

# Sukralóza

aneb

**jak bezpečně a příjemně snížit příjem cukrů a mít život stále sladký**

**M**yslím, že je nošením dříví do lesa, abych tu složitě vysvětloval, proč používáme nekalorická sladidla. Vede nás k tomu především diabetes neboli cukrovka. Ano, je to právě ten nadbytečný cukr v těle, který nás trápí a okolo kterého se vše točí. Přesto máme možnosti, jak s ním zatočit: držíme dietu, více se pohybujeme, užíváme léky na snížení krevního cukru. A také nahrazujeme cukr v potravě a nápojích umělými (nízkokalorickými) sladidly. Princip sladidel je vcelku jednoduchý: nahradíme nám známý, přirozeně kalorický cukr něčím, co má sníženou kalorickou hodnotu a sladce chutná.

Existuje řada látek, jež jsou sladké a přitom neobsahují cukr. Některé z nich se uplatnily při výrobě sladidel a také je najdeme v řadě potravin („light“ nápoje, marmelády, žvýkačky, dezerty, zmrzliny). Mají svoji historii a původ: ty nejstarší, jako je třeba sacharin vyráběný z dehtu, jsou známy již od konce 19. stol. Některé jsou přírodního původu jako třeba xylitol nebo sorbitol,

jiné byly získány lidským přičiněním, a to mnohdy i náhodně jako třeba aspartam, jehož sladká chuť byla objevena v roce 1965 při výzkumu látek na léčbu vředů. Nyní jsou nejčastěji používanými látkami pro výrobu umělých sladidel sacharin, cyklamát, aspartam, acesulfam, sorbitol. Tyto látky jsou ve své podstatě velmi rozmanité a svojí strukturou dosti vzdálené molekule sacharózy, což je náš běžný bílý cukr, získávaný z cukrové řepy. To má za následek i některé nepříjemné vlastnosti, především ne zcela přirozenou sladkou chuť, které se pak někdy dociluje kombinací dvou látek, např. sacharinu a cyklamátu. Aspartam je nevhodný pro osoby s fenylketonurií. Sacharin i aspartam se při vyšší teplotě rozpadají a ztrácejí sladkou chuť, proto nejsou vhodné pro přípravu teplé kuchyně. Obecně jsou tyto látky lidskému tělu cizí, u některých z nich bylo dokonce odborníky vysloveno podezření na možná zdravotní rizika.

Při výrobě umělých sladidel jsou často používány další doprovodné látky, jež výrobek konzervují, stabilizují nebo jsou plnidlem především u sladidel ve formě tablet. Tím přijímáme další nepotřebné látky. Přesto můžeme konstatovat, že využití takových sladidel je dlouhodobě osvědčeným bojem s cukrem navíc. A nemusí to být případ jen diabetiků, ale i osob s nadváhou, či s jiným zdravotním rizikem, nebo dokonce osob zcela zdravých, sledujících svůj energetický příjem.



Možná se po přečtení těchto řádků ptáte, co s tím? Proč nemáme nějaký lepší „cukr bez cukru“? V poslední době se začínají objevovat na trhu výrobky obsahující látku jménem sukralóza. Můžeme ji nalézt i v některých výrobcích, jako jsou vody pro ústní hygienu nebo balené nápoje. Není tomu náhodou: sukralóza totiž odbourává řadu negativ, jež mají klasická sladidla. Předně se vyznačuje velmi přirozenou sladkou chutí, za což vděčí značné podobnosti s molekulou sacharózy - běžného cukru. Je tedy tělu „velmi blízká“ a má to, co všichni očekáváme – není pro tělo cukrem, nemá vliv na hladinu cukru v krvi, nemá žádnou kalorickou hodnotu. Sladivost této látky oproti cukru je 600x vyšší, stačí tedy velmi malé množství k dosažení vjemu sladké chuti. Některá klasická sladidla mají omezení týkající se věku či mateřství – nejsou vhodná pro děti či těhotné a kojící ženy. Naopak sukralózu můžete použít u těchto osob bez omezení. To také platí pro osoby s fenylketonurií. Velkou výhodou je rovněž odolnost vůči teplotám – přípravky na bázi sukralózy se tak dají použít pro slazení horkých nápojů nebo do konce pro vaření, pečení či zavařování. Sukralóza je nekarbogenická – nepřispívá ke vzniku zubního kazu. To má svůj význam právě u diabetiků. Sukralóza je látkou schválenou pro potravinářské účely v Evropské unii a dalších státech jako USA, Kanada či Japonsko. Nebyla prokázána žádná rizika spojená s jejím používáním. Máme-li možnost volby, přemýšlejme o tom, zda není čas na změnu, kdy měníme „staré za nové“. Nemusí to být pouze případ automobilu nebo pračky. Zdraví, podobně jako spotřební zboží, také „spotřebujeme“, ovšem bez možnosti koupit si nové. Tuto pomyslnou spotřebu zdraví můžeme zpomalit naším chováním a novými možnostmi i v oblasti slazení potravin.

-jk-