

Chcete být více zdraví – zkuste omezit vysoce průmyslově zpracované potraviny

Markéta Sovová, Eliška Sovová

Klinika tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace, LF UP a FN Olomouc

V posledních desetiletích dochází celosvětově k výraznému nárůstu konzumace vysoce průmyslově zpracovaných potravin (ultra-processed foods, UPF), které v některých zemích tvoří až téměř polovinu celkového energetického příjmu. Cílem tohoto článku je shrnout současné poznatky o definici a klasifikaci UPF, rozsahu jejich spotřeby v Evropě a České republice, možných mechanismech jejich působení na lidské zdraví a o jejich vztahu ke zdravotním rizikům. Zvláštní pozornost je věnována klasifikaci NOVA, která je v současnosti nejčastěji využívaným nástrojem pro identifikaci UPF. Dostupné epidemiologické studie a metaanalýzy konzistentně ukazují, že vyšší konzumace UPF je spojena se zvýšeným rizikem celkové a kardiovaskulární mortality, diabetu mellitu 2. typu, hypertenze, obezity, nádorových i psychických onemocnění. Diskutovány jsou přímé i nepřímé mechanismy těchto účinků, včetně vysokého obsahu energie, cukru, tuků a soli, přítomnosti potravinářských aditiv, změn střevního mikrobiomu a vlivu obalových materiálů. Závěrem jsou shrnuty hlavní mezery v současném poznání a naznačeny směry dalšího výzkumu, zejména potřeba stanovení bezpečného podílu UPF ve stravě a možnosti regulace jejich spotřeby z hlediska veřejného zdraví.

Klíčová slova: ultrazpracované potraviny, NOVA klasifikace, mechanismy účinku.

Do you want to be healthier? Try cutting back on highly processed foods

In recent decades, there has been a significant increase in the consumption of ultra-processed foods (UPF) worldwide, which in some countries account for almost half of total energy intake. The aim of this review article is to summarize current knowledge on the definition and classification of UPF, the extent of their consumption in Europe and the Czech Republic, possible mechanisms of their effects on human health, and their relationship to health risks. Special attention is paid to the NOVA classification, which is currently the most widely used tool for identifying UPF. Available epidemiological studies and meta-analyses consistently show that higher consumption of UPF is associated with an increased risk of overall and cardiovascular mortality, type 2 diabetes mellitus, hypertension, obesity, cancer, and mental illness. The direct and indirect mechanisms of these effects are discussed, including high energy, sugar, fat, and salt content, the presence of food additives, changes in the gut microbiome, and the influence of packaging materials. In conclusion, the main gaps in current knowledge are summarized and directions for further research are suggested, in particular the need to determine the safe proportion of UPFs in the diet and the possibilities for regulating their consumption from a public health perspective.

Key words: ultra-processed foods, NOVA classification, mechanisms of the effects.

Úvod

V posledních letech došlo v celém světě k několikanásobnému zvýšení konzumace vysoce průmyslově zpracovaných potravin a nápojů (ultraprocessed foods – UPF). Vzhledem k vysoké konzumaci, která se

v některých státech udává až, polovina z celkového denního příjmu (1), čím dále více vědců se zaměřuje na výzkum, jak UPF ovlivňují naše zdraví. Tento článek uvádí přehled současných poznatků o UPF, jejich vlivu na naše zdraví, včetně možných mechanismů a ukazuje mezery v poznání.

prof. MUDr. Eliška Sovová, Ph.D, MBA
Klinika tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace, LF UPOL a FNOL Olomouc
Eliška.sovova@fnol.cz

Cit. zkr: Vnitř Lék. 2026;72(4):E4-E6
Článek přijat redakcí: 24. 2. 2026
Článek přijat po recenzích: 6. 4. 2026

