magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 5. 9. 2019 | prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Cukry - sacharóza, glukóza, fruktóza. Kde se vyskytují a proč je máme omezovat?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Cukry---sacharoza,-glukoza,-fruktoza.-Kde-se-vyskytuji-a-proc-je-mame-omezovat__s10012x19311.html

Sacharidy by měly tvořit 55 – 60 % denního příjmu energie a přednostně by měly být konzumovány sacharidy složené. Jednoduché sacharidy (cukry), které nejsou přirozeně obsaženy v potravinách (tzv. cukry přidané), mají dodávat pouze 10 % energie, tj. 50 g za den. Toto množství je u naší populace překračováno téměř dvojnásobně a má řadu nepříznivých vlivů na zdraví.

Často chybí znalosti i u odborníků

Řada spotřebitelů nemá představu, jaká množství cukrů jsou obsažena v jednotlivých potravinách. Dalším problémem je, že řada spotřebitelů, někdy i

odborníků, nezná dobře současnou terminologii sacharidů, **zejména terminologii, která je používána v tabulce výživových hodnot**, která je povinně uváděna na obalech potravin.

Podle počtu cukerných jednotek se sacharidy dělí na **monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy**. Monosacharidy a oligosacharidy se označují jako **cukry**.

Podle legislativy jsou jako cukry označovány všechny v potravině přítomné monosacharidy (např. **glukóza, fruktóza**) a disacharidy (např. **sacharóza, laktóza, maltóza**). Na obalu v tabulce výživových hodnot je uveden obsah cukrů **v řádce „ z toho cukry“**.

WHO doporučuje preferovat ve stravě polysacharidy, cukrů konzumovat **denně maximálně 90 g, přidaných cukrů pouze 50 g (v budoucnu 25 g)**. Z hlediska výživového je konzumace větších množství cukrů riziková. Při nedostatečném výdeji energie se ukládají ve formě tuku a mají další nežádoucí účinky. Nezanedbatelné nejsou ani **kariogenní účinky cukrů**.

Zdroje cukrů - cukry používané ke slazení

nápojů a pokrmů

- Cukr **řepný nebo třtinový** – sacharóza. Jedná se o stejné chemické individuum a používání dražšího bílého třtinového cukru nemá žádný význam.
- Cukr **přírodní (hnědý**) obsahuje **minimálně 97,5% sacharózy** a je doporučován jako zdravější varianta cukru bílého. Jeho význam je však silně nadhodnocován, protože vyšší obsah minerálních látek je z hlediska výživového zanedbatelný. Pouze senzorické vlastnosti jsou příjemnější.
- **Sirupy** – glukózový, glukózo-fruktózový a fruktózo-glukózový sirup (liší se poměrem glukózy a fruktózy). Z hlediska výživového je používání sirupů stejné jako používání cukru. Rizikovější je používání sirupů **s vyšším obsahem fruktózy** vzhledem k jejímu negativnímu působení na metabolizmus lipidů.
- **Javorový sirup** - ze šťávy javoru cukrodárného – sacharóza
- **Kokosový cukr** – z kokosovníku ořechoplodého – z mízy sacharóza, z květů 45 % fruktózy, inulin aj.
- **Palmový cukr** – ze šťávy palmy - sacharóza
- **Datlový cukr** – z plodů datlovníku pravého - sacharóza
- **Agávový sirup** – fruktóza (cca 75 %)

Obsah cukrů u jednotlivých výrobků se velmi liší. Používání uvedených nových druhů sladidel je **vysoce nadhodnocováno**.

Hlavní sladivá složka je, s výjimkou agávového sirupu, stejná jako u cukru řepného, pouze **senzorické vlastnosti jsou příjemnější**. Vysoký obsah fruktózy v agávovém sirupu je hodnocen z hlediska výživy negativně.

Potravinové zdroje cukrů

Potraviny živočišného původu

- Med – téměř 80 % cukrů (fruktóza 38 %, glukóza 31% aj.). Obsah necukerných složek (vitaminy, minerální látky aj.) je nízký a **význam medu ve výživě je nadhodnocován**.

- Kysané mléčné výrobky – ochucené až 16 % (laktóza, sacharóza)
- Mražené krémy a zmrzliny - velmi různý obsah téměř výlučně cukru*

Potraviny rostlinného původu

- Cukrovinky – většina je složena **téměř výhradně z cukru**, glukózového nebo maltózového sirupu
- Čokoláda a čokoládové bonbony – obsah cukru závisí na obsahu kakaové sušiny, bývá i vyšší než 50 %
- **Výrobky z obilovin** - cereální snídaně (i přes 30 % cukru), cukrářské výrobky, jemné pečivo, některé druhy trvanlivého pečiva (přes 30 % cukru)
- Ovoce – 2,2 % (citrony) – 18 % (banány) – fruktóza, glukóza, sacharóza
- **Zpracované ovoce** – džemy, rosoly, marmelády, povidla, proslazené ovoce, sušené ovoce aj. – vysoký obsah cukrů – sacharóza (většinou jde o přidaný cukr), fruktóza, glukóza

Nealkoholické nápoje

- 100 % přírodní šťávy – většinou 10 % cukrů (fruktóza, glukóza aj.), **neobsahují přidaný cukr**
- Nektary, ovocné nápoje, kolové nápoje, limonády aj. – většinou 10 % cukrů, **převládá přidaný cukr** (někdy glukózo-fruktózové sirupy)

* podle české legislativy se termínem cukr v názvu potravinářského výrobku nebo jako součást surovinového složení výrobku uvedeného na obalu označuje **pouze cukr řepný nebo třtinový**, jsou-li použity i jiné cukry, musí se uvést jejich název např. fruktóza (cukr ovocný), dextróza (glukóza, cukr hroznový), maltóza (cukr sladový) apod.

Závislost na sladkém postupně omezujte

Sladká chuť je většinou lidí oblíbená (její obliba je člověku vrozena). V současnosti však **příjem cukrů výrazně převyšuje doporučené dávky**, a proto bychom měli jejich příjem výrazně omezit.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz