



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O dětech](#) 21. 8. 2013 | tla

# Želatinové bonbony - patří do zdravého životního stylu?

URL článku: [magazin/clanky/o-detech/Zelatinove-bonbony---patri-do-zdraveho-zivotniho-stylu\\_\\_s10013x7861.html](http://magazin/clanky/o-detech/Zelatinove-bonbony---patri-do-zdraveho-zivotniho-stylu__s10013x7861.html)

„Gumový“ medvídek, který poprvé zaútočil na chuťové buňky labužníků v Německu, se již 91 let vyhřívá na výsluní jídelníčků dětí i dospělých. Každý Čech sní v průměru 1,5 kg této pochoutky za rok.



Želatinové bonbony mají své fanoušky i odpůrce. Jedni tvrdí, že **jako zdroj kolagenu prospívají zdraví**. Druzí v nich naopak vidí **škůdce plné cukru a chemie**. Další je dokonce kvůli tomu, že neobsahují tuk, považují za **dietní záležitost**. Jaká je realita?

### **Želatina je fajn, ale je jí málo**

Základem „gumových“ bonbonů je želatina. Ta je zdrojem kolagenu, který je základní stavební jednotkou pro vznik pojivové tkáně zejména pohybového aparátu - chrupavek, kostí, ale i vlasů, nehtů a pokožky. Zjednodušeně řečeno jakýsi „elixír věčného mládí“. Avšak pozor! **„Obsah kolagenu není tak vysoký, aby měly želatinové bonbony na lidský organismus zázračný účinek,“** upozorňuje dietoložka Kateřina Hlavatá. Pokud si chcete uchovat zdravé klouby, páteř, ale i pleť, bez pohybu a zdravého stravování a vůbec zdravého životního stylu to nepůjde.

## **Tuk v nich opravdu není**

Želatinové bonbony si dopřávají i mnohé módní ikony. Vycházejí z toho, že prospívají kráse, není v nich tuk, a tak se z nich netloustne. Tuk v nich opravdu není, jinak by „medvídci“ nedrželi pohromadě.

Základní surovinou pro jejich výrobu bývá buď vepřová kůže, nebo tzv. agar či pektiny. Agar je rostlinného původu a získává se z řas žijících v hloubce asi 80 metrů. Ty obsahují látky s protizánětlivým účinkem, železo, jód a vápník.



Pektiny jsou také původem rostlinné, získávají se zejména z citrusových plodů a jablek.

## **Dieta to přesto není**

Navzdory pozitivům, nejsou „gumídci“ potravinou, kterou lze označit jako zdravou. Jedno balení se totiž může rovnat až 80 kostkám cukru. Gumoví medvídci neobsahují sice žádný tuk, ale v porovnání například s mandlemi v čokoládě mají výrazně vyšší glykemický index.

**„Dieta to rozhodně není. Je pravda, že želatina neobsahuje žádný tuk ani cholesterol, ale gumové bonbony jsou samý cukr. Musíme respektovat to, že obsah jednoduchých sacharidů by neměl být u dětí vyšší než 10 procent z celkového příjmu sacharidů. A tak, když dám dítěti bonbony, během dne už by nemělo dostat sladkou limonádu,“** konstatuje Kateřina Hlavatá.

Je tedy na zváženu, zda dítěti raději nedat dílek kvalitní čokolády. **„Přece jen obsahuje i nějaké antioxidační látky, ačkoliv někteří výrobci přidávají do želatinových bonbonů vitamíny, např. vitamín C, který funguje také jako antioxidant,“** dodává dietoložka. Občas výrobce energetickou hodnotu snižuje užitím umělých sladidel, zejména sorbitolu. Ani to ale není především pro děti nic zdravého. V každém případě kupujte alespoň ty bonbony, které nejsou ještě navíc obalované v cukru.

## **Je v nich chemie**

Některé želatinové bonbony obsahují potravinářská barviva, ochucovadla, umělé aroma. **„Co se týká přídatných látek, platí velmi přísné limity. I když sní dítě bonbonů více, nezpůsobí to poškození zdraví. Je ale třeba brát v úvahu to, že dítě je malé. Pokud mu ale dám cukrovinku s vysokým obsahem éček, k tomu ještě barvené limonády a instantní**

**pokrm, tak u citlivějších jedinců může dojít k reakci,“** varuje Kateřina Hlavatá.

Dávejte proto přednost bonbonům s přírodnějším základem. Řada výrobců dnes již místo umělých barviv, »éček«, které u dětí mohou způsobovat hyperaktivitu, dává přednost ovocným, zeleninovým a rostlinným extraktům a koncentrátům z řepy, kopřivy, špenátu, černého rybízu, jablek a podobně.

## Kolik cukru obsahují "gumové" bonbony?



### Haribo Saft-Goldbären

Složení: glukózový sirup, ovocné šťávy z koncentrátu: malina, broskev, hruška, černý rybíz, jablko, limetka, cukr, želatina, dextróza, kyselina citronová, aroma, ovocné a zeleninové koncentráty: kopřiva dvoudomá, jablko, špenát, kiwi, pomeranč, citron, mango, mučenka, bezinky, aronie, hroznové víno, lešticí látky: včelí vosk bílý a žlutý, karnaubský vosk, extrakt z černého bezu, ovocný cukr ze svatojánského chleba, invertní cukrový sirup.

### Nutriční hodnoty ve 100 g výrobku

Energetická hodnota:  
1437 kJ/338 kcal  
Bílkoviny: 5,7 g  
**Sacharidy: 76,8 g z toho cukrů 46 g (tedy 10,5 kostky cukru)**  
Tuky: 0,1 g z toho nasycených mastných kyselin 0,1 g  
Sodík: 0,01 g  
Vláknina: 0,1 g



### Ovocné želé s odtučněným jogurtem Yoghurt-Gums

Složení: cukr, glukózový sirup, 6 % sušený odtučněný jogurt, 3 % ovocná dřevina, kyselina citronová (E330), pektiny (E440), sušená syrovátka, laktóza, extrakt z ovoce a zeleniny (třešň, červené zelí, hrozny, borůvka, mrkev, dýně, jablko), přírodní aroma, včelí vosk bílý (E901)

### Nutriční hodnoty ve 100 g výrobku

Energetická hodnota:  
1336 kJ/319 kcal  
Bílkoviny: 2,1 g  
**Sacharidy: 77 g z toho cukrů 70 g (téměř 11 kostek cukru)**  
Tuky: 0,4 g z toho nasycených mastných kyselin 0,4 g  
Sodík: 0,06 g  
Vláknina: 0,1 g

---

Copyright © 2023

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