



Státní zdravotní ústav
MUDr. Barbora Macková, MHA
Mgr. Nora Veselá
Šrobárova 49/48
100 00 Praha 10 – Vinohrady

ID datová schránka: ymkj9r5

SZU Čj./Zn.: SZU/04707/2025

Odborné stanovisko České stomatologické komory

k dopadu konzumace nápojů s obsahem volných cukrů na orální zdraví dětí
(pro účely podpory opatření ve školním stravování)

V reakci na vaši žádost si dovoluujeme jménem České stomatologické komory (ČSK) předložit odborné stanovisko k otázce konzumace slazených nealkoholických nápojů u dětí. Opíráme se přitom o nejnovější vědecké poznatky a doporučení mezinárodních zdravotnických autorit, včetně FDI World Dental Federation, Světové zdravotnické organizace (WHO), Evropské komise a řady vědeckých studií.

1. Konzumace slazených nápojů obsahujících volné cukry u dětí významně přispívá ke vzniku zubního kazu.

Tato teze je jednoznačně potvrzena rozsáhlými epidemiologickými a metaanalytickými studiemi. Volné cukry, obsažené zejména ve slazených nápojích, jsou hlavním nutričním faktorem přispívajícím k rozvoji zubního kazu u dětí a dospívajících.

- Systematické přehledy prokázaly přímou souvislost mezi konzumací cukrů a výskytem zubního kazu, přičemž **nápoje s obsahem volných cukrů patří mezi nejrizikovější položky dětské stravy** (Moynihan & Kelly, 2014); (Sheiham & James, 2015).
- FDI ve svém stanovisku uvádí, že **snížení příjmu volných cukrů je klíčovým opatřením pro prevenci zubního kazu**, zejména u dětí (FDI, 2021).
- WHO doporučuje omezit denní příjem volných cukrů pod 10 % (ideálně 5 %) celkového energetického příjmu – přičemž hlavní zdroj těchto cukrů u dětí představují právě slazené nápoje ([WHO, 2015](#)).

Závěr: Konzumace nápojů s volnými cukry významně zvyšuje riziko vzniku zubního kazu, zejména kvůli časté konzumaci a kyselému pH těchto nápojů.

2. Nejvhodnější alternativou k těmto nápojům je pitná voda.

Naprosto jednoznačně lze potvrdit, že **pitná voda je ideální nápoj jak z hlediska orálního zdraví, tak celkové výživy.**

- Voda neobsahuje žádné fermentabilní sacharidy ani kyseliny, které by mohly narušit sklovinu, na rozdíl od ovocných džusů, ochucených vod nebo "nízkokalorických" nápojů (Touger-Decker & Mobley, 2007).
- FDI i WHO jednoznačně doporučují podporu pitné vody jako **prvotní volby nápoje ve školách** (FDI, 2021); ([WHO, 2022](#)).
- Dostupnost a pitný režim na bázi vody ve školním prostředí přispívá ke **snížení výskytu zubního kazu, obezity a metabolických onemocnění** (Luger et al., 2017).

Závěr: Pitná voda je nejen nejvhodnější prevencí zubního kazu, ale i zdravým standardem pro školní prostředí.

Doporučení České stomatologické komory:

ČSK podporuje následující opatření:

- **Zákaz distribuce slazených nápojů s volnými cukry ve školních zařízeních,** včetně školních bufetů, automatů a obědových menu.
- **Podpora dostupnosti čisté pitné vody ve školách** (zdarma a neomezeně).
- **Vzdělávání dětí a rodičů v oblasti výživy a orální prevence,** v souladu s rámcovým vzdělávacím programem.

Věříme, že naše odborné stanovisko podpoří vaše snahy o vytvoření zdravějšího školního prostředí. Jsme připraveni k další odborné spolupráci či prezentaci problematiky v rámci mezíresortního dialogu.

S úctou,

Česká stomatologická komora

V Praze dne 2. 4. 2025