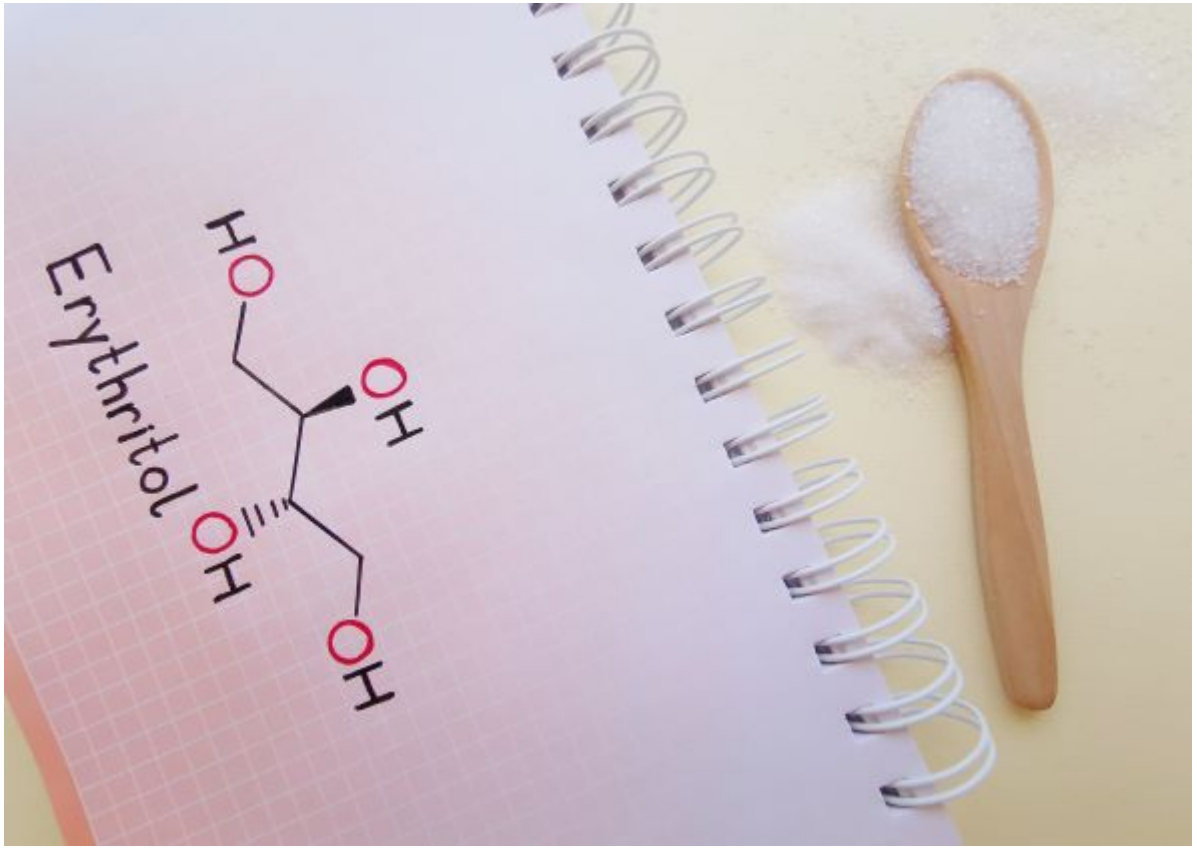
**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

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

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

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz