | 1.8 | 0.220 | 11.4 |
| Ostriež obyčajný - červený sval | 2.4 | 0.390 | 20.1 |
| Ostriež obyčajný | 1.6 | 0.072 | 3.9 |
| Platesa riečna | 1.5 | 0.255 | 13.2 |
| Pleskáč vysoký - biely sval | 2.1 | 0.200 | 10.5 |
| Pleskáč vysoký - červený sval | 2.9 | 0.350 | 18.1 |
| Plotica obyčajná - biely sval | 2.8 | 0.290 | 15.3 |
| Plotica obyčajná - červený sval | 3.3 | 0.370 | 19.3 |
| Pstruh | 4.2 | 0.222 | 11.7 |
| Pstruh - biely sval | 1.9 | 0.255 | 13.2 |
| Pstruh - červený sval | 2.4 | 0.320 | 16.4 |
| Sih pelaď - biely sval | 3.9 | 0.465 | 24.2 |
| Sih pelaď - červený sval | 4.2 | 0.539 | 27.9 |
| Sih veľký - biely sval | 3.5 | 0.351 | 18.3 |
| Sih veľký - červený sval | 4.0 | 0.466 | 24.1 |
| Sivoň americký - biely sval | 2.3 | 0.250 | 13.1 |
| Sivoň americký - červený sval | 3.1 | 0.377 | 19.3 |
| Šťuka obyčajná - biely sval | 1.9 | 0.230 | 11.9 |
| Šťuka obyčajná - červený sval | 2.3 | 0.270 | 14.0 |
| Šťuka obyčajná | 0.8 | 0.063 | 3.3 |
| Úhor riečny | 21.0 | 0.082 | 8.9 |
| Zubáč obyčajný - biely sval | 2.1 | 0.300 | 15.7 |
| Zubáč obyčajný – červený sval | 2.6 | 0.400 | 20.8 |
| **Ryby morské:** | | | |
| Halibut atlantický | 5.7 | 0.039 | 2.8 |
| Losos atlantický | 11.3 | 0.070 | 5.2 |
| Makrela obyčajná | 10.9 | 0.062 | 6.2 |
| Ostriež morský | 5.2 | 0.041 | 2.8 |
| Osmonoh obyčajný | 1.3 | 0.048 | 2.7 |
| Pikša | 0.4 | 0.063 | 25.4 |
| Platesa veľká | 1.2 | 0.046 | 2.8 |
| Sajda | 0.8 | 0.071 | 3.7 |
| Sardinka | 11.0 | 0.100 | 6.3 |
| Sleď obyčajný | 12.6 | 0.220 | 13.9 |
| Solea obyčajná | 1.8 | 0.050 |  |
| Šprota obyčajná | 8.4 | 0.044 | 4.3 |
| Stavrida obyčajná | 5.5 | 0.066 |  |
| Treska obyčajná | 0.4 | 0.043 | 2.3 |
| Tuniak obyčajný | 8.4 | 0.038 | 3.6 |
| Žralok malý | 14.5 | 0.074 | 3.9 |
| **Iné morské živočíchy:** | | | |
| Homar obyčajný | 1.9 | 0.135 |  |
| Hrebenatka | 0.1 | 0.104 |  |
| Kalmar | 1.7 | 0.225 | 11.8 |
| Krevety | 1.4 | 0.138 | 7.0 |
| Langusty | 1.1 | O.140 | 7.1 |
| Rak riečny | 0.5 | 0.158 |  |
| Slávka jedlá | 1.3 | 0.126 | 6.9 |
| Ustrica | 1.2 | 0.123 | 6.6 |
| **Rybie výrobky:** | | | |
| Halibut údený | 13.5 | 0.070 | 5.4 |
| Kaviár | 15.5 | 0.300 | 15.8 |
| Losos údený | 9.1 | 0.070 | 4.3 |
| Lososová drť | 51.5 | 0.043 | 8.6 |
| Makrela údená | 15.0 | 0.075 | 6.3 |
| Sardinky v oleji | 18.7 | 0.080 | 9.4 |
| Sleď údený | 8.5 | 0.085 | 6.4 |
| Rybie prsty mrazené | 7.8 | 0.029 | 4.0 |
| Rybie prsty vypráž. v bravčovej masti | 9.0 | 0.037 | 6.8 |
| Rybie prsty vypráž.v slneč. oleji | 12.7 | 0.032 | 5.2 |
| Treska mrazená | 0.6 | 0.043 | 2.3 |
| Tuniak v oleji | 19.4 | 0.100 | 10.2 |
| **Vajcia a vaječné výrobky:** | | | |
| Slepačí žĺtok | 32.1 | 1.636 | 92.3 |
| Slepačie vajce | 11.7 | 0.438 | 25.5 |
| Majonéza | 86.0 | 0.075 | 31.0 |
| **Mlieko:** | | | |
| Mlieko kozie surové | 4.6 | 0.011 | 4.0 |
| Mlieko kravské surové | 3.8 | 0.012 | 2.7 |
| Mlieko ženské | 3.6 | 0.025 | 2.9 |
| **Mliečne výrobky:** | | | |
