

HASĀ• CUKR Ā½Ā•ZEĀ†?

PondĀĀ-, 20 Ā•erven 2016

Nápoje pro dĀti identifikujete na první pohled. Mají podobu menšních pestrobarevných lahví•ek a existuje jich nepĀ™ebernĀ™ mnoĀ™ství. Malé Ā™iznivce nezĀ™ídka lákají zejména obrázky pohádkových postav. Jsou vřak tím pravk zahánĀni dĀtské Ā™iznĀ? DĀtská „pitíĀ•ka“ pĀ™edstavují samostatnou kategorii, pĀ™estoĀ™e v „dĀtském“ balení seĀ™enete prakticky vřechny moĀ™né druhy nápojĀ (jako jsou napĀ™. limonády, ochucené vody, dĀusy) a nĀkdy mĀĀ™e být pro bĀĀ™ného spotĀ™ebitelĀ obtíĀ™né je mezi sebou rozliřit.

Co vřechny tyto výrobky spojuje a co je odliřuje? Rozdíl je napĀ™íklad v tom, kolik ovoce do nich výrobce p (pokud vĀbec) nebo jaké pĀ™ídatné látky obsahují. SpoleĀný mají zejména vysoký obsah cukru. Jednou z prvních úvah pĀ™ rozhodování o koupi takového nápoje by mohlo být, zda je nutné zásobovat organismus tĀch nejmenřích pĀ™ídanými konzervanty. V nařem srovnání obsahovala konzervaĀní látky skoro pĀtina výrobkĀ. NapĀ™íklad konzervant sorban draselný je sice oficiĀně povolenou pĀ™ídatnou látkou s kódem E 202, nĀkteré zdroje vřak poukazují na skuteĀnost, Ā™e mĀĀ™e zpĀ™sobovat po-drĀĀ™-dĀni kĀĀ™e, oĀi a dýchacího ústrojí. Absence konzervantĀ výrobkĀ dokazuje, Ā™e vyrobit nápoj jde s úspĀchem i bez jejich pĀ™ídky.

PĀ™írodní barviva nebo stabilizátory, jejichĀ™ posláním je udržĀet homogenní barvu Āi konzistenci nápoje, sice vĀřinou nepĀ™edstavují potenciĀlní zdravotní riziko, otázkou vřak zĀstává, jsou-li pro uhařeni Ā™iznĀ nutné. Regulátory kyselosti, které v nápojích nejĀastĀji reprezentuje kyselina citrónová, mají za úkol zvýraznit chuĀ výrobkĀ, korigovat kyselost a jejich pouĀití má pravdĀpodobnĀ souvislost s vyřřim obsahem pĀ™ídaného cukru. Samotné mnoĀ™ství cukru je zvlĀřtní kapitolou, kterou bychom nemĀli pĀ™ed koupi nápojĀ dĀtem opomíjet. Co je dobré vĀdĀt? DĀti nepotĀ™ebují pít sladké nápoje. Mezi slazené nápoje pro dĀti se Ā™adí limonády, dĀusy, nektary, minerĀlní ochucené vody, ochucená mlĀka, ledové Āaje nebo Ā™edĀné sirupy. Povzbuzujte dĀti k pití vody. DĀti jedí a pijí to, co jim dospĀlí podávají. PĀ™esvĀdĀte dĀti k jedení ovoce a zeleniny namísto pití dĀusĀ. Pití velkĀho sladkých nápojĀ mĀĀ™e vyústit ve váhový pĀ™írĀstek, zubní kaz, vyřravost v jídle, problémy s řstem a s vyprazdĀováním. VyhnĀte se uspĀvání dĀte s lĀhví v puse. Povzbuzujte dĀti k pití z hrneĀku co nejdĀ™íve (zaĀ• kolem řesti mĀsícĀ). ZaĀnĀte s nĀcvikem Āiřřání zubĀ hned, jakmile se proĀ™íznou.

