



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

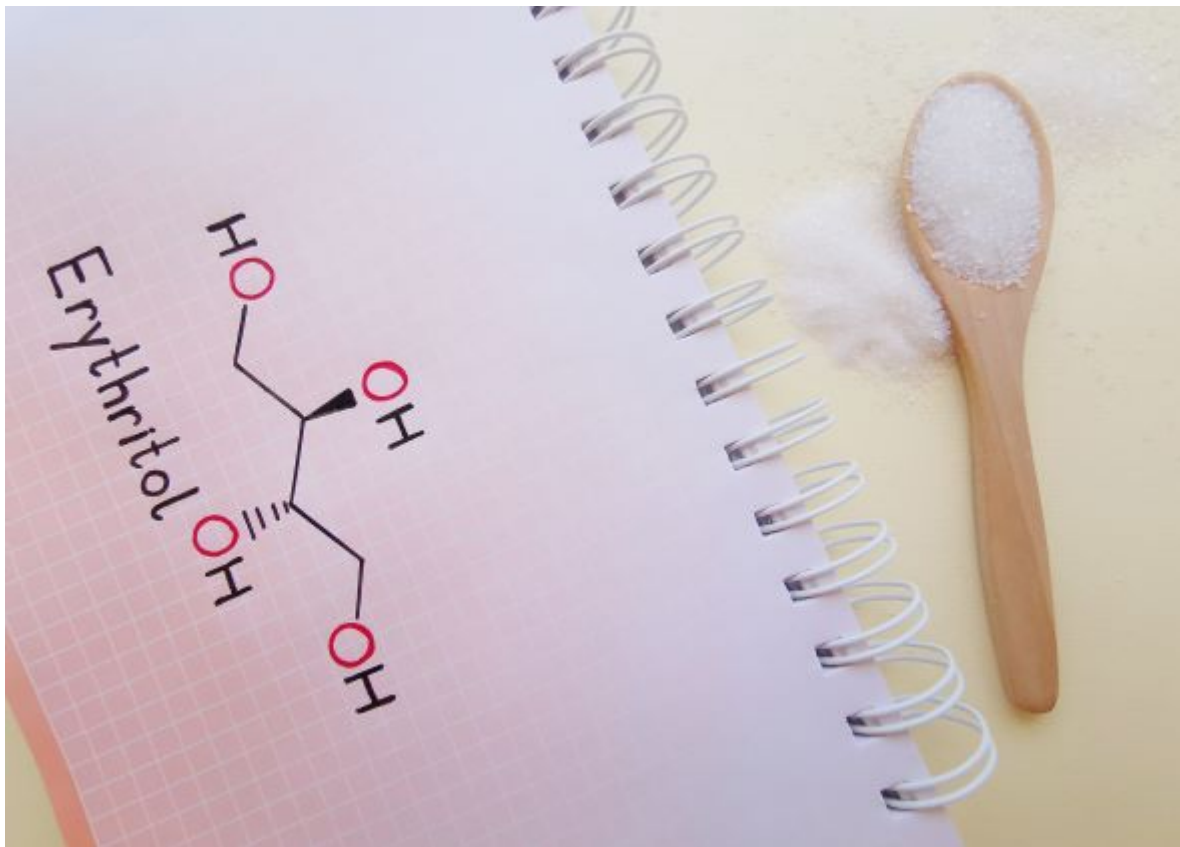


[O zdraví](#) 30. 4. 2021 | Mgr. Eva Cihlářová

Erythritol zdravě život osladí. Bez cukru a kalorií

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Erythritol-zdrave-zivot-osladi.-Bez-cukru-a-kalorii_s10012x19954.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/Erythritol-zdrave-zivot-osladi.-Bez-cukru-a-kalorii_s10012x19954.html)

Čím dál více lidí se ve svém jídelníčku vzdává cukru. Někteří jednoduše nesladí, mnozí hledají možnosti alternativ bez nežádoucích kalorií. Alternativní sladidla, kam erythritol patří, mohou být zdravou a lahodnou cestou, jak si vychutnat své oblíbené sladkosti.



Co je to erythritol?

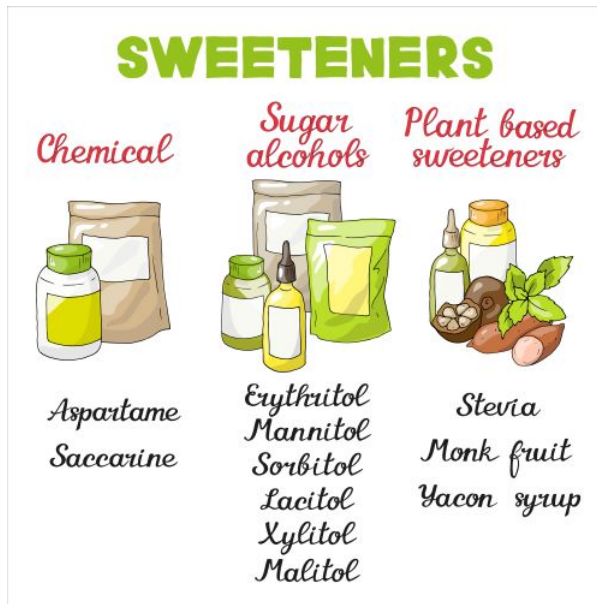
Erythritol je cukerný alkohol používaný jako nízkokalorické sladidlo.