| Jogurt biely plnotučný | 3.6 | 0.011 | 2.7 |
| Jogurt biely nízkotučný | 0.1 | 0.004 |  |
| Maslo čerstvé | 82.6 | 0.120 | 50.6 |
| Mlieko plnotučné | 3.4 | 0.006 | 2.4 |
| Mlieko polotučné | 2.0 | 0.005 | 1.6 |
| Mlieko sušené plnotučné | 26.2 | 0.120 | 19.1 |
| Mlieko zahustené nesladené | 8.1 | 0.025 | 5.6 |
| Mlieko zahustené sladené | 9.1 | 0.034 | 6.9 |
| Kakaové mlieko plnotučné | 3.6 | 0.006 | 4.8 |
| Kakaové mlieko polotučné | 2.3 | 0.005 | 4.8 |
| Ochutené mlieko citrónové | 1.8 | 0.005 | 0.3 |
| Ochutené mlieko karamelové | 1.8 | 0.005 | 0.3 |
| Smotana (do kávy) | 6.0 | 0.025 | 5.4 |
| Smotana 33 % (šľahačka) | 33.7 | 0.109 | 23.8 |
| Smotana 40 % | 40.0 | 0.137 | 30.7 |
| Smotanový krém kakaový | 18.0 | 0.055 | 3.9 |
| Smotanový krém ovocný | 17.7 | 0.055 | 2.8 |
| Smotan.krém vanilkový so sirupom | 17.0 | 0.058 | 2.9 |
| Termix - tvarohový dezert čokoládový | 9.7 | 0.013 | 9.2 |
| Termix - tvarohový dezert karamelový | 12.1 | 0.018 | 16.3 |
| Termix - tvarohový dezert kávový | 9.1 | 0.013 | 9.8 |
| Termix - tvarohový dezert ovocný | 10.6 | 0.018 | 14.2 |
| Termix - tvarohový dezert vanilkový | 12.2 | 0.018 | 15.9 |
| Tvaroh mäkký - chudý | 0.4 | 0.001 |  |
| Tvaroh mäkký - polotučný | 5.1 | 0.017 | 3.9 |
| Tvaroh mäkký - tučný | 11.4 | 0.037 | 8.8 |
| **Mrazené mliečne výrobky:** | | | |
| Ascot | 8.4 | 0.033 | 5.2 |
| Eskimo maxi | 6.7 | 0.065 | 38.2 |
| Fragola limone | 3.7 | 0.011 | 0.9 |
| Mrazený smotan.krém čokoládový | 17.0 | 0.025 | 24.9 |
| Mrazený smotanový krém orechový | 16.4 | 0.025 | 28.1 |
| Nanuková torta | 12.1 | 0.018 | 23.3 |
| Rollo brune | 13.1 | 0.017 | 20.2 |
| Zmrzlina mliečna | 12.4 | 0.021 |  |
| **Syry:** | | | |
| Čedar - 50 % tuku v sušine | 32.2 | 0.100 | 24.7 |
| Edelpilz | 19.8 | 0.088 | 19.0 |
| Eidam - 40 % tuku v sušine | 23.4 | 0.071 | 18.1 |
| Ementál - 45 % tuku v sušine | 29.7 | 0.092 | 22.6 |
| Gouda - 45 % tuku v sušine | 29.2 | 0.114 | 24.0 |
| Hermelín - 50 % tuku v sušine. | 25.7 | 0.072 | 19.1 |
| Hermelín - 45 % tuku v sušine. | 22.3 | 0.057 | 9.6 |
| Krémový - Imperial | 15.6 | 0.094 |  |
| Parmezán | 25.8 | 0.068 | 19.3 |
| Topený syr - priemer | 32.0 | 0.088 |  |
| **Tuky rastlinného pôvodu:** | | | |
| Olej Heliol | 99.7 | < 0.001 | 11.8 |
| Olej Heliol Extra | 99.7 | < 0.001 | 11.8 |
| Olej kukuričný | 99.7 | 0.002 | 15.1 |
| Olej Maja | 86.8 | 0.003 | 7.8 |
| Olej olivový | 99.5 | < 0.001 | 16.1 |
| Olej Palmol | 99.7 | 0.002 | 15.1 |
| Olej repkový | 81.4 | 0.003 | 5.9 |
| Olej slnečnicový | 99.7 | < 0.001 | 11.8 |
| Olej sójový | 99.7 | 0.001 | 16.7 |
| Olej stolový | 86.9 | 0.003 | 7.8 |
| Olej Vegetol | 99.7 | < 0.001 | 11.8 |
| Tuk pokrmový Hera | 82.6 | < 0.001 | 16.0 |
| Tuk pokrmový Juno | 83.3 | < 0.001 | 14.9 |
| Tuk pokrmový Perla | 84.1 | < 0.001 | 81.9 |
| Tuk pokrmový Smeta | 80.2 | 0.046 | 19.6 |
| Tuk pokrmový Visa | 82.7 | < 0.001 | 95.7 |
