



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 6. 11. 2023 | Mgr. Kristina Šístková

Sladidla xylitol a erythritol - oblíbené náhrady cukru

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Sladidla-xylitol-a-erythritol---oblíbene-nahrady-cukru__s10010x20680.html

Hledáte-li zdravější náhradu běžného cukru, mohou být náhradní sladidla xylitol a erythritol dobrou alternativou. Obě sladidla mají své výhody, jako je snížení energetického příjmu, nízký glykemický index a schopnost chránit zuby před zubním kazem. Přesto se nedají opomenout ani jejich potenciální nevýhody, jako je například možný střevní diskomfort. Vše podstatné o obou sladidlech vám shrneme v dnešním článku.



Hlavním přínosem při zařazení náhradních sladidel je jejich **schopnost snížit náš denní energetický příjem**. Chutnají velmi sladce a cukr tak nahradí dokonale. **Jsou vhodné nejen pro diabetiky, sportovce, pro vyznavače redukčních diet, ale i pro lidi s náchylností k zubním kazům.** Řadí se

mezi objemová sladidla a patří mezi tzv. polyoly, tj. **alkoholové cukry**.

Sladidlo xylitol - co je zač?

Xylitol se přirozeně vyskytuje v ovoci a zelenině. Vzniká též při metabolismu sacharidů v játrech. V minulosti se vyráběl z březového dřeva, proto je také známý jako „březový cukr“, dnes se získává z rostlinné hemicelulózy. Vyrábí se průmyslově. V EU je na potravinách značen kódem **E 967**.

Doporučený denní příjem se dle jednotlivých odborníků lehce liší. Je vhodné začínat nižším příjmem, tj. 10 až 30 g za den rozdělených do malých dávek. Poté, co si tělo na xylitol zvykne, lze jeho příjem navýšit až na 70 g za den. Račická (2012) považuje za maximální doporučenou denní dávku



40 g xylitolu. Dle Společnosti pro výživu (2018) je za **dlouhodobě bezpečnou dávku považováno do 50 g za den**.

Výhody používání xylitolu

- Vypadá a chutná jako cukr.
- Má o 40 % méně energie než cukr. Jeho konzumace místo cukru tedy vede ke snížení příjmu energie. *Pro porovnání: **1 g xylitolu = 2,4 kcal, tedy 10 kJ**, zatímco 1 g cukru (sacharózy) = 4 kcal, což odpovídá 17 kJ.*
- Má oproti cukru nízký glykemický index: xylitol 7 x sacharóza 68
- Neovlivňuje hladinu krevního cukru.
- Významně se podílí na zdraví zubů a předchází vzniku zubního kazu. Může snížit kazivost zubů o 30 až 85 %.
- Nemá pachůť.
- Jedná se o [prebiotikum](#).
- Má antioxidační vlastnosti.
- Lze jej využít do jakéhokoli pokrmu - do studeného či teplého.
- Při dodržování receptu se používá stejné množství jako množství řepného nebo třtinového cukru.
- Studie na zvířatech naznačují, že může zvýšit vstřebávání vápníku v trávicím traktu a chránit tak před osteoporózou.

Nevýhody používání xylitolu

- Není vhodným sladidlem při výrobě chleba.
- Patří do skupiny FODMAP potravin - při jejich konzumaci může dojít ke střevnímu diskomfortu nejen u osob s již vzniklými gastrointestinálními potížemi, ale také u běžné populace. Při dodržování low-FODMAP diety musí být ze stravy vyřazen.
- Při vyšší konzumaci může mít projímavé účinky. Obsahuje-li ho potravinu více než 10 %, musí být na obalu vždy uvedeno „nadměrná konzumace může vyvolat projímavé účinky“.
- Je toxický pro psy, proto není vhodné mazlíčkům dopřávat své pokrmy s xylitolem.

Kde se dá xylitol využít?

Nejvíce je využíván při výrobě žvýkaček pro svůj hygroskopický a chladivý efekt, také se přidává do zubních past, marmelád, zmrzlin, čokolád, stolních sladidel.

V potravinách působí jako sladidlo, zvlhčovač či jako plnidlo v nízkokalorických potravinách.

Sladidlo erythritol - co je zač?

Erythritol se běžně vyskytuje v ovoci, zelenině, ale také v houbách či sýrech. Je syntetizován i v našem těle, respektive je produkován v pentózofosfátovém cyklu. Vyrábí se biotechnologicky fermentací glukózy s kvasinkami *Moniliella*



pollinis z kukuřičného nebo pšeničného škrobu. V EU se označuje v potravinářství kódem **E 968**. Za maximální doporučenou denní dávku je považováno **125 g/den**.

Výhody používání erythritolu

- Vypadá a chutná stejně jako cukr.
- Jeho sladivost je přibližně 70 % v porovnání s cukrem.
- Jeho konzumace místo cukru vede ke snížení příjmu energie - je zcela bez

kalorií, **obsahuje 0,24 kcal/g**.

