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 přijmu**.

- 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 zkonzumuje 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 činní **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 koblihy + 140 g skyr ochucený + 250 ml čaje se 2 kostkami cukru.

- Sníte-li jen 6 000 kJ za den, zařaďte 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

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

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 neznamená, že produkt neobsahuje cukry přirozeně se vyskytující anebo např. umělá sladidla.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz