

VELKÝ PŘEHLED SLADIDEL

PŘÍRODNÍ SLADIDLA

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. Rozdíl může být i v kvalitě, 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.

I když je tmavý třtinový cukr o něco prospěšnější, pro naši postavu to je pořád jeden a ten samý cukr, má stejné množství energie a vyvolává v těle podobnou reakci, tedy prudký výkyv krevního cukru. Bez ohledu na barvu cukru je tedy doporučeno ho konzumovat jen v rozumném množství.

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 se vstřebává o něco pomaleji, tedy má nižší glykemický než klasický cukr (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 malém množství.

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 se vstřebává o něco pomaleji než cukr, je o něco málo méně kalorický, obsahuje minerály a poměrně málo fruktózy. Zároveň má nižší sladivost, takže s ním dejte pozor, abyste ho nakonec nepoužili stejně nebo dokonce více 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. Opatrná bych byla s variantou s přídavkem sukralózy (viz „Umělá sladidla“). Neměl by se tepelně upravovat nad 120°C, kdy se přemění ve fruktózu (viz „Fruktóza“). Je vhodný pro slazení čaje a studených dezertů, rozpustná vláknina nám vyživuje prospěšné střevní bakterie, opět platí konzumace jen v menším množství, při větším může nadýmat.

Melasa

Je to vedlejší produkt při výrobě cukru z cukrové třtiny. Obsahuje jenom 18 - 20 procent cukru, malé množství bílkovin a některé vitamíny a minerály. Má nižší sladivost a specifickou chuť.

Sladěnky, Sladovit

Jsou to extrakty z naklíčených obilovin, které vedle jednoduchých cukrů obsahují také cukry složené, minerální a stopové prvky, 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. Je to zdravější varianta, i tak ale lépe v rozumném množství.

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 opatrní, používejte jen občas a v malém množství.

Fruktóza

Označuje se také jako ovocný cukr. I když má v tabulkách nízký glykemický index, není vhodná kvůli mnoha zdravotním rizikům, zejména na játra. Údajně má také zvyšovat hladinu hormonu gherlinu, který podporuje chuť k jídlu, citlivějším lidem může způsobit nadýmání a průjem, je spojena i s vysokým cholesterolem. Často ji nevědomky konzumujeme v nápojích i sladkostech ve formě fruktózového sirupu. V tabulkách má sice nízký Glykemický Index, proto ji najdeme i v „rádo by“ zdravých potravinách, přesto kvůli rizikům na zdraví se konzumovat nedoporučuje, zvláště ve velkém množství. Nápoje i potraviny, kde je ve složení fruktóza / fruktózový / glukózo-fruktózový sirup/ vysoce-fruktózový kukuřičný sirup je lepší se vyhnout nebo jíst jen opravdu v malém množství.

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 zařaďte 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 stejně kalorická jako cukr, má vysoký glykemický index = způsobuje prudké výkyvy krevního cukru – nejvyšší ze všech sladidel . Hodí se ke specifickým účelům pro rychlé dodání energie např. při sportu, ale pro běžné slazení je méně vhodná než klasický cukr. Přesto je jako levná náhražka cukru často používána ve formě glukózových či kukuřičných sirupů do nápojů, cereálií, müsli tyčinek či cukrovinek.

Alkoholické cukry

Erythritol

Vzniká fermentací glukózy a kvasinek. Chuťově je velmi podobný cukru, má sladivost ca 70% cukru, přitom má velmi malé množství kalorií a minimální glykemický index, tedy téměř neovlivňuje hladinu cukru v krvi. Z vedlejších účinků se zatím prokázalo riziko průjmů u dávek vyšších než 50 g denně (u dětí jen kolem 15 g denně). Studie ale teprve probíhají, naznačují riziko zvýšení srážlivosti krve, narušení střevního mikrobiomu, na další výsledky si ještě musíme počkat. Může to být zajímavá náhražka cukru pro dospělé ve specifických případech, ale opět jen v malém množství.

Xylitol

Xylitol je tzv. alkoholický cukr, sladidlo, získává se z kukuřice nebo březové šťávy. Má asi o 40% nižší kalorickou hodnotu při podobné sladivosti i chuti, nezpůsobuje zubní kaz. Ve vyšším množství je riziko průjmů, trávicích potíží, narušení střevního mikrobiomu. Je velmi vhodný do žvýkaček.

Další alkoholové cukry: **Sorbitol, Maltitol, Mannitol, Laktitol** – opět bych radila konzumovat střídmě kvůli riziku potíží s trávením a probíhajícími výzkumy. Nejvhodnější jsou do žvýkaček či zubních past.

Stevie

Samotná stévie, sladce chutnající rostlinka s obsahem glykosidů by byla v pořádku. Problém bývá její pachučí, proto se často kombinuje s jinými umělými sladidly (viz „Umělá sladidla“). Sledujte tedy složení výrobku a kupte spíše ty, co kromě Steviol-glykosidů další umělá sladidla neobsahují.

UMĚLÁ SLADIDLA

Sukralóza

Vyrábí se chlorinací sacharózy (cukru), nemá žádné kalorie. Rizika na zdraví se zkoumají, výzkumy naznačují rizika vzniku cukrovky, kardiovaskulárních nemocí, nepříznivém vlivu na střevní mikrobiom, při tepelné úpravě se vylučují toxické látky. Když už vůbec, tak raději použijte jen v malém množství.

Sacharin, Aspartam, Cyklamát, Neotam, Acesulfam-K

Tato sladidla k pravidelné konzumaci nedoporučuje ani Světová zdravotnická organizace. 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. V minimálním množství sice nemusí přímo škodit, to ovšem platí i o těch přírodních sladidlech, která mají rizika výrazně menší, takže není důvod se jim vystavovat (vyjímky mohou být např. cukrovkáři).

ZÁVĚR

Co mají všechna sladidla společné je doporučení konzumace **jen v malém množství**. Z toho vyplývá, že nejlepší řešení je **zvykat postupně chuťové buňky na méně sladkou chuť**, ideálně na **přírozenou sladkost**, jako například ovoce. V případě použití jen menšího množství sladidla bych doporučila vybírat ta s nejmenšími zdravotními riziky, nejlépe z těch **přírodních variant**. Malé množství zdravému člověku neuškodí, výkyvy krevního cukru se pak dají eliminovat i vhodnou kombinací (např. s vlákninou, s bílkovinami, tuky a hlavně pohybem). Ve velkém množství se naopak nedoporučuje konzumovat v jídle a už vůbec ne v nápojích žádné ze jmenovaných sladidel.