

Sladkosti bez přidaného cukru

Bonbony, lízátko, sušenky, dorty, čokolády... Snad každou dobrotu už umějí výrobci udělat i bez řepného cukru. Diabetici i lidé, kteří hubnou, je mlsají bez výčitek a často také bez omezení.

Kousek hořké čokolády je lepší než „dia“ pamlssek



Magdalena Nová
redaktorka MF DNES

Tak špatné jako na tichomořském ostrově Nauru, kde pětadvadesát procent obyvatel trpí obezitou nebo alespoň nadváhou a třetina populace si už „vykrmila“ cukrovku, to u nás naštěstí není.

Jenže i tak patří Češi k nejtylejším Evropanům, s kily navíc tu bojuje 71 procent mužů a skoro 57 procent žen. A nelichotivá jsou i data

Ústavu zdravotnických informací a statistiky, podle nichž se v roce 2016 léčilo 929 945 Čechů s diabetem. Další 300 tisíc lidí o své nemoci ani neví.

Většina z nás by tedy měla přizpůsobit zdravotní zátěži jídelníček. Jak ukázal aktuální test MF DNES, neznamená to vyměnit řepný cukr za jiná sladidla a místo tradičních cukrovinek mlsat sladkosti označené „bez přidaného cukru“. Ty totiž někdy mívají víc tuků a sacharidů než sladké dobroty.

Místo jedné sušenky celé balení
Základem je naučit se jinak myslet, vařit a hýbat se. „Prostě dodržovat pravidla zdravé, energeticky vyvážené stravy. Pouze vyměnit sladké za takzvané „nesladké“ je zásadní chyba,“ radí nutriční terapeutka Vladimíra Havlová z Kliniky diabetologie IKEM v Praze, podle níž spíš marketingové šiditko.

Jistě, výrobci nelžou, když to napíšu na obal, skutečně do těsta či náplně nepřidávají žádnou sacharózu. Jenže velké množství sacharidů

z mouky v pochoutkách zůstane a nadstandardní zásoba energie zajistí přidané tuky a často i použítá kalorickejší sladidla, nejčastěji fruktóza. A tak mají například „tatranky“ značky Diabeta víc energie než sladký originál.

„Jenže diabetici a lidé, kteří potřebují zhubnout, mají dojem, že mohou takové výrobky jíst bez omezení,“ posteskuje si nutriční terapeutka a zmíní obvyklou dietetickou chybu – zatímco obvyklých sušenek nebo domácích sladkých kolá-

čů by si pacienti sotva uzožili, těch zdánlivě nesladkých spořádají na posezení a bez výčitek celé balení nebo pekáč. Hladina krevních cukrů, spotřeba inzulínu a hmotnost pak letí nemilosrdně nahoru...

Zrada jménem fruktóza

Cukrovinky bez řepného cukru, které se vyrábějí u nás nebo na Slovensku, bývají obvykle oslazeny ovocným cukrem čili fruktózou.

Zdálo by se, že když sladidlo kopíruje složením cukr z ovoce, musí být přece zdravé. Jenže to je naprosto fatální omyl! „Fruktóza poškozují játra, jelikož zvyšuje v krvi obsah triglyceridů (hlavní složka živočišných tuků). Protože se v játrech triglyceridy ukládají, orgán se zvětšuje a ztučňuje,“ upozorňuje na nemoc zvanou steatóza lékařka Václava Kunová, která pomáhá obézním pacientům s redukcí hmotnosti.

Fruktóza přitom podněcuje v játrech i tvorbu tuků. „A ty se ukládají mezi orgány v oblasti břicha,“ vysvětluje odbornice na hubnutí, že

pacientům nedoporučila nejspíš žádný. Kromě fruktózy totiž některé obsahují částečně ztužené tuky, v nichž mohou být rizikové transmastné kyseliny, rostlinné tuky s vysokým podílem nasycených mastných kyselin, konzervanty, stabilizátory či emulgátory. V tomto případě platí víc než jindy, že při nákupu je nutné pečlivě číst etikety.

