

VELKÝ PŘEHLED SLADIDEL

Bílý, hnědý a tmavý třtinový cukr

Z hlediska kalorií i chemie jsou tyto cukry téměř stejné a tělo na ně bude stejně reagovat (viz mé vysílání o sacharidech a inzulínová reakce). Bílý rafinovaný cukr je koncentrované sladidlo z cukrové řepy, zbavené všech výživných látek. Hnědý cukr na rozdíl od bílého neprošel rafinací, proto má tmavší barvu, obsah výživných látek je minimální. Kvalitní tmavý třtinový cukr by měl obsahovat melasu s obsahem minerálních látek, vychází tedy nejlépe, i tady je množství prospěšných látek poměrně malé. Dávejte pozor na kvalitu, některé levné tmavé cukry melasu neobsahují a jsou obarveny barvivem. Třtinový cukr s melasou může o něco méně sladit, je třeba tedy hlídat použité množství. Zásadní je, že i když je tmavý třtinový cukr o něco prospěšnější, pro vaši postavu to je pořád jeden a ten samý cukr, má stejné množství energie a vyvolávají v těle rychlou inzulínovou reakci, tedy mají vysoký glykemický index. Pro tělo je lepší spotřebu cukru snižovat.

Kokosový cukr

Vyrábí se z nektaru květů kokosových palm. Obsahuje stejné množství kalorií jako bílý cukr, navíc obsahuje i menší množství minerálů a rozpustnou vlákninu inulin. Díky inulinu má nižší glykemický než klasický cukr, tedy pomalejší inzulínovou reakci (i když tady se čísla z různých zdrojů velmi liší). Tento cukr bude o něco příznivější než klasický cukr, přesto kvůli vysokému obsahu energie doporučuji i tento cukr konzumovat jen v malém množství. Podobně je na tom i palmový cukr.

Sušené ovoce

Spousta receptů na nepečené cukroví obsahuje sušené ovoce. Je to jedna z nejzdravějších možných variant, za předpokladu, že vyberete kvalitní ovoce bez přidaného cukru a chemických přísad. Ideální je ho před mixováním nebo krájením namočit do vody, můžete pak vytvářet různé nepečené kuličky, osladit si ovesnou kaši, jablka ve štrúdlu nebo přidat do těsta na koláč. Z hlediska hubnutí sušené ovoce obsahuje velké množství cukru, i když je to v kombinaci s prospěšnou vlákninou a minerály, pořád platí, že i po sušeném ovoci se může přibírat a je lepší ho jíst v menší míře.

Med

Lepší je čerstvý med bez pasterizace. Má nižší glykemický index než cukr, obsahuje minerální a antibakteriální látky, také enzymy, ty ale mohou zničit teploty nad 40°C. Pokud použijete místo cukru med, uberte o něco tekuté suroviny, abyste zachovali konzistenci jídla. 1 hrnek cukru = ½ - ¾ hrnku medu. I u medu dejte pozor na konzumované množství, pořád jde chemicky o cukr.

Javorový sirup

Získává se vařením a rafinací šťávy z javorů. Má výbornou chuť, zároveň o trochu nižší GI než cukr a spousta minerálů, fruktózy poměrně malé zastoupení. Zároveň ale má nižší sladivost, takže s ním dejte pozor, abyste nakonec v cukroví neměli stejně nebo dokonce více cukru než při použití toho klasického.

Čekankový sirup

Je vyrobený z kořene čekanky a obsahuje rozpustnou vlákninu inulin. Jeho kalorická hodnota je jen asi 1/3 hodnoty cukru a zároveň má výrazně nižší glykemický index. Vyrábí se buď ve zcela přírodní formě, sladivost má o něco nižší než cukr. Prodává se i varianta s malým množstvím přidané sukralózy

kvůli zvýšení sladivosti. Sirup s oblibou používám, ale přesto jako u ostatních sladidel bych i tady radila ho jíst v umírněném množství. Ve velkém množství může nadýmat.

Melasa

Je to vedlejší produkt při výrobě cukru z cukrové třtiny. Obsahuje jenom 18 až 20 procent cukru a malé množství bílkovin a některé vitamíny a minerály. Přišel mi docela zajímavý na slazení ovesné kaše, má ale menší sladivost a specifickou chuť, která nemusí sednout každému.

Sladěnky, Sladovit

Jsou to extrakty z naklíčených obilovin, které vedle jednoduchých cukrů obsahují také cukry složené a určité množství minerálních a stopových prvků, mají poměrně silnou chuť. Sladovit je sypký sladový výtažek z naklíčeného ječmene, prášek jemnější chuti i vůně než mají sladěnky. Mají asi o třetinu menší kalorickou hodnotu než cukr a menší sladivost.

Agávodový sirup

Je to koncentrovaný sirup z kaktusů z Jižní Ameriky. Obsahuje velké množství fruktózy, která i přes svůj nízký glykemický index přináší při vyšších dávkách zdravotní rizika zejména pro játra. S tímto sladidlem buďte opatrnější, používejte jen občas a v rozumném množství.

