

Słodziki pod lupą. Czym bezpiecznie zastąpić cukier, a jakich substancji unikać?

Słodziki to substancje słodzące, które pozwalają ograniczyć spożycie cukru bez rezygnowania ze słodkiego smaku. Dla osób z cukrzycą i insulinoopornością mogą być przydatnym narzędziem, warto jednak znać różnice między poszczególnymi rodzajami słodzików.

Słodziki intensywne

Do tej grupy należą substancje takie jak stewia, sukraloza, aspartam czy acesulfam K, które są wielokrotnie słodsze od cukru, dzięki czemu stosuje się je w bardzo małych ilościach i praktycznie nie dostarczają kalorii ani nie podnoszą poziomu cukru we krwi. Są one uznawane za bezpieczne w ilościach zgodnych z dopuszczalnym dziennym spożyciem, ustalonym przez odpowiednie instytucje ds. bezpieczeństwa żywności, i mogą być alternatywą dla cukru w napojach czy niektórych potrawach.

Alkohole cukrowe (poliole)

Ksylitol, erytrytol czy sorbitol to tzw. alkohole cukrowe, które mają słodki smak zbliżony do cukru, ale niższą wartość kaloryczną i znacznie mniejszy wpływ na poziom glukozy we krwi. Erytrytol wyróżnia się tym, że jest niemal całkowicie wydalany z organizmu bez wchłaniania, dzięki czemu praktycznie nie dostarcza kalorii. Warto jednak wiedzieć, że spożycie większych ilości alkoholi cukrowych, szczególnie sorbitolu i ksylitolu, może powodować dolegliwości żołądkowo-jelitowe, takie jak wzdęcia czy biegunka.

Czego lepiej unikać

Warto zachować ostrożność wobec produktów reklamowanych jako „light” czy „bez cukru”, które mimo braku sacharozy mogą zawierać inne źródła węglowodanów wpływające na poziom cukru we krwi, dlatego zawsze warto sprawdzać skład i wartość odżywczą na etykiecie. Osoby z cukrzycą powinny też pamiętać, że miód, syrop klonowy czy syrop z agawy, mimo naturalnego pochodzenia, w podobny sposób podnoszą poziom cukru we krwi jak zwykły cukier i nie stanowią jego „zdrowszej” alternatywy pod względem wpływu na glikemię.

Podsumowanie

Rozsądnie stosowane słodziki mogą być pomocnym narzędziem w ograniczaniu spożycia cukru, jednak nie zwalniają z konieczności prowadzenia zbilansowanej diety i kontroli wielkości porcji. W razie wątpliwości warto omówić stosowanie konkretnych słodzików z lekarzem lub dietetykiem.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.