Cukrový boj

Sladká chuĀ pĀ™sobí na dĀti vřechny vĀřkových kategorií jako magnet, proto s její intenzitou výrobci neřřitĀ™. V krátkodobĀm horizontu je spokojen zĀkazník i producent, sladký nápoj chutná a výrobce má zajiřřený odby. Zdravotní problém vřak pĀ™íchází s pĀ™ibývajícím Āasem a pravidelnou Āi dlouhodobou konzumací tĀřto nápojĀ dĀleřřitĀ™, zda je nápoj slazen cukrem, sirupem nebo náhradními sladidly. Rostoucí trend obĀžních dospĀlých i dĀtí ne typický jen pro nařem zemi, tĀká se celĀho svĀta. Podle SvĀřtové zdravotnické organizace (WHO) se celosvĀřtovĀ podíl obĀžních dĀtí za posledních 20 let ztrojnásobil. V ĀEeské republice se v roce 2006 nadvĀha nebo obezita tĀkala kaĀ™ého řestĀho dĀte, coĀ™ pĀ™edstavuje dvojnásobný nĀřst u mladřích dĀtí a trojnásobek u dospívaj oproti roku 1999. Riziko nadvĀhy v dospĀlosti se pĀ™ítem prokazatelnĀ zvyřuje s výskytem nadvĀhy v dĀtskĀm vĀřku.

Reakcí WHO na souĀasnou situaci bylo snířeni doporuĀenĀho denního maxima pro cukr v roce 2015 z 10 na 5ř%; z celkovĀho denního pĀ™íjmu energie pro vřechny bez výjimky. To pro dospĀlé pĀ™edstavuje zhruba 25ř% gramĀ, coĀ™ je asi řřest ĀĀiĀ•ek cukru za den. Americká kardiologická asociace (AHA) jeřřitĀ™ rozliřuje mezi řřenami a muĀ™i. Ā™enĀm doporuĀuje maximĀlnĀ řřest, muĀ™Ā™m devĀřt ĀĀiĀ•ek pĀ™ídan dennĀ. U dĀtí by mĀla optimĀlní dávka pĀ™edstavovat nanejvřře ĀtyĀ™i ĀĀiĀ•ky (tedy 16ř% g) cukru za den.

množství, které snadno pokryje jedna lahvička výtiskových slazených nápojů. Snahu ztížit přístupno
 nápojů jako hlavního zdroje denního příjmu cukru, ale i cukrovinek a dalších rizikových potravin mělo v minulosti
 Ministerstvo zdravotnictví ČR (MZe). Přitom s návrhem vyhlásky plošně zakazující
 prodej rizikových potravin ve školách. Limity pro maximální obsah cukru, tuku, soli a transmastných kyselin
 však letos narazily na odpor Ministerstva zemědělství ČR, zástupců potravinářské a provozovatelů obědových
 automatů, proto MZe ustoupilo nátlaku a limity zmírnilo. Tím se mezi povolené potraviny dostaly i ty, které byly
 v původním návrhu považovány za nevhodné. Vyhláška by měla vstoupit v platnost během letošního
 roku. Podobná je situace na Slovensku, tam vyhláška ministerstva zdravotnictví omezující nezdravé občerstvení
 ve školách narazila na odpor výrobce a Potravinářské komory Slovenska. Platit měla od říjnového roku,
 nakonec byla z legislativního procesu stažena. Sladkost k prasknutí

Některé nápoje s vysokou koncentrací cukru ale v malých baleních ve výsledku mohou představovat
 menší množství sladké nápoje ve větších objemech. To je případ nápoje Kubík
 Water jablko a Jupik Crazy Aqua, které celkový vysoký obsah cukru nahánjí při litrovém objemu. V obou se nachází
 zhruba 5 lžiček cukru. Stojí za povšimnutí, že rozdíl mezi 3 dcl neslazené vody Rajec Kojenecká voda a stejným
 množstvím nejméně sladkého nápoje Kubík Water je více než 1 lžička cukru. Nápoj, který z našeho srovnání
 jako nejsladší (Cappy Pulpy, 13,4 g cukru ve 100 ml), obsahuje 11 lžiček cukru, což je skoro
 3krát více, než se doporučuje dětem za celý den, téměř dvakrát více, než by měly denně maximálně
 děti konzumovat, než je doporučený limit pro dospělé muže. Celkově nejvíce cukru však dává
 lahvičku nápoje Dizzy z Lidlu. Kvůli svému objemu 4 dcl je zdrojem bezmála 50 g nebo také 12 lžiček
 cukru. Denní doporučený strop pro cukr u dospělých (25 g) představuje celkem deset z 27 lahviček s nápoji
 určených dětem. Do denního maxima pro děti podle AHA se vedle kojenecké vody Rajec veškeré jen další výrobky
 (Hipp, Dobrá voda, Capri-Sonne, Hello Kitty Multifruit a Bobík s příchutí maliny). Otázkou zůstává, do jaké míry děti
 ocení, že mu denní dávka cukru během chvíle proteče hrdlem. Tip dTestu Při nakupování nápojů
 určených dětem sledujte tabulku nutričních hodnot, kde se dozvíte, kolik obsahuje cukru ve 100 ml. Do úvahy
 však berte i objem láhve, a tedy celkové množství cukru, které vaše dítě vypije. Dalším vodítkem při
 výběru může být například obsah ovoce a absence konzervantů. Snadným způsobem však může být výzva
 nápoje vodou. Umělé sladidla sice nemají kalorickou hodnotu, i tak ale přispívají k návyku na sladkou chuť.
 Z dlouhodobého hlediska proto nepředstavují vhodnou alternativu k cukru. Méně znamená více

