

# 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 &bdquo;pitíĀ•ka&ldquo; pĀ™edstavují samostatnou kategorii, pĀ™estoĀ™e v &bdquo;dĀtském&ldquo; 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 odlišuje? Rozdíl je napĀ™íklad v tom, kolik ovoce do nich výrobce p (pokud vĀbec) nebo jaké pĀ™ídatné látky obsahují. Společně 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 oficiálně povolenu pĀ™ídatnou látkou s kódem E 202, nĀkteré zdroje vřech poukazují na skutečnost, Ā™e mĀĀ™e zpĀ™sobovat po-drĀ™-dĀni kĀĀ™e, oĀi a dýchacího ústrojí. Absence konzervantĀ výrobkĀ dokazuje, Ā™e vyrobit nápoj jde s úspěchem i bez jejich pĀ™ídky.

PĀ™írodní barviva nebo stabilizátory, jejichĀ™ posláním je udržĀ™et homogenní barvu Āi konzistenci nápoje, sice vĀřinou nepĀ™edstavují potenciální 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 chuĀř výrobkĀ, korigovat kyselost a jejich pouĀ™ití má pravdĀpodobně souvislost s vyřřim obsahem pĀ™ídaného cukru. Samotné množství cukru je zvláštní 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, minerální ochucené vody, ochucená mlĀka, ledové Āaje nebo Ā™edĀné sirupy. Povzbudíte 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 velkých 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 láhví v puse. Povzbudíte dĀti k pití z hrneĀku co nejdĀ™íve (zaĀ• kolem řesti mĀšicĀ). ZaĀnĀte s nĀvikem Āiřřání zubĀ hned, jakmile se proĀ™íznou.

## Cukrový boj

Sladká chuĀř pĀsobí na dĀti vřech vĀřkových kategorií jako magnet, proto s její intenzitou výrobci neřřimĀ™. V krátkodobém horizontu je spokojen zákazník i producent, sladký nápoj chutná a výrobce má zajiřřený odby. Zdravotní problém vřak pĀ™íchází s pĀ™ibývajícím Āsem a pravidelnou Āi dlouhodobou konzumací tĀchto nápojĀ dĀleřřitĀ™, zda je nápoj slazen cukrem, sirupem nebo náhradními sladidly. Rostoucí trend obĀžních dospĀlých i dĀtí ne typický jen pro nařem; týká se celého svĀta. Podle SvĀtové zdravotnické organizace (WHO) se celosvĀtovĀ podíl obĀžních dĀtí za posledních 20 let ztrojnásobil. V ĀEeské republice se v roce 2006 nadvĀha nebo obezita týkala kaĀ™ého řestého dĀte, coĀ™ pĀ™edstavuje dvojnásobný nĀřst u mladřích dĀtí a trojnásobek u dospívaj oproti roku 1999. Riziko nadvĀhy v dospĀlosti se pĀ™ítem prokazatelnĀ zvyřřuje s výskytem nadvĀhy v dĀtskĀ vĀř

Reakcí WHO na souřasnou situaci bylo snířění doporuĀeného denního maxima pro cukr v roce 2015 z 10 na 5% z celkového denního pĀ™íjmu energie pro vřechny bez výjimky. To pro dospĀlé pĀ™edstavuje zhruba 25% gramĀ, coĀ™ je asi řest Āiřřek cukru za den. Americká kardiologická asociace (AHA) jeřřitĀ™ rozliřuje mezi řenami a muĀ™i. Ā™enám doporuĀuje maximálně řest, muĀ™m devĀt Āiřřek pĀ™ídan dennĀ. U dĀtí by mĀla optimální dávka pĀ™edstavovat nanejvýřře Ātyřři Āiřřky (tedy 16% gramĀ) 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 obědňov  
 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 nahánějí 1 litrovým objemem. V obou se nachází  
 zhruba 50 g 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 10 g cukru. Nápoj, který z našeho srovnání  
 vyjde jako nejsladší (Cappy Pulpy, 13,4 g cukru ve 100 ml), obsahuje 11 g cukru, což je skoro  
 10krát více, než se doporučuje dětem za celý den, téměř dvakrát více, než by měly denně maximálně  
 pít děti. Celkově nejvíce cukru však dává dětem například Dizzy z Lidlu. Kvůli svému objemu 4 dcl je zdrojem  
 bezmála 50 g nebo také 12 g 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  
 vešle jen například Hippi, 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 pro  
 výběr může být například obsah ovoce a absence konzervantů. Snadným způsobem však může být výz  
 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  
 vešle v jídelníčku nepočítá. Jediněc se stravuje zpravidla stejně, jako by pil pouze vodu. Tím se denní energetický  
 příjem navyšuje a přitom nedostatečným výdejem 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 pít limonádu 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, kterým jsou předkládány limonády, má sice mít normální hmotnost, protože některé děti si spouš  
 energie vybírají. Přesto nadbytek cukru a kyseliny, když je hubenější, protože buduje závislost na sladké ch  
 přetěžuje slinivku břišní nebo zvyšuje riziko zubního kazu. Dodává odbornice na výživu  
 Slimáková. Dodejme ještě, že nejobvyklejšími předloženými sladidly v detských 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 detském 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 sklovin  
 zvyšuje, dodává Štáhl. Ve větších nápojích 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  
 všechna 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 neobsahující 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. Sladkou chuť  
 detským zubům neprokazují ani léky v podobě sladkých sirupů, které ulpívají na zubech, upozorňuje stomatolog.

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