

# Středy doktora Středy: Umělá sladidla nejsou žádný zázrak

**Východní Čechy** – Nejen ženy, ale také muži chtějí vypadat štíhle. K tomu neodmyslitelně patří správná životospráva a zdravý životní styl. Každý si ale čas od času potřebuje osladit život nějakým zákuskem nebo čokoládou, zkrátka cukrem. Ten však obsahuje spoustu kalorií, a tak se mnohem častěji než dříve v různých potravinách objevují náhražky cukru, nejčastěji pak umělá sladidla.

Mluvíme-li o umělých náhradních sladidlech, myslíme tím uměle vytvořené látky, které mají větší sladivost než cukr, ale zároveň neobsahují žádné, respektive skoro žádné kalorie. Většina umělých sladidel byla vytvořena náhodně či vznikla jako meziprodukt nebo vedlejší produkt při výrobě jiných látek. Umělá sladidla jsou k dostání ve formě tablet, prášku či tekutiny.

Hlavními konzumenty těchto látek byli v posledních letech převážně diabetici. Dnes již tomu tak není a lidé hledají v této alternativě prostředek na hubnutí. V dietní společnosti se umělá sladidla objevují téměř ve všech polotovarech i jiných potravinách. Jejich použití snižuje náklady výrobců těchto potravin a dávají jim možnost označit produkty za nízkokalorické či light. A na to lidé slyší.

Stále častěji se v novinách,

| Sladidla  | Sladivost |
|-----------|-----------|
| Cukr      | 1x        |
| Aspartam  | 200x      |
| Cyklamát  | 200x      |
| Sacharin  | 450x      |
| Sukralóza | až 600x   |

televizích či časopisech dovidáme o tom, že umělá sladidla nejsou pro lidský organismus to nejlepší. Obsahují mnoho chemických látek, které nejsou našemu tělu vlastní. Ani vědci dosud neobjevili, jak si tělo dokáže s těmito uměle vytvořenými látkami poradit. Je však více než zjevné, že v boji proti obezitě nejsou žádným zářným přípravkem. Kdyby tomu tak bylo, nechodilo by po naší planetě tolik lidí s nadváhou.

Umělá sladidla mají dvě velké výhody. První z nich je, že neobsahují téměř žádné kalorie, a tak nenavyšují náš denní energetický příjem tolik, jako to dělá cukr, med či jiná přírodní sladidla. Druhou výhodou je to, že nepřispívají k tvorbě zubního kazu. Nedodávají výživu zubním bakteriím, a ty se proto nemnoží.

## ASPARTAM, SACHARIN, CYKLAMÁT

Na obalech potravin se stále dokola opakují umělá sladidla, kterými jsou aspartam, sacharin a cyklamát. Nejoblíbenějším umělým sladi-

dlem je pak sukralóza. Tu jedinou je možné tepelně upravovat. Ostatní sladidla se při tepelné úpravě rozpadají na jejich jednotlivé složky, které jsou pro lidský organismus toxické. Sukralóza je vyráběna z přírodního cukru a je až šestsetkrát sladší. Maximální denní doporučené množství je 5 mg na kilogram tělesné hmotnosti. Jedním z nejméně oblíbených je cyklamát. Ten je dokonce ve Spojených státech a v Norsku zakázán. Podle některých studií může mít karcinogenní účinky.

V Evropské unii však nebyly vědecky prokázány, a proto se cyklamát smí používat. Umělá sladidla nemají žádnou výživovou hodnotu, a pokud člověk netrpí cukrovkou, není žádný důvod je konzumovat. Chcete-li sladit méně nebo se pouze vyhnout cukru, můžete zkusit některou z přírodních náhražek, jako je stévie.

V rámci výuky zdravé životosprávy na střední škole Euroinstitut se žáci během příprav dietních a zdravých pokrmů učí používat přírodní náhražky cukru, o kterých bude příští pokračování naší rubriky. (zr)

