

7.2 Výživové okénko - cukr a sladidla

Sladká chuť je jednou ze základních chutí člověka, kterou vyhledáváme již od narození. Chemicky se cukrem rozumí sacharóza, známá jako cukr řepný nebo třtinový. V současné době je problematika cukru velice aktuálním tématem především kvůli jeho vysoké spotřebě.

Doporučená denní dávka jednoduchých sacharidů (tedy cukrů) by neměla přesáhnout přibližně 50 g (cca 10 lžiček). Jednoduché sacharidy se nachází například ve slazených nápojích, slazených mléčných výrobcích, sladkém pečivu nebo ochucených snídanových cereáliích.

Třtinový cukr vs. bílý cukr

Třtinový cukr neprochází procesem rafinace (čištění), což mu dodává výrazně tmavší barvu. Avšak z větší části je tvořen sacharózou, a jeho složení je téměř totožné s bílým rafinovaným cukrem. Je mýtem považovat ho za zdravější alternativu. Energeticky jsou oba cukry srovnatelné.

Cukr bílý 100 g	399 kcal
Cukr třtinový 100 g	402 kcal

Med

Med je přírodní sladidlo, které obsahuje malé množství vitamínů a minerálních látek, avšak v těle působí podobně jako sacharóza. Jeho přínosy jsou často přeceňovány, vzhledem k běžně konzumovanému množství.

Med včelí 100 g - 328 kcal

Javorový sirup

Javorový sirup je přírodního původu, ale obsah vitamínů a minerálních látek je zanedbatelný.

Javorový sirup 100 g - 274 kcal

Datlový sirup

Datlový sirup je přírodní sladidlo, které obsahuje **vysoké množství jednoduchých sacharidů** (cukrů), a proto by mělo být spíše zpestřením jídelníčku než hlavním druhem sladidla.

Datlový sirup 100 g - 400 kcal

Čekankový sirup

Čekankový sirup je **vyroben z kořene čekanky** a obsahuje **71 % vlákniny inulinu**, který funguje jako prebiotikum. Jednoduché sacharidy tvoří pouze 5-10 %, což ho činí vhodnou variantou

sladidla. Nutné je však dodržovat doporučené dávkování, aby nedošlo k nežádoucím účinkům (například **nadýmání**).

Čekankový sirup 100 g - 161 kcal

Co jsou sladidla?

Sladidla se dělí na **přírodní a syntetická**. Přírodní sladidla jsou ve vodě rozpustné látky na bázi sacharidů, zatímco syntetická sladidla jsou chemicky vytvořené. Sladidla jsou legislativně řazena mezi přídatné látky a musí být uvedena na obalu výrobku v rámci složení. Každé sladidlo má uvedenou relativní sladivost, což je poměr sladkosti vůči sacharóze (sladivost 1).

Cukerné alkoholy (Polyoly)

Cukerné alkoholy mají přibližně 25-100 % sladkosti běžného cukru, ale **méně energie**. Nemají stejné nepříznivé účinky jako cukr, například nepřispívají ke vzniku zubních kazů. Některé polyoly, jako erytritol nebo xylitol, se přirozeně vyskytují v ovoci a zelenině.

Název	Sladkost	Energetická hodnota (100 g)
Xylitol	100 %	247 kcal
Erythritol	70 %	24 kcal
Sorbitol	60 %	260 kcal

Další sladidla:

- **Aspartam:** nízkoenergetické sladidlo, přibližně 200x sladší než cukr. Používá se v dietních nápojích, sladkostech a žvýkačkách.
- **Acesulfam K:** přibližně 180-200x sladší než cukr, typicky se používá ve směsi s jinými sladidly kvůli nahořklé chuti.
- **Sukralóza:** až 600x sladší než cukr, nemá žádnou nepříjemnou pachutí a je používána v široké škále produktů.

Ať už zvolíte jakoukoliv náhražku cukru, je třeba si uvědomit, že to neodnaučí chuti na sladké potraviny a nápoje. Nejlepší je preferovat přírodní, nedochucované potraviny, jako je voda, přírodní minerální vody nebo bílý jogurt a tvaroh.

Pro větší přehlednost uvádíme kcal i kJ u jednotlivých typů sladidel:

Typ	Kalorická hodnota (kcal)	Kalorická hodnota (kJ)
Cukr bílý	400 kcal	1670 kJ
Cukr třtinový	400 kcal	1680 kJ
Med včelí	330 kcal	1370 kJ
Javorový sirup	270 kcal	1150 kJ
Datlový sirup	400 kcal	1670 kJ
Čekankový sirup	160 kcal	670 kJ
Xylitol	250 kcal	1030 kJ
Erythritol	20 kcal	100 kJ
Sorbitol	260 kcal	1090 kJ