- Jeho glykemický index je 0.
- Neovlivňuje hladinu krevního cukru.
- Lze jej využít do jakéhokoli pokrmu - do studeného či teplého.
- Působí proti vzniku zubního plaku, a tím snižuje riziko vzniku [zubních kazů](#).
- Nemá projímavé účinky, protože se 95 % molekul vstřebává v tenkém střevě přímo do krevního oběhu a následně jsou vyloučeny močí v nezměněné podobě.
- Z některých studií vyplývá, že může mít antioxidační vlastnosti.

Nevýhody používání erythritolu

- Je hůře rozpustný, může krystalizovat.
- Při pečení může pokrm vysoušet.
- Pokud chcete dodržet recept a sladivost pokrmu, je potřeba dávku erythritolu zvýšit na 1,25 oproti cukru.
- Lze jím sladit samostatně, ale pro silný chladivý efekt je lepší jej kombinovat s jinými náhradními sladidly.
- Patří do skupiny FODMAP potravin. Při dodržování low-FODMAP diety by měl být ze stravy vyřazen. Vzhledem k odlišnému vstřebávání oproti ostatním polyolům je pravděpodobné, že střevní potíže jako ostatní polyoly nezpůsobuje, avšak k nežádoucí projevům v gastrointestinálním

traktu u některých jedinců či při vyšších dávkách (tj. nad 50 g/den) dojít může (např. nauzea, kručení v břiše).

Kde lze erythritol využít?

Nejčastěji se využívá v potravinářství na výrobu cukrovinek, žvýkaček, mléčných nápojů, pudinků a mražených dezertů, bývá součástí náplní do pečiva, bonbónů a nízkokalorických potravin.



V potravinách plní funkci zvýrazňovače chuti, zvlhčovačla, náhradního sladidla, stabilizátoru, zahušťovačla, sekvestrantu.

Spekulace o škodlivosti erythritolu

Na jaře roku 2023 se hodně spekovalo o tom, že erythritol přispívá k vzniku cévní mozkové příhody a infarktu myokardu. Nutriční specialisté (2023) z Institutu moderní výživy však toto tvrzení vyvrací a vysvětlují, že výzkum, který s tímto tvrzením přišel, pouze poukázal na to, že vysoká hladina erythritolu může souviset s výskytem cévních onemocnění. Již však nikterak **nedokazuje, že potíže způsobuje konzumace erythritolu z potravy**. Ke zvýšeným hodnotám mohlo dojít v rámci syntézy v organismu jako reakci na stres, kterému je člověk s cévními onemocněními vystaven. Ajmera (2023) v článku pro Healthline stejné zjištění potvrzuje. Taktéž upozorňuje na velmi nízký počet účastníků výzkumu, kterých ve výsledku mělo být jen 8. Oba zdroje poukazují také na další nesrovnalosti ve výzkumu.

Pro občasné použití ANO

Shrňme-li si zjištění, rozhodně stojí za úvahu cukr občas zaměnit za tyto náhradní sladidla. Nezapomeňme však na fakt, že jídelníček má být pestrý, proto je vhodné využívat různé možnosti slazení. Při výběru alternativního sladidla též záleží na osobních preferencích nebo třeba na formě zvoleného pokrmu. **Stále ale platí, že bychom se měli sladké chuti odnaučit a s tím**

nám ani tato sladidla nepomohou.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://bezpecnostpotravin.cz/termin/xylitol/>

<https://www.healthline.com/nutrition/xylitol-101#low-glycemic-index>

<https://bezpecnostpotravin.cz/dieta-s-nizkym-obsahem-fodmap/>

<https://www.institutmodernivivy.cz/erythritol/>

https://www.healthline.com/nutrition/erythritol#TOC_TITLE_HDR_2

<https://www.healthline.com/nutrition/erythritol-vs-stevia#basics>

<https://www.healthline.com/health/food-nutrition/xylitol-vs-erythritol#So,-which-one-is-healthier?>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324155>

https://theses.cz/id/dby4fi/zaverecna_prace.pdf

https://is.muni.cz/el/med/jaro2016/MNDB0821c/SLADIDLAbc_sladidla_IS.pdf

https://is.muni.cz/el/med/jaro2016/MNDB0821c/Sladidla2012_clanek.pdf

<https://www.szpi.gov.cz/clanek/postupy-a-stanoviska-szpi-oznacovani-oznacovani-sladidel-prodavanych-konecnemu-spotrebiteli.aspx>

<https://www.nehladu.cz/prehled-sladidel-ktera-jsou-vhodna-3-dil-cukerne-alkoholy/>

<https://www.vyzivaspol.cz/xylitol/>

https://is.muni.cz/th/269244/prif_b/Priprava_xylitolu_z_prirodnihomaterialu.pdf

https://books.google.cz/books/about/A_Consumer_s_Dictionary_of_Food_Additive.html?id=-KanEB_ytFQC&hl=cs

[cukry FODMAP dieta jak omezit cukr přírodní sladidla umělá sladidla](#)

Copyright © 2024

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