Paradoxní přitom je, že jsou výrobky bez cukru dražší. Třeba sladké kakaové věnečky stojí zhruba 12 korun, verze s fruktózou přijde víc než na dvojnásobek. A jiný příklad – 100gramové balení Opavia Polomáčených koupíte za 13 korun, stejná hmotnost podobných sušenek Dukán by však stála 81 korun, tedy více než šestnásobek.

Jenže chutě přijdou čas od času na každého – pak je podle nutriční terapeutky lepší sáhnout po dobře vybrané nefalšované sladkosti. „Hořká čokoláda s vysokým obsahem kaka má znatelně méně sacharidů. Její chuť je navíc intenzivní, proto ji sníme jen kousek,“ míní Havlová.

Čekanka je plná vlákniny

Doktorka Kunová, která se v ordinaci setkává s obézními, a přesto podvyživenými pacienty, jimž chybí kvalitní bílkoviny či vláknina, by pro ně mezi testovanými pochoutkami pár zajímavých produktů objevila. Zaujaly ji třeba lískooříškové pomazánky – hlavně Proteinella, v níž je 21 procent bílkovin, nebo Bionuta, která je vyrobená jen z lískových ořechů a extraktu z kořene čekanky. „Obsahuje přes 40 procent vlákniny. Čekankový kořen je bohatý na inulín, který má ve střevěch prebiotický efekt,“ říká.

Lékařka doporučuje při redukční dietě vybírat sladkosti obohacené o proteiny a zároveň slazené vhodnými nízkokalorickými sladidly, hlavně polyoly, jako je xylitol či erythritol. „V řetězcích drogerií jsou k dostání chutné, ale neslazené tyčinky řady Sportness a v obchodech proteinové pudinky,“ dodává.

snaha vyhýbat se cukru může dokonce nadělat víc škody než užítku.

Plné tuků a přídatných látek

Když jde o požívání cukrátek při diabetické dietě, je Vladimíra Havlová přísná. „Sladkosti nejsou vůbec potřeba. Pokud chce někdo mlsat, ať si dá ovoce,“ myslí si.

Z výrobků, jež testovala MF DNES, by terapeutka po kontrole složení

ČOKOLÁDY

CO ZJISTIL TEST

Diabetici i hubnoucí by se měli vyhýbat čokoládám, které jsou slazené fruktózou (Frankonia Nougat), pro nemocné cukrovkou není vhodná ani Frankonia Noisette, již sice obchodník nabízí jako výrobek „bez přidaného cukru“ – slazená je však hroznovým cukrem a glukózovým sirupem a je kaloricky velmi výživná. Diabetici by si spíš mohli dát dílek slazené hořké čokolády s vysokým obsahem kaka. Emoti Infini de Noir, která má 20 g sacharidů ve 100 gramech. Vhodná pro obě skupiny je případně také čokoláda s proteiny Choco Pro Body&Fit, a hlavně tyčinka Cavalier Dark Berries, která má vhodné nutriční složení, příznivé sladidlo i velikost.



	Energet. hodnota kJ / kcal	Tuky / z toho nasycené MK (g)	Sacharidy / z toho cukry (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Cena (Kč)	Sladidlo
Orion mléčná	2 282 / 547	32 / 19	56 / 54	3,1	6,4	32,90	cukr
Emoti Infini de Noir	2 564 / 621	53 / 34	20 / 14	13	8,2	42,90	cukr
Orion mléčná se sladidly	2 033 / 492	36,2 / 21,5	51,8 / 6	3,7	6,1	49,80	maltitol
Frankonia Nougat	2 374 / 571	39 / 20	43 / 40	3,8	10	39	fruktóza
Frankonia Noisette (bez ov. a krystal. cukru)	2 384 / 573	40 / 20	41 / 29	2,5	11	66,30	glukózový sirup, dextróza
Cavalier Milk	2 018 / 482	35,3 / 22,3	44,6 / 8,7	8,6	7,1	74,10	maltitol
Frankonia Weisse	1 995 / 481	33 / 20	56 / 14	<0,1	7,6	73,80	maltitol
Choco Pro Body&Fit	2 155 / 514	38,9 / 24,4	25,5 / 0,2	9,3	19,3	99,40	maltitol
Cavalier Dark Berries	1 771 / 423	33,3 / 20,9	19,7 / 4,9	34,5	5,3	100	erythritol, steviol-glykosidy

Protokol testu

• Aktuální test je zaměřen na cukrovinky, které výrobci a obchodníci nabízejí v kategorii „bez přidaného cukru“, případně jsou na obalu označeny „slazené fruktózou“.

• Test platila MF DNES ze svého rozpočtu, sladkosti stály od 11,90 do 195 Kč.

• Cukrovinky jsme nakoupili v běžných potravinářských řetězcích (Globus, Tesco, Albert), v pobočce dm drogerie a na internetu ve specializovaných e-shopech, které nabízejí produkty zdravé výživy, sladkosti bez přidaného cukru, potraviny vhodné pro diabetiky, pro sportovce (s vyšším obsahem proteinů a bez cukru) a pro zákazníky, kteří chtějí zhubnout (Kaumy.cz, Dieta-shop.com, Delikatesy.online, Aktin.cz).

• Do samotného testu jsme nakonec zařadili pouze takové výrobky, k nimž je možné jednoduše koupit i odpovídající variantu slazenou cukrem. Ve výběru tak nakonec zůstaly tři kategorie cukrovinek: lískooříškové pomazánky, čokolády a sušenky. K nim jsme nakoupili i odpovídající sladké originály.



sladkosti s cukrem

sladkosti bez
přidaného cukruVšechny hodnoty
v tabulkách jsou přepočítány
na 100 g výrobku
N = údaj neuveden

OŘÍŠKOVÉ POMAZÁNKY

CO ZJISTIL TEST

Klasická lískooříšková **Nutella** je energeticky velmi výživná, tučná a plná cukrů – pro diabetiky i obézní tedy naprosto nevhodná.

Mnohem příznivější je složení a výživové hodnoty českého výrobku **BIONuta**, která obsahuje pouze oříškovou pastu a čekankový extrakt, a tím pádem také minimum sacharidů, zato vysoký podíl vlákniny.

Vhodné pro občasně mlsání je také nízkokalorický belgický krém **Cavalier**. I ten má vysoký podíl vlákniny a nízký obsah sacharidů.

Hubnoucí pacienti by pod dohledem nutričních terapeutů mohli do svého jídelníčku zařadit i pomazánku **Proteinella** s velkým podílem bílkovin.

	Energet. hodnota kJ / kcal	Tuky / z toho nasycené MK (g)	Sacharidy / z toho cukry (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Cena (Kč)	Sladidlo
Nutella	2 252 / 539	30,9 / 10,6	57,5 / 56,3	N	6,3	18,40	cukr
BIONuta	1 584 / 385	27,5 / 2,0	7,0 / 5,8	41,8	6,8	75,60	extrakt z kořene čekanky
Pomazánka Dukan	1 030 / 248	7,5 / 0,8	51,0 / 5,6	11,0	5,2	54,70	maltitol, sorbitol
Cavalier krém	1 838 / 447	36,0 / 7,3	17,0 / 6,7	38,0	5,3	51,30	erythritol, steviolglykosidy
Proteinella	2 108 / 510	40,0 / 5,9	6,6 / 1,6	13	21,0	71,60	maltitol, isomalt, erythritol, sukralóza



OPLATKY, SUŠENKY, PERNÍKY...

CO ZJISTIL TEST

Správná odpověď na otázku, jakou oplatku vybrat, by měla znít: žádnou. Sladké oplatky jsou plné sacharidů nejen z přidaných cukrů, ale také z bílé mouky, obsahují nadbytek tuků a jejich energetická hodnota je zbytečně velká. Podobný nutriční profil mají přitom i sušenky označené „bez přidaného cukru“. Sacharidů mívají často jen nepatrně méně (nižší je pouze obsah cukrů), tuků naopak víc a větší bývá i množství kalorií ve 100 g. Zcela nevhodné jsou sušenky slazené fruktózou (např. **Diabeta polomáčené**, **kakaové věnečky** či **oříšková**, **Dialine Trojhránky**, **Ela**, **Dianella Banana**), příležitostně je možné ochutnat španělské sušenky značky **Gullón** nebo **Sójový suk se sladidly**.

