magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 3. 3. 2022 | Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Cukr, jeho zdroje a vliv na zdraví. Víte, kolik cukru denně byste měli konzumovat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cukr,-jeho-zdroje-a-vliv-na-zdravi.-Vite,-kolik-cukru-denne-byste-meli-konzumovat__s10010x20222.html

Zatímco v minulém díle jsme se zaměřili na kuchyňskou sůl, dnes se podíváme blíže na cukr, který je dalším rizikovým faktorem majícím vliv na náš organismus. Obliba sladké chuti je nám vrozená, proto není divu, že se spousta z nás bez cukru neobejde. Jaké je ale doporučené maximální množství, které bychom měli za den zkonzumovat?

Cukr (výrobek z řepy nebo třtiny cukrové) patří mezi sacharidy, které jsou spolu s bílkovinami a tuky hlavními živinami. **Sacharidy by měly tvořit 55 – 60 % denního příjmu energie** a přednostně by měly být konzumovány sacharidy složené, např. škrob. **Jednoduché sacharidy (cukry)**, které nejsou přirozeně

obsaženy v potravinách (tzv. cukry přidané - cukr a sirupy) **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.
- Řada spotřebitelů nemá představu, jaká množství cukrů jsou obsažena v jednotlivých potravinách.
- Dalším problémem je, že mnozí, někdy i odborníci, neznají dobře současnou terminologii, která je používána v tabulce výživových hodnot, jež je povinně uváděna na obalech potravin a kterou bychom měli číst.

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

Jaký je doporučený maximální denní příjem cukru?

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 většího množství cukrů riziková. Při nedostatečném výdeji energie se ukládají ve formě tuku a mají další nežádoucí účinky. Nezanedbatelné nejsou ani kariogenní účinky cukrů.

Zdroje přidaných cukrů

Cukry používané ke slazení nápojů a pokrmů

- **Cukr řepný nebo třtinový** – sacharóza, který si kupujeme pod názvem **cukr**. Jedná se o stejné chemické individuum a používání dražšího bílého třtinového cukru nemá žádný význam.
- **Cukr přírodní (hnědý)** obsahuje minimálně 97,5 % sacharózy (cukru

bílého) 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** (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 metabolismus 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 %)

Potravinové zdroje přidaných cukrů

- **Kysané mléčné výrobky** – ochucené až 16 % (laktóza, sacharóza)
- **Mražené krémy a zmrzliny** - velmi různý obsah přidaného cukru
- **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)
- **Zpracované ovoce** – džemy, rosoly, marmelády, povidla, proslazené ovoce, sušené ovoce aj. – vysoký obsah cukrů – sacharóza (většinou jde o

přidaný cukr), fruktóza, glukóza
- **Nektary, ovocné nápoje, kolové nápoje, limonády aj.** – většinou 10 % cukrů, převládá přidaný cukr

Doporučení na závěr?

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. **Výrobci v rámci tzv. reformulací snižují obsah přidaného cukru ve výrobcích.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: Dostálová J., Kadlec P. a kol.: Potravinářské zbožíznalství, Key Publishing 2014
Velíšek J., Hajšlová J.: Chemie potravin, 3. vydání, OSSIS 2009
Výživová doporučení Společnosti pro výživu www.spolvyziva.cz
Informace Státního zdravotního ústavu Brno, www.szu.cz

cukry energie javorový sirup kokosový cukr přírodní cukr sacharidy vliv cukru na zdraví zdroje cukru

---

Copyright © 2024