Fruktóza

Označuje se také jako ovocný cukr. I když má v tabulkách nízký glykemický index, slazení fruktózou ve velkém se nedoporučuje, kvůli riziku negativního vlivu na játra. Údajně zvyšuje hladinu hormonu gherlinu, který podporuje chuť k jídlu, citlivějším lidem může způsobit nadýmání a průjem. Fruktózu často nevědomky konzumujeme v nápojích i sladkostech ve formě fruktózového sirupu. Dokonce se dává i do rádoby „zdravých“ sladkostí kvůli tabulkově nízkému GI, přesto nejsou ani dietnější a už vůbec ne zdravější. Doporučuji se dívat na složení, kde uvidíte fruktózový / glukózo-fruktózový / a glukózový sirup, také kukuřičný nebo vysoce-fruktózový kukuřičný sirup, je lépe se tomu vyhnout.

Ovoce: přestože obsahuje převážně fruktózu, zde jsou ve zcela přirozené kombinaci s velmi prospěšnou vlákninou a stovkami mikroživin včetně vitamínů, minerálů a antioxidantů, takže si ho můžete dopřát dostatek. Přesto pokud si hlídáte váhu, nepřejídejte se jím a více ovoce zařadte spíše dopoledne, večer už méně. Pozor dávejte také na různá smoothie nebo ovocné šťávy, tady platí, že byste neměli vypít více, než kolik byste snědli v běžné porci ovoce, to platí i o sušeném ovoci.

Glukóza

Glukóza je základem většiny složených sacharidů, je stejně kalorická jako cukr a má velmi vysoký glykemický index, vstřebává se tedy velmi rychle. Hodí se ke specifickým účelům, pokud je třeba dodat rychle dodat energii, například při sportovním výkonu, pro běžné slazení bych ji nedoporučovala. Přesto je to bohužel jedno z poměrně často konzumovaných sladidel, protože se hojně používá do nápojů a sladkostí ve formě glukózového sirupu, může být uvedeno třeba také kukuřičný sirup. Opět ji najdete v müsli tyčinkách, limonádách a cukrovinkách, takže raději sledujte složení.

Alkoholické cukry

Erythritol

Vzniká fermentací glukózy a kvasinek. Chuťově je velmi podobný cukru, má sladivost ca 70% sladivosti cukru, přitom má velmi malé množství kalorií a minimální glykemický index, to znamená, že téměř neovlivňuje hladinu cukru v krvi. Zatím nebyly prokázány žádné vedlejší účinky, studie ale zatím stále probíhají. I tady je ovšem třeba konzumovat s mírou, dávky vyšší než 50 g denně mohou způsobovat průjemy, u dětí je to pouze kolem 15 g denně. Zatím to tedy vypadá, že pro dospělé, kteří se snaží hubnout a sladkosti jedí jen v malém množství to může být zajímavá náhražka cukru.

Xylitol

Xylitol je tzv. alkoholický cukr, sladidlo, které se získává třeba z kukuřice nebo březové šťávy. Má asi o 40% nižší kalorickou hodnotu při podobné sladivosti i chuti. Ovšem ve vyšším množství může vést k trávicím potížím a nověji se spojuje s poškozením střevního mikrobiomu. Nevede k zubnímu kazu, je to tedy obvyklá složka žvýkaček a já osobně bych asi s xylitolem zůstala spíše u nich.

Další alkoholové cukry: **Sorbitol, Maltitol, Mannitol, Laktitol** – opět bych radila konzumovat velmi střídavě a ponechat je žvýkačkám, zubním pastám a podobně.

Umělá sladidla

Sukralóza

Vyrábí se chlorinací sacharózy. Nemá žádné kalorie, při tepelné úpravě ale může vylučovat chemikálie a zkoumají se i další zdravotní rizika, takže zatím bych s tímto sladidlem byla opatrná.

Stevie

Samotná stévie, sladce chutnající rostlinka s obsahem glykosidů je zcela v pořádku. U kupovaných sladidel se ale často kombinuje s jinými sladidly, protože rostlinka má specifickou pachutí. Zařazuji tedy mezi umělá sladidla, doporučuji pečlivě sledovat složení výrobku. Pokud bude obsahovat kromě Steviol-glykosidů i další umělá sladidla, potom k pravidelnému slazení nedoporučuji.

Další: Sacharin, Aspartam, Cyklamát, Neotam, Acesulfam-K

Tato sladidla bych k pravidelné konzumaci nedoporučovala, jsou velmi kontroverzní, mohou mít negativní vliv na vaši střevní mikroflóru. I umělá sladidla při pravidelné konzumaci bývají spojována například s cukrovkou, obezitou nebo zvýšeným krevním tlakem. Dávala bych přednost přírodnějším verzím a zároveň slazení omezovala. To ale zase neznamená, že pokud sníte nebo vypijete něco s těmito sladidly, způsobí vám to hned potíže. Spíše si věřím, že když budete jíst sladké jen občas, v malém množství a nemáte zdravotní potíže jako diabetes či podobné potíže, nevidím jediný důvod, proč tato umělá sladidla používat.

Zmíním ještě jedno riziko umělých sladidel. Pokud třeba vypijete nápoj se sladkou chutí, slinivka je připravena vyloučit inzulín. Očekávaný cukr v případě umělého sladidla ale nepřichází. Vede to potom ke stresové reakci a to rozhodně není dobré podporovat.

Celkově tedy doporučuji slazení přirozeně omezovat a zvykat chuťové buňky na přirozenou, méně sladkou chuť potravin. Přesto většině z nás si trochu smlsnout občas neuškodí, obzvláště o Vánocích.