Ceny testovaného zboží

Čokolády	
Orion mléčná	32,90 Kč/100 g
Emoti Infini de Noir	42 Kč/100 g
Orion mléčná se sladidly	24,90 Kč/50 g
Frankonia Nougat	39 Kč/100 g
Frankonia Noisette	53 Kč/80 g
Cavalier Milk	63 Kč/85 g
Frankonia Weisse	59 Kč/80 g
Choco Pro Body&Fit	84,50 Kč/85 g
Cavalier Dark Berries	40 Kč/40 g
Lískooříškové pomazánky	
Nutella	64,50 Kč/350 g
BIONuta	189 Kč/250 g
Pomazánka Dukan	120,30 Kč/220 g
Cavalier krém	195 Kč/380 g
Proteinella	179 Kč/250 g
Sušenky	
Opavia Polomáčené	12,90 Kč/100 g
Dukan polité čokoládou	129,60 Kč/160 g
Diabeta polomáčené	25,90 Kč/90 g
Kolonáda Trojhránky	13,90 Kč/50 g
Dialine Trojhránky	15,90 Kč/50 g
Opavia Tatránky oříškové	6,90 Kč/47 g
Diabeta oříšková	9,90 Kč/32 g
Dialky arašídové	7,90 Kč/40 g
Zlaté oplatky nugátové	21,90 Kč/146 g
Ela s nugátovou náplní	6,90 Kč/40 g
Disco s čokoládovou náplní	24,90 Kč/157 g
Gullón Choco. Creams	44,90 Kč/250 g
Diabeta polomáč. plněné	29,90 Kč/60 g
Sedita Rodinné věnečky	11,90 Kč/100 g
Diabeta kakaové věnečky	29,50 Kč/100 g
Hořické trubičky	11,50 Kč/38 g
Ok-fain Plněné oříšk. trub.	11,90 Kč/35 g
Sójový suk klasik	8,90 Kč/50 g
Sójový suk se sladidly	12,90 Kč/40 g
Pernikář Medový perník	4,90 Kč/60 g
Dialine Medový perník	17,90 Kč/60 g
Orion Banány	8,90 Kč/45 g
Dianella Banana	10,90 Kč/40 g

Čím výrobci sladí

Přírodní kalorická sladidla

bílý, hnědý, třtinový a kokosový cukr, všechny druhy sirupů (glukózový, glukózo-fruktózový sirup, fruktózo-glukózový sirup) a sladů, fruktóza, med, melasa

Přírodní nekalorická sladidla

stévie, sirup z kořene čekanky

Náhradní (umělá) sladidla

sorbit, sukralóza, sacharin, aspartam apod., acesulfam apod., polyoly (sorbitol, mannitol, xylitol, isomalt, maltitol, laktitol, erythritol)



