



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 5. 9. 2019 | prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

# Cukry - sacharóza, glukóza, fruktóza. Kde se vyskytují a proč je máme omezovat?

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Cukry---sacharoz,-glukoza,-fruktoza.-Kde-se-vyskytuji-a-proc-je-mame-omezovat\\_s10012x19311.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Cukry---sacharoz,-glukoza,-fruktoza.-Kde-se-vyskytuji-a-proc-je-mame-omezovat_s10012x19311.html)

Sacharidy by měly tvořit 55 - 60 % denního příjmu energie a přednostně by měly být konzumovány sacharidy složené. Jednoduché sacharidy (cukry), které nejsou přirozeně obsaženy v potravinách (tzv. cukry přidané), 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.



## **Často chybí znalosti i u odborníků**

Řada spotřebitelů nemá představu, jaká množství cukrů jsou obsažena v jednotlivých potravinách. Dalším problémem je, že řada spotřebitelů, někdy i

odborníků, nezná dobře současnou terminologii sacharidů, **zejména terminologii, která je používána v tabulce výživových hodnot**, která je povinně uváděna na obalech potravin.

Podle počtu cukerných jednotek se sacharidy dělí na **monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy**. Monosacharidy a oligosacharidy se označují jako **cukry**.

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

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

## **Zdroje cukrů - cukry používané ke slazení**

# nápojů a pokrmů

- Cukr **řepný nebo třtinový** – sacharóza. Jedná se o stejné chemické individuum a používání dražšího bílého třtinového cukru nemá žádný význam.
- Cukr **přírodní (hnědý)** obsahuje **minimálně 97,5% sacharózy** 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 sensorické vlastnosti jsou příjemnější.
- **Sirupy** – glukózový, glukózo-fruktózový a fruktózo-glukózový sirup (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 %)



Obsah cukrů u jednotlivých výrobků se velmi liší. Používání uvedených nových druhů sladidel je **vysoce nadhodnocováno**.

Hlavní sladivá složka je, s výjimkou agávového sirupu, stejná jako u cukru řepného, pouze **senzorické vlastnosti jsou příjemnější**. Vysoký obsah fruktózy v agávovém sirupu je hodnocen z hlediska výživy negativně.

## Potravinové zdroje cukrů

### Potraviny živočišného původu

- Med – téměř 80 % cukrů (fruktóza 38 %, glukóza 31% aj.). Obsah necukerných složek (vitaminy, minerální látky aj.) je nízký a **význam medu ve výživě je nadhodnocován**.

- Kysané mléčné výrobky - ochucené až 16 % (laktóza, sacharóza)
- Mražené krémy a zmrzliny - velmi různý obsah téměř výlučně cukru\*

### **Potraviny rostlinného původu**

- 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)
- Ovoce - 2,2 % (citrony) - 18 % (banány) - fruktóza, glukóza, sacharóza
- **Zpracované ovoce** - džemy, rosoly, marmelády, povidla, proslazené ovoce, sušené ovoce aj. - vysoký obsah cukrů - sacharóza (většinou jde o přidaný cukr), fruktóza, glukóza

### **Nealkoholické nápoje**

- 100 % přírodní šťávy - většinou 10 % cukrů (fruktóza, glukóza aj.), **neobsahují přidaný cukr**
- Nektary, ovocné nápoje, kolové nápoje, limonády aj. - většinou 10 % cukrů, **převládá přidaný cukr** (někdy glukózo-fruktózové sirupy)

\* podle české legislativy se termínem cukr v názvu potravinářského výrobku nebo jako součást surovinového složení výrobku uvedeného na obalu označuje **pouze cukr řepný nebo třtinový**, jsou-li použity i jiné cukry, musí se uvést jejich název např. fruktóza (cukr ovocný), dextróza (glukóza, cukr hroznový), maltóza (cukr sladový) apod.

## Závislost na sladkém postupně omezujte

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.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)