

Čo ste chceli vedieť o sladidlách?

Odpovede na otázky z ankety o sladidlách.

1. Ako je možné, že umelé sladidlo obsahuje sacharidy? Potom to nie je umelé či náhradné sladidlo, ale cukor.

Na našom trhu je skutočne možné zakúpiť sladidlá, ktoré sú diietické (so zníženým obsahom cukru), ale nie diabetické (bez cukru). To znamená, že napríklad pre redukčnú diétu sú vždy vhodnejšie ako čistý repný cukor, ale pre diabetikov vhodné nie sú. Na druhej strane treba vedieť, že aj sladidlá vhodné pre diabetikov (bez obsahu cukru) môžu obsahovať sacharidy. Diabetik však takéto sladidlo musí započítať do svojho celodenného príjmu sacharidov. Z tohto pohľadu odporúčam sledovať predovšetkým sladidlá práškové a tekuté. Tiež je dobré v rozpise zloženia výrobku pozrieť, či nebol použitý cukor, aj keď v kombinácii so sladidlom. Ideálne samozrejme je, keď je výrobok už označený informáciou o chlebových (BE) alebo sacharidových (S) jednotkách.

2. Nedávno som sa dočítala, že sorbit obsahuje cukor. Je to pravda?

Sorbit alebo sorbitol cukor určite neobsahuje. Patrí však medzi tzv. náhradné cukry, čo môže viesť k spomínanému omylu. Je to práškové sladidlo, ktoré tiež mohol výrobca použiť do zmesového sladidla, ktoré cukor obsahovať môže. V prípade, že chcete dostať skutočne konkrétnu odpoveď, popíšte

prosím, o aký výrobok ide (názov, výrobcu, balenie a predovšetkým zloženie – ideálne je zaslať etiketu výrobku). Momentálne je na trhu dostať čistý SORBIT (sladivosť 2:1), alebo zmesové sladidlo SORBIT SO SACHARÍNOM (sladivosť 1:1) – oba výrobky sú pre diabetikov vhodné. Používajú sa predovšetkým na pečenie, kde použitie tabletového sladidla môže byť komplikované pre jeho veľkosť a z toho plynníci nedostatok hmoty v ceste. Nezabudnite však, že sorbit je kalorický a treba ho započítať do denného príjmu sacharidov! Jedna zarovnaná polievková lyžica sorbitu = 12 g = 50 kcal = 1BE. Glykémia však po sorbite stúpa pomalšie ako po cukre.

3. Pri zaváraní uhoriek som použila Spolarin. Uhorky boli horké. Počula som, že sa Spolarin nesmie variť. Je to pravda?

Je hneď niekoľko možností, prečo sa Vám zaváranie uhoriek nevydarilo. Tou prvou je vek sladidla (mohlo byť už staré), nakoľko značka českého výrobku Spolarin nebola dlhý čas vyrábaná. Druhým dôvodom neúspechu môže byť dávkovanie. Pri používaní sladidiel platí ešte viac ako v živote, že niekedy menej znamená viac. Pri nadmernom použití sladidla vznikne totiž zaujímavý efekt – v určitom okamihu sa výrobok stane tak sladkým až je horký – nepríjemne

horký. Pokiaľ sa dobre pamätám, Spolarin bol vyrábaný na báze cyklamátu a ten znesie vysoké teploty pri zaváraní rovnako dobre ako sacharín. A chuťovo je možno ešte lepší. Tu ste teda určite chybu neurobili. Napíšte nám viac o Vami spomínanom sladidle (balenie, zloženie) a želim veľa „zdaru“ pri budúcoročnom zaváraní.

4. Chcel by som vedieť, či sladidlo vo väčšom množstve nezvyšuje hladinu cukru.

Nie je sladidlo ako sladidlo. Opäť je dôležité, či ide o sladidlo nekcalorické – bez obsahu sacharidov alebo kalorické – s obsahom sacharidov a s nutnosťou jeho započítania do sacharidového príjmu. Takéto sladidlo samozrejme glykémii zvyšuje, ale pomalšie ako cukor.

Irena Chrapanová

Darčkové balenie sladidiel IMBER v hodnote 400,- Sk za odpovede na posledné anketové otázky získavajú títo čitatelia:

Alžbeta Maniková
Vodárenská 25, 040 01 Košice

Ladislav Kontra, Nábřežie A. Stodolu D 12,
Liptovský Mikuláš

Mgr. Simona Kubicová
Zavretý kút 42/14, 921 01 Piešťany

Eva Chovancová
Hlavná 299, 980 12 Hrnčiarске Zalužany

Pavína Stúpalová
Voderady 162, 919 42

Eva Veselá
M. Nešpora 1451/25, 908 51 Holíč

Jiřina Nemčková
Hviezdoslavova 994, 034 95 Likavka

POŠLITE RECEPT A VYHRAJTE!



