



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 23. 8. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jak snižovat a nahrazovat množství cukru při vaření?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/jak-snizovat-a-nahrazovat-mnozstvi-cukru-pri-vareni__s10012x11064.html

I cukr do jídelníčku patří. Nepoužíváme jen pro oslazení, ale také jako konzervant. S jeho nadměrným příjmem jsou spojena mnohá onemocnění, ale to neznamená, že jej musíte z jídelníčku vyškrtnout úplně.



Cukr se při vaření používá nejen k dosažení sladké chuti, ale plní **i jiné funkce**, [například konzervační](#). Každopádně cukru míváme ve stravě přespříliš, což přináší mnohá rizika. Známý je vztah mezi vysokou spotřebou slazených nápojů a obezitou, cukrem a zubním kazem, méně rozšířený je fakt,

že **cukr zvyšuje i krevní tuky** a přispívá tak ke vzniku nemocí srdce a cév.

Naopak mezi mýty patří názor, že kdo hodně sladí, ten jistě **onemocnění cukrovkou**. Cukr na jejím vzniku jistý podíl má, ale celkově je diabetes 2. typu výsledkem celkově nadměrného příjmu energie a z něj vyplývající obezity než lásky k cukru.

Cukr pryč?

Nemusíme hned podléhat módním vlnám a být cukrfree, nicméně bychom měli opravdu sledovat, kolik cukru za den přijmeme.



- Pro dospělého člověka je za **denní příjem stanoveno 50 g přidaného cukru** a přibližně 50 g cukru přirozeně se vyskytujícího (přirozeně se

vyskytující cukru najdeme například v zelenině, ovoci, mléčných výrobcích).

Je pravda, že si řadu potíží děláme **sami** tím, že vlastně **po výrobcích vyžadujeme mimořádně sladké produkty** – méně sladké mnoha lidem prostě nechutná.

- **Vše je ale o návyku** – pokud přestanete sladit a po několika měsících se napijete slazeného čaje, budete nechápavě kroutit hlavou, jak jste něco takového vůbec mohli pít. Zkuste, uvidíte.

Co je nejpalčivější problém?

Asi **největším „peklem“ jsou slazené nápoje**, ve kterých se skrývá nevídané množství cukru, přičemž u někoho tvoří slazené nápoje základ pitného režimu. Pokud vypijete dva litry slazené limonády, přijmete i neuvěřitelných 200 g cukru a téměř 4400 kJ! Ptáte se, proč vaše dítě nejí „normální“ jídlo? Třeba je zakopaný pes v tom, že je prostě „zaplácnuté“ slazeným pitím.

- **Časté popíjení slazených nápojů vede jednoznačně k obezitě, zvyšuje riziko vzniku zubních kazů a narušuje vyvážený jídelníček.**

Je zbytečné nápoje sladit. Jedna dvě kostky cukru do kávy, jedna dvě kostky cukru do čaje a vida, denní příjem cukru je pryč! Vcelku děsivé je to, že milovníci slazených nápojů se běžné vody „nenapijí“, dokonce se jim z ní dělá špatně. Přitom cukr zpomaluje vyprazdňování žaludku a tělo se tedy hůř hydratuje, než kdybyste pili neslazený nápoj. Hlavní rada tedy zní: **„neučte své děti ani sebe zbytečně sladit“!**

Přečtěte si to!

Čtěte informace na obalech potravin a vyhýbejte se zbytečně slazeným výrobkům. Proč si kupovat jogurt s 15 g cukru ve 100 g, když si můžete koupit neochucený a dle libosti přidat čerstvé ovoce? Počítejte také s tím, že u některých výrobků nezůstanete u 100 g nebo 100 ml. Příkladem jsou v létě oblíbená, různě ochucená nealkoholická piva. Průměrně obsahují 8 g cukru ve 100 ml, takže 1 balení v podstatě vyčerpá denní příjem přidaného cukru.

Vařím, vaříš, vaříme - ale bez cukru

Cukr se při vaření používá i v pokrmech, kde bychom jej úplně nečekali – například do segedínu, omáček atp., kde slouží k vytvoření té správně pikantní chuti. Zde bych se cukru nebránila, většinou se používá malé množství, stačí čajová lžička na „dotažení“ chuti. Ušetřit cukr však můžete při

pečení, většina receptur unese až o třetinu nižší podíl cukru. Namísto cukru můžete s výhodou použít ovoce, především banány nebo sušené ovoce. Ale i tady pozor, **i ovoce obsahuje cukr**, takže i tady s rozumem!

Čím nahradit cukr?

Možností je na první pohled řada, nicméně hned v úvodu je třeba zdůraznit, že si většinou moc nepomůžeme. Hnědý (přírodní cukr), třtinový sirup nebo med – vše je v podstatě totéž. Nenechte se nachytat výrobcí, že kupujete kdovíjaký zázrak, u většiny alternativních sladidel je výsledný efekt srovnatelný s cukrem.

- **Hnědý (přírodní) cukr**

Jde o bílý cukr, který ale nebyl při výrobě dokonale zbavený zbytků melasy. Díky melase obsahuje i malé množství vitaminů, minerálních látek a aminokyselin. Vliv na vznik zubního kazu nebo obezity je stejný.

- **Melasa**

Bývá označována také jako „černý zázrak“ a pozitiva jsou vyzdvižována do nebes. Méně vznešeně již zní, že vzniká jako odpadní produkt při výrobě cukru a že může být i riziková – například pro možnou kontaminaci agrochemikáliemi.

Její význam ve výživě je přeceňován stejně, jako je tomu v případě hnědého cukru nebo medu.

- **Med**

Obsahuje enzymy, řadu vitaminů a minerálních látek (fosfor, vápník, hořčík, zinek, vitaminy skupiny B). Nutno však říct, že pouze v malých koncentracích, při běžném pestrém jídelníčku je jeho přínos coby zdroje vitaminů a minerálních látek zanedbatelný. Oproti cukru má o něco menší energetickou hodnotu, jelikož vedle cukrů obsahuje i malé množství bílkovin. Jeho antiseptické a protizánětlivé účinky se uplatňují především povrchově, například na popraskané rty nebo škrábance.

- **Javorový sirup**

Oproti cukru má nižší obsah energie, vyšší sladivost (menší množství sirupu se sladkostí vyrovná většímu množství cukru) a nižší glykemický index. Ale ani javorový sirup nelze jíst beztrestně, rozdíl oproti běžnému cukru není nijak závratný.

- **Agávový sirup, rýžový sirup, kokosový cukr**

V porovnání s rafinovaným cukrem představují lepší volbu, nicméně sladivost je nižší, takže pozor na to, abychom zbytečně nezvyšovali používané množství.

Některé sirupy obsahují i inulin, což je látka na bázi vlákniny s pozitivním vlivem na zdraví. Pro hovoří i cena – sirupy jsou dost drahé, takže s nimi zpravidla i šetříme



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2025

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