



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 26. 2. 2021 | Mgr. Kristina Šístková

Co jsou přidané cukry - kde je najdeme a kolik je zdravý limit

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-jsou-pridane-cukry---kde-je-najdeme-a-kolik-je-zdravy-limit__s10010x19905.html

Kromě řepného a třtinového cukru jsou to různé sirupy - glukózový, glukózo-fruktózový, ale i med či melasa. Dále pak více než 2 x koncentrované ovocné a zeleninové šťávy a další. Tyto sacharidy s energetickou hodnotou vyšší než 14,7 kJ/g se přidávají do výrobku v průběhu jeho zpracování.



Denní příjem

- Sacharidy v jídelníčku mají své místo; měly by zaujímat **55 - 60 % z celkového denního energetického příjmu.**

- Doporučený celkový denní příjem cukrů - tedy monosacharidů a disacharidů je stanoven na **90 g/den**
- Z toho denní příjem přidaných cukrů by **neměl překročit 10 % z celkového denního příjmu**, odborníci se již přiklánějí k **25 g přidaných cukrů/den**, dle WHO je doporučeno maximálně 50 g/den.

Dle American Heart Association průměrný Američan zkonsumuje kolem 77 g přidaného cukru/den, což je 3 x více, než by mělo být, a americké děti dokonce 81 g/den. American Heart Association mužům doporučuje 9 čajových lžiček cukru tedy cca 36 g/den a ženám 6 čajových lžiček to odpovídá 25 g/den.

- V ČR dle dTestu z roku 2018 je **průměrný příjem 130 g cukru/ den**.

Příklad - co je 10 %

- Pokud váš celkový denní energetický příjem činí **10 000 kJ**, můžete sníst 1 000 kJ ve formě přidaného cukru, což odpovídá **57 g přidaného cukru/den**. To je např. 210 g ochuceného kefíru + 28,5 g kokosové tyčinky + 45 g zapékaného müsli + 0,5 l ochucené minerálky.
- V případě, že to je 8 000 kJ za den je vhodné nepřekročit **47 g přidaného cukru**. To je např. káva latté ochucené velikosti „grande“ + 70 g koblíhy + 140 g skyr ochucený + 250 ml čaje se 2 kostkami cukru.

- Sníte-li jen 6 000 kJ za den, zařadte nejvýše **35 g přidaného cukru**. To odpovídá např. 220 ml koly + 100 g ochucené mléčné rýže.

Omezování přidaného cukru je na místě

- Nadměrný příjem cukru vede k vyššímu **riziku vzniku onemocnění včetně kazivosti zubů**. Nemusíte [cukry zcela vyřazovat](#), ale výrazné omezení přidaného cukru z jídelníčků je na místě.



Snižte konzumaci slazených nápojů - limonád, sirupů, ochucených minerálek, slazené kávy či čaje, sirupy ochucené kávy, alkoholu, především míchaných alkoholických nápojů a likérů.

Dále dejte [pozor při výběru snídaňových cereálií](#), omezte zařazování ochucených mléčných výrobků, nepoužívejte dochucovadla, vyvarujte se

nákupu průmyslově zpracovaných produktů.

- **Snižte příjem sladkostí** – čokolád, bonbonů, sušenek, dortů, zmrzlin i pekárenských výrobků.
- Vždy myslete na to, že přidaný cukr může být i tam, kde byste jej vůbec nečekali.

Cukr na etiketě



The image shows a close-up of a nutrition label on an orange container. A finger is pointing to the 'Carbohydrate of which sugars' row. The label includes columns for 'Typical values', '100ml contains', '250ml contains', and '%GDA*'. Below the main table, there is a section for 'Vitamins/Minerals'.

Typical values	100ml contains	250ml contains	%GDA*	typical adult
Energy	199kJ 47kcal	500kJ 120kcal	6%	2000kcal
Protein	0.5g	1.3g		
Carbohydrate	10.5g	26.3g		90g
of which sugars	10.5g	26.3g	29%	70g
Fat	trace	trace		
of which saturates	trace	trace		
Fibre	trace	trace		
Sodium	trace	trace		
Salt equivalent	trace	trace		

*Guideline daily amounts

Vitamins/Minerals

Typical values	100ml contains
25.0mg (42% RDA)	62.5mg (104%)

Na etiketě jsou uváděny dvě položky obsahující informaci o množství sacharidů v potravine.

V první řadě jsou to „**sacharidy**“, jejichž hodnota uvádí přítomnost monosacharidů, oligosacharidů i polysacharidů.

A v řadě druhé „**z toho cukry**“, kde najdeme zastoupení monosacharidů a disacharidů. Znamená to tedy, že množství cukrů uvedené v energetické tabulce pod názvem „z toho cukry“ obsahuje **jak cukr přirozeně se vyskytující v potravinách, tak cukr přidaný**.

Příklad - mléčný výrobek

- neochucený mléčný výrobek: "z toho cukry" je pouze **obsah laktózy**
- ochucený mléčný výrobek: "z toho cukry" = **laktóza + cukr přidaný**

produkt	neochucený (g na 100 g)	ochucený (g na 100 g)
kravské mléko	4,8	9,6
kefír	3,8	11
jogurt	4,1	11,5
zmrzlina	6	21
cottage	2,2	10
tvaroh měkký	3,5	14

Můžeme se řídit nápisem na obalu „**bez přidaného cukru**“, to však neznámá, že produkt neobsahuje cukry přirozeně se vyskytující anebo např. umělá sladidla.

Copyright © 2024

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