KUPÓN
5/2003

Milí čitatelia, ponúkame vám možnosť podeliť sa s nami o vaše kuchárske a kulinárske skúsenosti a zručnosti. Stačí, ak nám pošlete váš obľúbený a overený recept na jedlo, ktoré pripravujete so sladidlom (varenie, pečenie, zaváranie...). Uvedte zároveň typ sladidla, ktoré ste pri príprave použili.

Siedmich z vás čaká darčkové balenie dia potravín v hodnote 400,-Sk.

Odpovede spolu s nalepeným kupónom zasielajte do 30. novembra 2003 na adresu:

IMBER s.r.o., Plynárenská 4, 821 09 Bratislava.

Sladkosti pod kontrolou

Pri niektorých ochoreniach nám naše telo nedovolí správať sa tak, ako ostatným úplne zdravým ľuďom. Hladinu každodenného života nám niekedy rozvíria zdravotné obmedzenia, ktoré nie sú vždy príjemné, ale musíme sa s nimi naučiť žiť.

Ochorenie diabetes mellitus úzko súvisí s úpravou stravovacích návykov a hlavne s obmedzením príjmu cukru do organizmu. Nepísaným pravidlom je, že to, čo si odopierame alebo máme zakázané, nás láka najviac.

Chuť na sladké je základnou potrebou, ktorú už od útleho detstva pozná každý z nás. Ako na to, keď nesmieme jesť klasický cukor, a pritom si nechceme odoprieť príjemnú sladkú chuť? Dnes, keď sme vstúpili do druhého tisícročia, je na potravinovom trhu široká a neustále sa rozširujúca ponuka najrôznejších výrobkov a každý aj najmenší dopyt sa akoby švihnutím zázračnej paličky stane skutočnosťou.

Pre diabetikov sú takouto zázračnou paličkou sladidlá, ktoré nahrádzajú chuťou cukor, ale majú nízku, či dokonca žiadnu energetickú hodnotu. Kúzlom spočíva v použití špeciálnej receptúry a vysoko kvalitných prísad. Výsledkom sú sladkosti bez cukru so sladkou chuťou, ktorá dokáže zmeniť každý náš všedný deň na najkrajší snečný zážitok.

Slovenský trh sa v týchto dňoch rozširuje o sortiment nových cukrovín z radu DIANELLA. Fruktózou a sorbitom sladené lahôdky majú nízky obsah tuku, preto sú vhodné aj pre diabetikov. Vzhľadom na celkové nízke energetické hodnoty spĺňajú požiadavky aj náročnejších spotrebiteľov. Dôležitou informáciou na obaloch sú chlebové jednotky (BE), ktoré udávajú množstvo sacharidov v jednotlivých výrobkoch. Výpočet nie je zložitý: jedna BE je 12 g sacharidov. Pre zjednodušenie sú tieto jednotky na obaloch uvádzané v prepočte na kusy. Uvedený prepočet umožní diabetikom rýchlejšiu orientáciu a istotu pri nákupe pre nich vhodných výrobkov.

Nasledujúce informácie vám priblížia jednotlivo všetky uvedené výrobky:

CHERRY – dezertná bonboniéra z horkej čokolády s višňovou náplňou, 1 kus = 1/2 BE (sladené fruktózou).

MiniCHERRY – malé balenie Cherry bonboniéry, vhodné ako darček i ako rýchla pochúťka na každý deň.

RING – krehké cereálne krúžky máčané v dia čokoláde a sypané kokosom, obohatené vitamínmi C, B1 a B2 so zvýšeným obsahom vlákniny, 1 sáčok = 3/4 BE (sladené fruktózou).

DESSERT krehké hrudky – bonboniéra s krehkými cereálnymi guľôčkami, poliatymi lahodnou horkou a mliečnou dia-čokoládou, 1 hrudka = 1/4 BE (sladené fruktózou).

MiniDESSERT krehké hrudky – malé balenie bonboniéry DESSERT, ktoré obsahuje dve horké a jednu mliečnu čokoládovú hrudku.

Tyčinka BANANA – banánová tyčinka máčaná v horkej dia-čokoláde z prášku, z banánov a so zvýšeným obsahom sójovej vlákniny, 1 kus = 1 3/4 BE (sladená sorbitom).

Tyčinka s orieškovou príchuťou – sójová tyčinka s orieškovou príchuťou s obsahom sójovej vlákniny, 1 tyčinka = 1 3/4 BE (sladená sorbitom a fruktózou).

Tyčinka s jablkovou príchuťou – sójová tyčinka s jablkovou príchuťou s obsahom sójovej vlákniny, 1 tyčinka = 1 3/4 BE (sladená sorbitom a fruktózou).

MAESTRO – čokoládové pochúťky s mliečnou, horkou, nugátovou a orieškovou príchuťou s nízkym obsahom kalórií, 1 tabuľka = 4 BE (sladené fruktózou a sorbitom).

Lieskovooriešková pomazánka – pomazánka z lieskových orieškov so zníženým obsahom tuku (sladená fruktózou).

Dodajme, že aj pri týchto sladkostiach platí všeobecné pravidlo: Všetko užívať s mierou. Radšej menšie dávky a častejšie.

IMBER s.r.o.

