

# Hodnotenie vplyvu cukru a jeho alternatív na zdravie človeka

Anna Turzová, Monika Morochovičová, Eva Kováčiková, Milan Suhaj

Oddelenie hodnotenia rizika, potravinových databáz a spotrebiteľského výskumu Výskumný ústav  
potravinársky, Priemyselná 4, 824 75 Bratislava  
pbd@vup.sk

Cukor sa v súčasnosti vyrába predovšetkým z cukrovej trstiny a cukrovej repy. Tieto plodiny sú jedinečné svojím veľmi vysokým obsahom sacharózy [1]. Na Slovensku je viac ako 100-ročná tradícia vo výrobe cukru z cukrovej repy [2]. Cukor je obľúbeným sladidlom, pre jeho príjemnú sladkú chuť sa využíva najmä na ochucovanie nápojov a jedál. Svoje miesto má cukor aj pri varení a pečení, kde dodáva štruktúru a farbu pečenému cestu a zväčšuje jeho objem, zlepšuje textúru a trvanlivosť určitých potravín [1]. Avšak využívanie tradičného cukru vyrobeného z cukrovej repy je v poslednom období na miernom ústupe. Už niekoľko desiatok rokov tradičnému cukru konkurujú alternatívne sladidlá, či už prírodného pôvodu (trstinový cukor, glukózový a fruktózový sirup), syntetického pôvodu (acetsulfám K, aspartám), alebo skupina sladidiel nazývaná polyoly (erytritol, sorbitol).

V súčasnosti veľa nealkoholických nápojov a mnohé jedlá sú sladené vysoko fruktózovým kukuričným sirupom – HFCS (*high fructose corn syrup*), pretože nie je nákladný a má vhodné vlastnosti. Avšak sú obavy, že konzumácia HFCS zvyšuje riziko obezity a iných nepriaznivých ochorení v porovnaní s inými kalorickými sladidlami. Fruktóza, ktorá je súčasťou HFCS a cukor robí nápoje veľmi sladkými, a táto sladkosť môže byť základom pre vzťah medzi obezitou a konzumáciou nealkoholických nápojov [3]. Výrazný vzostup zaznamenala spotreba ochutených prisládzaných nápojov nielen v krajinách EÚ, ale aj SR.

V roku 2010 Výskumný ústav potravinársky vypracoval literárnu štúdiu s názvom: „Cukor a jeho alternatívne náhrady – objektívne hodnotenie ich úloh vo výžive človeka“. Cieľom tejto literárnej štúdie bolo preskúmať vplyv cukru a jeho náhrad, či už prírodných alebo syntetických na zdravie človeka a ich vplyv na výskyt civilizačných ochorení. Podnetom k vypracovaniu štúdie o cukre boli aj nekomplexné informácie a často mylné tvrdenia o cukre a iných sladidlách, ktoré sa vyskytujú v médiách, bez podloženia hodnoverným zdrojom informácií, pričom tieto tvrdenia ovplyvňujú verejnú mienku. Vypracovaná literárna štúdia je informačným materiálom pre laickú i odbornú verejnosť, t.j. bežných spotrebiteľov, ale aj potravinárskych výrobcov a je založená na aktuálne dostupných vedeckých výsledkoch výskumu.

[1] Drdák, M. et al., *Základy potravinárskych technológií*. 1. vyd. Bratislava: Malé centrum, 1996, 512.

[2] The European Sugar Sector: *A long-term competitive future*. 2006, 28.

[3] Moeller S. M. et al: The Effects of High Fructose Syrup. *J Am Coll Nutr.*, 2009, 28, 619–626.