Problém sladkých nápojů obecně spočívá v tom, že jejich konzumací přivádíme k extra kaloriím, se kterými se
 však v jídelníčku nepočítá. Jedině se stravuje zpravidla stejně, jako by pil pouze vodu. Tím se denní energetický
 příjem navyšuje a přitom nedostatek výdeje energie dochází k ukládání cukru do tukových zásob. Výsledkem je
 nadváha, obezita a další přetrvávající onemocnění. Máme jednoznačně potvrzeno, že pití slazených
 nápojů přispívá k vyššímu příjmu energie a vyššímu riziku obezity, srdečního infarktu,
 mozkové mrtvice a cukrovky druhého typu. Studie dále spojují nadbytek cukru v limonádách s osteoporózou, astmatem,
 nádorovými onemocněními, dnou, revmatoidní artritidou, předčasným stárnutím a vznikem závislosti. Především
 je první obranou před těmito zdravotními problémy, vysvětluje specialista na zdravotní prevenci a výživu
 PharmDr. Margit Slimáková. Děti si mohou na sladkou chuť (ať z cukru nebo náhradních sladidel) snadno a rychle
 zvyknout a pravděpodobně ji potom budou vyhledávat i v dospělosti. Přitom cukernatý jídelníček dětí může vést
 k obezitě, byt nemusí být pravidlem. I tak však pití slazených nápojů není dobrým základem pro budoucí stravovací
 návyky. Děti, kterému jsou předkládány limonády, může mít normální hmotnost, proto které děti si spousta
 energie vybírají. Přesto nadbytek cukru a cukrovka; kód i těm hubenějším, proto že buduje závislost na sladké chuti
 přetrvává uje slinivku břišní nebo zvyšuje riziko zubního kazu. Dodává odbornice na výživu
 Slimáková. Dodejme ještě, že nejobvyklejšími předloženými sladidly v výtiskových nápojích jsou cukr a glukózo-
 fruktózový sirup.

Co na to zuby?

Právě tvorba zubního kazu je dalším zdravotním rizikem konzumace sladkých nápojů. Dětské zuby hůř odolávají
 odolávají zubnímu kazu než ty dospělé, navíc sladké a slazené nápoje mohou být nepřátelské k zubní sklovině.
 Kaz v dětském zubu bývá většinou agresivnější než u dospělých a může se rychle dostat
 k nervu, říká stomatolog MUDr. Jiří Štáhl. Kaz je onemocněním, jehož původcem jsou bakterie žijící
 cukrem v ústní dutině. Metabolicky přeměňují cukr na kyseliny, které následně narušují zubní sklovinu a dochází
 ke kazi chrupu. Přitom s kyselinami například v kolových nápojích navíc riziko naleptávání sklovinu
 zvyšuje, dodává Štáhl. Ve většině nápojů pro děti zakoupených v běžné obchodní síti
 jsme našli cukr i předložené potravinářské kyseliny. Když se například francouzští kolegové ze spotřebitelské
 organizace Que Choisir v loňském roce zaměřili na slazené nápoje a poslali je do laboratoře, zjistili mimo jiné, že skoro
 třetina z nich například spektrem má velmi nízké pH, tedy jsou velmi kyselé. Právě pití takových nápojů
 navíc na zubní kaz je škodlivé. Bez rizika nejsou ani needible 100% džusy zejména z citrusů,
 které obsahují přírodní kyseliny z ovoce se stejným dopadem na chrup. Nejvhodnější k pití je voda,
 nejhorší pak konzumace sladkých a kyselých nápojů v noci, kdy se tvoří méně slin, které zuby chrání. Sladká
 výtisková zubní neprokazují ani léky v podobě sladkých sirupů, které ulpívají na zubech, upozoruje stomatolog.

Publikováno v časopise 6/2016(tam najdete i tabulky s výsledky testů)