



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 28. 6. 2017 | Marcela Avramopulu

Výhody a rizika umělých sladidel. Alternativy cukru

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vyhody-a-rizika-umelych-sladidel.-Alternativy-cukru__s10012x10446.html

Uměle vyrobená sladidla mají bezesporu své výhody. Většinou neobsahují energii, tak jsou vhodnou pomůckou při hubnutí. Syntetická sladidla se podle legislativy řadí mezi přídatné látky. Každé sladidlo má tak svůj číselný E kód.



Sladidla byla vynalezena za účelem nahrazení cukru, tedy zajištění sladké chuti podobné sacharóze. Chuti cukru se ale žádnému sladidlo nepodařilo dosáhnout, spíš se jí jenom přibližují. Některé víc, některé míň a některé zanechávají nepříjemnou pachut' v ústech.

Výhody sladidel

Sladidla nezvyšují hladinu krevního cukru a nezpůsobují zubní kaz. Většina z nich také neobsahuje energii. Takže jsou při umírněné konzumaci vhodnou alternativou cukru jak pro lidi hubnoucí, tak pro diabetiky. Sladidla jsou zdravotně bezpečná za předpokladu, že se to s nimi nepřehání a dodržuje se doporučené denní množství. To naštěstí není tak lehké přesáhnout.

Nevýhody

Hlavní nevýhodou ale je, že **používání sladidel** místo cukru **nepomáhá odvykat sladké chuti**. Je to jen náhrada za cukr. Stále platí, že je lepší naučit se sladit méně, než používat sladidla. Další nevýhodou některých druhů je jejich teplotní nestabilita, tedy, že je není možné používat při tepelné úpravě.

Sladidla bez energie a s energií

Sladidla neenergetická	E 950 Acesulfam K
	E 951 Aspartam
	E 952 Kyselina cyklamová a její sodná a vápenatá sůl
	E 954 Sacharin a jeho sole
	E 955 Sukralóza
	E 957 Thaumatin
	E 959 Neohesperidin DC
	E 960 Steviol-glykosidy
	E 961 Neotam
	E 962 Sůl aspartamu-acesulfamu
	E 968 Erythritol
	E 969 Advantam
	Sladidla energetická
E 421 Mannitol	
E 953 Isomalt	
E 965 Maltitol	
E 966 Laktitol	
E 967 Xylitol	

Nejčastěji používaná sladidla

- **Sacharin.** Levné syntetické sladidlo s nulovou energetickou hodnotou, použitelné i pro tepelnou úpravu. Nevýhodou je kovová pachuť, často se proto kombinuje s jinými sladidly.
- **Aspartam.** Snad nejčastěji používané sladidlo, zejména v sladkých nápojích bez cukru. Má 100-200x vyšší sladivost než cukr. Chutí se blíží

cukru, ale jen blíží, protože doznívání sladké chuti v ústech trvá delší dobu, než je u cukru obvyklé. Nedá se použít při tepelné úpravě a nesmí ho používat lidé trpící fenylketonurií. O jeho bezpečnosti se vedly diskuze, závěr je takový, že v případě dodržení doporučené maximální denní dávky je bezpečný, stejně jako ostatní sladidla.

- **Acesulfam K.** 130-250x sladší, než cukr, tedy podobně jako aspartam. Je teplotně stabilní a nemá výraznou příchuť. Většinou se používá v kombinaci s ostatními sladidly.
- **Steviol - Glykosidy.** Sladidlo z rostliny *Stevia rebaudiana*. Sladkou chuť v tomto případě nezpůsobují cukry, ale sladivé látky zvané steviol-glykosidy. Sladivost je cca 100-200x vyšší než u cukru. Chuť se od cukru opět trochu liší, zejména co se týče délky pocitu sladké chuti v ústech. Můžete si koupit živou rostlinku a rozdrcenými sušenými listy si doslazovat pokrmy nebo nápoje. Pokud zvolíte formu zpracovanou – tedy v sypké formě nebo tablety, spadá tento výrobek do stejné kategorie jako aspartam a další. Tedy do kategorie Přídavných látek - Sladidel. Přestože se jedná o látku získanou z přírody, steviol-glykosidy byly povoleny v EU až od roku 2011, do té doby se zkoumaly případné negativní dopady na zdraví. I tady je dáno maximální doporučené denní množství pro konzumaci.

Kombinované výrobky - syntetické a přírodní složky v jednom

Na trhu jsou také výrobky, které kombinují různé druhy sladidel - acesulfam K s aspartamem, steviol-glykosidy s erythritolem a také výrobky kombinující syntetická sladidla s přírodními sladidly či jinými látkami. Třeba sukralózu s fruktózou, acesulfam K s fruktózou, nebo sukralózu s inulinem (vláknina s mírně sladkou chutí). Jak vyplývá z tabulky uvedené níže, z pouhého názvu produktu často není jasné jeho složení, proto, je vhodné číst etikety i u těchto sladidel.

Název výrobku	Použitá sladidla a další látky
Steviol Přírodní stolní sladidlo	erythritol, stevia rebaudiana glykosidy
Stolní sladidlo na bázi steviol-glykosidů	erythritol, steviol-glykosidy
Sladidlo	fruktóza, acesulfam K
STARLinea, sypké sladidlo na bázi sukralózy	fruktóza, sukralóza
Čekankový sirup	inulin, sukralóza

Kombinovaný čekankový sirup cca 33 KJ / 1 lžička

Jedná se o tekuté sladidlo příjemné chuti, které kombinuje syntetické sladidlo

sukralózu a přírodní složku z kořene čekanky. Čekankový extrakt ve sladidle způsobuje mírně sladkou chuť, ale hlavně dodává do sirupu inulin, což je rozpustná vláknina s příznivými probiotickými účinky. Sirup **obsahuje inulinu 91%**. Sladivost je na úrovni medu, energetická hodnota je ale o cca 2/3 nižší. Je vhodný i pro tepelnou úpravu stravy. Při slazení bychom měli dávat pozor na max. denní doporučené množství, jinak může mít nadýmavé a projímavé účinky.

Názor odbornice - paní Prof. Ing. Jany Dostálové, CSc.



"Náhrada sacharózy jinými sladidly má v určitých případech nesporně pozitivní význam. Z potravinářských výrobků je jednoznačně nejpřínosnější náhrada sacharózy v nealkoholických nápojích, kde představuje výrazné snížení energetického příjmu vzhledem ke konzumovaným množstvím nápoje. Rovněž používání alkoholických cukrů ve žvýkačkách je přínosné z hlediska prevence zubního kazu. **Nelze však předpokládat, že pouze náhradou sacharózy jinými sladidly lze předejít obezitě a dalším neinfekčním onemocněním hromadného výskytu.** Praktickou ukázkou toho, že používání náhradních sladidel nezabrání výskytu obezity, jsou USA, kde i při výrazném nárůstu

spotřeby náhradních sladidel došlo k nárůstu počtu obézních osob. **V současné době se v literatuře diskutuje možnost zvýšení rizika vzniku diabetu 2. typu a obezity při používání náhradních sladidel. Přesto lze všechna používaná sladidla považovat za bezpečná, protože před schválením pro použití v potravinách prošla složitými hygienicko-toxikologickými testy.** Jsou povolena přidávat v množstvích definovaných legislativou specifických pro danou potravinu, a proto při konzumaci běžného množství potraviny nebezpečí nehrozí."

Copyright © 2023

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