	Energet. hodnota kJ / kcal	Tuky / z toho nasycené MK (g)	Sacharidy / z toho cukry (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Cena (Kč)	Sladidlo
Opavia Polomáčené	2 146 / 513	27,0 / 14,0	60,0 / 23,0	3,7	6,7	12,90	cukr, sladový extrakt, glukózový sirup
Dukan pol. čokoládou	1 841 / 441	19,0 / 6,4	47,0 / 3,0	16,0	14,0	81	maltitol, sukralóza
Diabeta polomáčené	2 000 / 477	21,0 / 13,5	63,0 / 22,0	N	7,5	28,80	fruktóza
Zlaté oplatky nugát.	2 190 / 525	28,0 / 17,0	59,5 / 37,0	2,6	6,4	15	cukr
Ela s nugátovou náplní	2 299 / 549	35,0 / 20,0	45,0 / 22,0	3	12,0	17,30	fruktóza, cukr
Kolonáda Trojhránky	2 260 / 545	35,5 / 24,0	45,5 / 27,0	6,5	7,1	27,80	cukr
Dialine Trojhránky	2 581 / 622	50,0 / 35,0	39,0 / 13,0	N	4,0	31,80	fruktóza
Opavia Tatránky oříš.	2 275 / 545	31,5 / 16,5	55,5 / 35,0	2,9	8,0	14,70	cukr
Diabeta oříšková	2 384 / 572	37,0 / 21,0	54,0 / 26,0	N	5,9	30,90	fruktóza
Dialky arašídové	2 361 / 567	37,0 / 21,0	45,0 / 23,0	5,0	11,0	19,80	fruktóza, cukr
Pernikář Med. perník	1 530 / 367	8,0 / 5,2	66,0 / 33,0	N	5,7	8,20	cukr, glukózový sirup, fruktózo-glukózový sirup, pekařský med
Dialine Medový perník	1 640 / 393	12,4 / 6,5	62,0 / 28,0	N	6,2	29,80	invertní cukr, med, fruktóza, sorbitol
Sójový suk klasik	1 810 / 432	17,3 / 7,4	54,9 / 48,5	5,2	11,2	17,80	cukr, glukózový sirup
Sójový suk se sladidly	1 829 / 437	22,4 / 9,8	39,2 / 18,0	8,3	15,7	32,30	sorbitol, sukralóza, erythritol
Orion Banány	1 574 / 374	9,0 / 5,2	68,0 / 52,0	6,6	1,4	19,80	cukr, glukózový sirup
Dianella Banana	1 870 / 447	21,0 / 4,9	51,0 / 39,0	6,0	12,0	27,30	fruktóza
Sedita Rodinné věnečky	2 127 / 508	27,0 / 13,0	54,0 / 19,0	5,0	10,0	11,90	cukr
Diabeta kakaové věnečky	2 052 / 491	27,0 / 12,0	51,0 / 14,0	5,8	8,4	29,50	fruktóza
Disco s čoko. náplní	1 960 / 470	22,0 / 11,0	60,0 / 29,5	4,0	5,5	15,90	cukr, glukózový sirup
Gullón Choc. Creams	1 763 / 422	17,0 / 6,0	67,0 / 5,0	5,3	6,7	18	maltitol
Diabeta polomáčené plněné	2 152 / 514	25,0 / 13,0	65,0 / 30,0	N	6,8	49,80	fruktóza
Hořické trubičky	2 400 / 586	48,0 / 19,0	45,0 / 26,0	N	8,0	30,30	cukr
Ok-fain Plněné oříškové trubičky	2 396 / 572	39,2 / 23,1	50,3 / 18,1	N	5,3	34	fruktóza



● Cílem testu je srovnat, nakolik je pro diabetiky a pacienty s nadváhou či obezitou vhodné zařadit výrobky bez přidaného cukru do jídelníčku a jak se jejich výživový profil liší od tradičních sladkostí.

● Porovnávali jsme především energetickou hodnotu, obsah sacharidů a tuků ve 100 g výrobku. Oříškové pomazánky jsme srovnali s Nutellou spol. Ferrero, čokolády s mléčnou čokoládou Orion a hořkou Emoti Infini de Noir a sušenky s ekvivalenty značek Orion, Opavia, Kolonáda, Sedita apod.

● O komentář k jednotlivým výrobkům jsme požádali Vladimíra Havlovou, nutriční terapeutku z Kliniky diabetologie IKEM Praha, která se věnuje vzdělávání a úpravě životosprávy diabetiků, a lékařku Václavu Kunovou, členku Společnosti pro výživu, která ve své praxi pomáhá obézním pacientům zhubnout a vede pro ně speciální internetové stránky RozumneHubnuti.cz.

● Výrobkům jsme neudělovali známky ani neuročovali pořadí – jejich zařazení do dietního jídelníčku musí pacienti konzultovat podle aktuálního zdravotního stavu s nutričními terapeuty.

● Testu se bude zítra věnovat i vysílání České televize v pořadu Sama doma.