| Tuk margarín stolový | 78.8 | 0.049 | 28.9 |
| Tuk margarín mliečny špeciál | 78.3 | 0.003 | 15.0 |
| **Tuky živočíšneho pôvodu:** | | | |
| Bravčová masť topená | 99.5 | 0.090 | 48.7 |
| Bravčová slanina surová | 84.4 | 0.079 | 40.6 |
| Hovädzí loj topený | 96.7 | 0.094 | 60.7 |
| Husací tuk surový | 91.5 | 0.045 | 29.9 |
| Kačací tuk surový | 82.9 | 0.080 | 34.0 |
| **Pekárske výrobky:** | | | |
| Biskupský chlebíček | 21.6 | 0.050 |  |
| Buchtičky české s tvarohom | 10.2 | 0.001 | 2.9 |
| Hrebeň maslový s džemom | 6.4 | 0.013 | 9.9 |
| Hrebeň maslový s makom | 13.3 | 0.013 | 7.9 |
| Hrebeň maslový s tvarohom | 6.8 | 0.009 | 7.7 |
| Chlieb lahôdkový Zobor | 1.4 | 0.001 | 0.3 |
| Orechovník | 15.9 | < 0.001 | 1.7 |
| Pagáčik oškvarkový | 9.5 | 0.006 | 5.1 |
| Pirôžky s tvarohovou náplňou | 13.9 | 0.001 | 2.1 |
| Rožok grahamový | 4.9 | 0.003 | 3.8 |
| Rožok špeciál slaný | 1.2 | 0.002 | 0.2 |
| Šatôčka s orechovou náplňou | 12.5 | < 0.001 | 2.7 |
| Šatôčka s tvarohovou náplňou | 7.1 | 0.001 | 2.6 |
| Tatranský chlieb | 1.1 | 0.001 | 0.2 |
| Vianočka s hrozienkam | 9.3 | 0.005 | 12.6 |
| Závin z list. cesta s jablkovou náplňou | 4.5 | 0.023 | 1.6 |
| **Cukrárenské výrobky a trvanlivé pečivo:** | | | |
| Bábovka šľahaná | 14.6 | 0.002 | 1.1 |
| Bábovka trená | 16.9 | 0.003 | 4.8 |
| Bratislavsky rožtek makový | 24.1 | 0.068 | 8.9 |
| Dia čokoládový rez smotanový | 16.2 | 0.050 | 4.5 |
| Dia roláda čokoládová | 24.9 | 0.001 | 11.4 |
| Dia tortový korpus | 5.1 | 0.002 | 0.5 |
| Dia tortový rez orieškový | 23.7 | 0.236 | 20.0 |
| Fruti chlebíček | 15.8 | 0.001 | 4.0 |
| Koláč cukrár. s makovou náplňou | 17.4 | < 0.001 | 2.3 |
| Koláč cukrár. s tvarohovou náplňou | 8.1 | 0.039 | 3.4 |
| Krémeš | 10.6 | 0.055 | 3.4 |
| Likérový tukový rez | 21.6 | 0.001 | 5.2 |
| Linecké trené s marmeládou | 22.1 | 0.012 | 6.6 |
| List. výr. s makovou náplňou | 26.8 | 0.038 | 4.3 |
| List. výr. s orechovou náplňou | 26.1 | 0.039 | 3.6 |
| Listová trubička | 19.5 | 0.048 | 2.9 |
| Listové cesto | 28.8 | 0.034 | 2.3 |
| Maslové bratislavské rožky makové | 26.0 | 0.050 | 17.6 |
| Maslové bratislavské rožky orechové | 30.0 | 0.049 | 17.1 |
| Pagáčik | 15.9 | 0.016 | 9.2 |
| Parížan | 29.2 | 0.027 | 4.8 |
| Parížska šľahačka | 26.7 | 0.107 | 8.1 |
| Parížsky trojhran | 24.1 | 0.084 | 6.4 |
| Piškóty cukrárenské | 3.3 | 0.289 | 15.7 |
| Pražský dezert | 2.8 | 0.001 | 3.4 |
| Pražský rez | 31.7 | 0.028 | 4.8 |
| Sachrový rez | 19.8 | 0.002 | 2.6 |
| Skalický trdelník | 21.8 | 0.079 | 14.4 |
| Slané syrové tyčinky | 29.1 | 0.093 | 12.5 |
| Šiška cukrárenská | 21.8 | 0.062 | 5.1 |
| Tortový korpus kakaový | 14.2 | 0.002 | 1.5 |
| Tortový korpus s olejom | 13.4 | 0.002 | 0.9 |
| Tvarohová šatôčka | 7.1 | 0.001 | 0.2 |
| Tvarohový závin | 13.6 | 0.002 | 0.2 |
| Vaječné venčeky s maslovou  náplňou | 4.8 | 0.059 | 11.3 |
| Vianočka cukrárska | 13.4 | 0.141 | 11.2 |
| Zázvorník | 3.7 | 0.160 | 9.1 |