

Přiměřeně sladit dovoleno, ale čím?

Neustále se hovoří o používání různých druhů potravin ke slazení – třtinový cukr, rafinovaný cukr, rozmanité sirupy, melasa nebo ovoce. Čím sladíte nápoje a pokrmy vy? Jaký způsob je dle vás nejzdravější? A co když je všechno úplně jinak? Na podstatné otázky o slazení vám odpoví tento článek.

Když zajdu na návštěvu ke kamarádkám, občas se mi stává, že mi ke slazení nabídnou pouze třtinový cukr. A to s tím, že je přece zdravější a bílý rafinovaný, že vůbec nekupují. Když poté přijdou na návštěvu k nám, diví se, že já, výživář, používám právě onen rafinovaný cukr a nemám v zásobě celou paletu sirupů od datlového, javorového, přes agávový, sladový, melasu a podobně. A to je právě na výživě nebezpečné, často se zaobíráme zbytečnostmi a důležité problémy nám unikají. Vše je posíleno mediální masáží postavenou na podpoře spotřeby výrobků. Řada lidí si myslí, že se stravuje dobře a někdy volí cestu řady restrikcí a omezení, která ale nedávají žádný smysl a nakonec nepřinášejí ani žádnou pohodu.

Vidíme to obzvláště v této koronavirové době, kdy je nadmíru jasné, že jsme přestali používat zdravý selský rozum. Informace hltáme a vůbec o nich nepochybujeme, stejně tak je to i s výživou. Kdo dá informaci pozlacený obal, vyhrává.

Ale zpět k cukrům a slazení. Co je problém? Problémem je návyk na sladkou chuť. Co to vlastně je?

Návyk na sladkou chuť

Naše chuťové buňky si zvyknou na určitou intenzitu chuti – platí to pro sladkou, ale i slanou chuť. Za určitou dobu nám tato míra sladkosti nestačí a příjemnější nám je chuť více sladká, tak přisladíme. Je to podobné jako u drog. A rázem jsme v začarovaném kruhu. Chuťové pohárky rozeznávají chutě intenzivní, ale jemné chutě nerozpoznají.

Děti mají zpočátku velmi citlivé chuťové pohárky, vnímají chutě, které my již moc nerozeznáme. Například zelená zelenina obsahuje látky, které chutnají hořce – dospělí je dobře vnímají například v zelené paprice, ale děti je cítí i ve špenátu, brokolici, kapustě a natích, proto si tyto druhy jejich oblibu získají až mnohem později. Pokud ale dítěti budeme nabízet často sladké, práh vnímání chutí se jim posune a už neuspějeme ani se sladkou mrkví, kapií a podobně. Co z toho plyne?

Vše je o množství cukru, kterým sladíme, ne o formě!

Od dětství nás uklidňuje sladká chuť – mateřské mléko je sladké. A to by mohlo možná být určité vodítko. Na 100 ml obsahuje 7 g cukrů. Pokud dětem nepodáváme příliš sladké nápoje a pokrmy, preference sladké chuti má tendenci se u nich s věkem snižovat. Proto řada dětí nemá problém přejít na kravské mléko (4–5 g cukrů/100 ml) v patřičném věku. A nemusí se nijak ochucovat. Mnoho dětí nemá problém s bílým jogurtem, pokud jim nezačneme servírovat ochucený. Takhle to příroda zařídila a my máme vše ve vlastních rukou.

Stejně tak školní jídelny. Pokud budou dětem nabízet nápoje s výrazněji sladkou chutí, děti neocení jemné chutě potravin. A je jedno, čím je nápoj slazen, zda se jedná o čaj slazený obyčejným cukrem, nápoj vyrobený z koncentrátu, mléko slazené instantní ochucovací směsí, nebo nápoje ochucené drahými sirupy, medem či náhradními sladidly.

Jde pouze o množství a tedy o intenzitu sladké chuti. Z projektu Zdravá školní jídelna víme, že pokud jídelna nabízí pouze mírně slazený nápoj 20 g cukru na litr nápoje – pak je to spíše jen ovoněná voda a děti dají raději přednost vodě čisté. A to je cesta, kterou bychom měli směřovat – odnaučovat děti sladké chuti, učit je poznávat jemnost chutí potravin nepřebitou cukrem a solí. A to jak doma, tak i ve škole, kde upřímně v týdnu tráví někdy více času než s rodinou.

Sladit cukrem, nebo ovocem?

Ještě zbývá otázka, zda je lepší sladit ovocem – ano je, a to z důvodu, že spolu s cukrem do pokrmu či nápoje mohou přijít vitaminy, minerální látky a vláknina. Důležité ale je, jakou formu zvolíme.

Pokud do vody pouze vymačkáme například pomeranče, nápoj bude dlouho stát na slunci a nebude zabráněno přístupu vzduchu, pak po chvíli v nápoji žádný vitamin C nezůstane a rovněž nepřidáme ani vlákninu. Jestliže budeme sladit buchtu třeba datlemi či sušeným ovocem, je to relativně drahá cesta. V sušeném ovoci je cukr zakonzentrován a je ho tam cca 55 a více procent. Opět je to tedy o tom, jak sladký pokrm chceme mít, jak chuť vnímáme, protože i datlemi, banánem a podobně můžeme pokrm přesladit. Když budeme ochucovat ovocem bílý jogurt či tvaroh, je to dobrá volba. Při rychlém servírování i krájení ovoce na větší kousky zůstane i vitamin C a vláknina. Obdobně by to mohlo platit i o zdobení obilných kaší ovocem.

Všechny potraviny, kterými sladíme a mají sladkou chuť (cukr rafinovaný, třtinový, hnědý, med, sirupy, sušené ovoce, džusy...), obsahují jednoduché cukry. Jejich cesta v těle je zcela stejná. Již v ústech dochází k jejich rozkládání, které pak pokračuje při průchodu trávicím traktem. Ve střevěch již jsou rozloženy na tak malé části (monosacharidy), které jsou schopny se střevem vstřebat do krevního oběhu. A právě až v krvi a jejím transportem k buňkám začíná jejich funkce a spouštění hormonálních pochodů. V krvi již organismus vůbec nepozná, z jakého zdroje cukry původně byly a je mu to úplně jedno. Jediné na čem záleží je, kolik těchto malých jednotek prostoupilo střevem a co si s nimi organismus počne, pokud jich bylo mnoho najednou.

Sladké – jednoduché cukry ať pochází z jakéhokoli zdroje, mají vliv na tvorbu zubního kazu. Díky cukru vzniká na zubech plak, což je bílá lepkavá hmota. Ten je potom domovem řady bakterií, které se jím živí a produkují kyseliny, které narušují sklovinu zubu, ve které následně vzniká kaz.

Jak to tedy shrnout? Co je sladké, obsahuje cukry. Je vcelku jedno čím sladíte. Podstatná je intenzita sladké chuti (tedy množství cukrů). Ta by měla být velmi mírná.

Mgr. Alexandra Košťálová – Státní zdravotní ústav, Centrum podpory veřejného zdraví