- Podle Mezinárodní rady pro informace o potravinách (IFIC) se erythritol přirozeně vyskytuje v potravinách, jako jsou hrozny, houby, hrušky či meloun.
- Cukerné alkoholy žádný alkohol neobsahují. Erythritol zkrátka jen **chutná a vypadá jako cukr**. Na rozdíl od něj však neobsahuje kalorie a sacharidy, které by tělo ze standardního cukru přijalo.

Skutečnost, že erythritol a další cukerné alkoholy obsahují nízký obsah sacharidů, znamená, že mají **minimální účinek na hladinu cukru v krvi**. Díky tomu mohou být dobrou volbou pro diabetiky nebo pro lidi, kteří dodržují dietu s velmi nízkým obsahem sacharidů, jako je třeba keto dieta.

- Erythritol je prakticky bez kalorií, přibližně obsahuje 0,2 kalorie na gram.

Je erythritol bezpečný?



Cukerné alkoholy bývají běžně zaměňovány s umělými sladidly, jako je sacharin a aspartam, což vedlo k obavám, zda je erythritol skutečně bezpečný.

- Ve skutečnosti však **cukerné alkoholy a umělá sladidla stejné nejsou.**

Jak cukerné alkoholy, tak umělá sladidla podléhají regulaci v USA FDA a pro EU je důležité stanovisko EFSA – Evropský úřad pro bezpečnost potravin.

"Se sladidly je to jako s řadou dalších potravin – musíme je využívat s mírou a **nesmíme to s nimi přehánět**. Použitím erythritolu můžeme „ušetřit“ kalorie, ale musíme si uvědomovat, že u nás může udržovat a podporovat návyk na určitou úroveň sladké chuti. Vhodné je

stravovat se vyváženě a jen v malém množství a občasně si dopřávat moučníky nebo dezerty, kde nám může erythritol pomoci snížit množství použitého cukru a tím i množství kalorií," varuje nutriční terapeutka Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková.

Tři výhody erythritolu

Sladká chuť erythritolu, téměř nulový obsah kalorií a žádné záznamy o jeho nebezpečnosti znamenají, že existuje hned několik důvodů, proč jej vyzkoušet.

- **Může vám pomoci omezit příjem sacharidů**

Erythritol je prakticky bez kalorií a sacharidů. Díky tomu představuje lepší volbu pro [uspokojení vaší chuti na sladké](#) ve srovnání se sladidly, jako je cukr, med nebo javorový sirup, a to zejména, pokud máte cukrovku nebo držíte nízkosacharidovou dietu.

- **Může vám pomoci zhubnout**



Použití erythritolu místo cukru vám může pomoci **snížit celkový příjem kalorií**, což potenciálně usnadňuje hubnutí.

Klíčem je mít i nadále možnosti užít si sladké delikatesy, samozřejmě s mírou. Pamatujte ale na to, že dezerty připravené s erythritolem namísto cukru stále **obsahují kalorie z jiných ingrediencí**, a pokud to přeženete, snadno se nasčítají.

- **Nepřispívá ke vzniku zubního kazu**

Na rozdíl od jiných forem cukru nepřispívá erythritol (a jiné cukerné alkoholy) ke vzniku zubnímu kazu. Ve skutečnosti může erythritol podle studie ze srpna 2016 zveřejněné v odborném žurnálu [International Journal of Dentistry](#) dokonce zabraňovat růstu škodlivých bakterií v ústní dutině, které riziko zubního kazu

zvyšují.

Dva možné vedlejší účinky erythritolu

I u erythritolu ovšem platí, že všeho moc škodí. Co při vysokých dávkách tohoto sladidla hrozí?

- **Může vám rozhodit zažívání**

O cukerných alkoholech je známo, že mohou způsobit zažívací potíže, například průjem či nadýmání, obzvláště, jsou-li konzumovány ve velkém množství.

- **Ve velkém množství může ovlivnit váš krevní cukr**

Na rozdíl od umělých sladidel se cukerné alkoholy stále řadí mezi sacharidy a většina z nich může stále zvyšovat hladinu cukru v krvi. Vaše tělo ale cukerné alkoholy neabsorbuje úplně, takže jejich **vliv na hladinu cukru v krvi může být méně** významný než u jiných sladidel.

Pokud máte cukrovku a potřebujete podniknout kroky ke kontrole hladiny cukru v krvi, měli byste se o přidání erythritolu nebo jiného cukerného alkoholu do svého jídelníčku poradit se svým lékařem.

Zdroj: [Livestrong.com](https://www.livestrong.com)

Copyright © 2024

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