

Édesítőszeresek – a legfontosabb tudnivalók



A diabétesz étrendjének egyik legközismertebb része talán az, hogy nem lehet édességeket, cukrot enni. Ez különben igaz is, viszont az édesítőszereknek hála nem kell lemondani az édes ízről és a finomságokról. Nagy kérdés viszont, hogy milyen édesítőszereseket használjunk – erről lesz szó ebben a cikkben.

Az édesítőszereseket két nagy csoportra osztjuk: vannak természetesek és mesterségesek. A mesterségeseket inkább az élelmiszeriparban használják, ide tartozik a Ciklamát, az Aceszulfám-K és az aszpartám. A természetesek közé tartozik a stevia és a cukoralkoholok (eritrit, maltit, szorbit, xilit). Utóbbiak közül többet használhatunk a háztartásban is, pl. a xilitet, másnéven nyírfacukrot.

A két nagy csoport közül inkább a természeteseket szoktuk ajánlani, melyek közül kifejezetten ajánlott a Stevia, az eritrit és a xilit, illetve ezek keverékei, amelyek többek között bioboltokban kaphatóak.

Az édesítőszeresek továbbá csoportosíthatóak állag szerint. Léteznek folyékony, por és tabletta formában is. Attól függően, mire szeretnénk használni, lehet megválasztani a megfelelő állagot. Például krémekbe, folyadékokba, pudingokba a folyékony édesítőszeresek teljesen megfelelőek (pl. teába, tejbegrízbe), sütéshez viszont, amikor már a cukorhelyettesítő tömege is számít, a cukorhoz hasonló por állagúak a legjobbak – ilyen esetekben szoktam javasolni az édesítőszerkeverékeket.

Fontos tudni, hogy a cukoralkoholok egyeseknél emésztőrendszeri panaszokat okozhatnak (pl. puffadás, hasi görcsök, hasmenés), ezért egyéni érzékenység alapján érdemes megválasztani az általunk használni kívánt édesítőszereseket. Ezzel szemben a természetes édesítőszeresek közül a stevia nincs hatással a vércukorra (tehát nem emeli), teljesen természetes, hiszen egy növényből nyerik ki, és sokkal édesebb, mint a kristálycukor, így kevés is elég belőle. Többféle formában kapható, folyékony és por állagban is.

Egy másik elterjedt információ az édesítőszeresekkel kapcsolatban, hogy mellékízük van. Nos, valóban előfordul, főleg a cukoralkoholok esetében, így ez is egyéni ízlés kérdése, hogy kinek melyik válik be. Az eritritnek például kifejezetten van egyfajta jellegzetes, hűvös mellékíze, amely miatt többen nem kedvelik, ám például eritritet tartalmazó édesítőszerkeverékekben (4:1, 5:1 keverékek pl.) ez már kevésbé érződik ki.

Az édesítőszeresekről rengeteget lehetne még írni, de a legfontosabb az egyéni ízlés és reakciók: mindenkinek más válik be, más ízlik, másképp reagál a szervezete, ezért érdemes többfélét is kipróbálni, míg megtaláljuk a számunkra leideálisabbat. Én személy szerint a steviát és a por

állagú édesítőszerkeverékeket szoktam javasolni (4:1, 5:1 édesítőszerporok), amelyeket bioboltokban lehet megvásárolni többek között. Utóbbiakról azt érdemes még tudni, hogy nevükből adódóan negyed- vagy ötödannyi elég belőlük, mint a cukorból, tehát ha van egy hagyományos, cukorral készülő receptünk, ahhoz, hogy megtudjuk, mennyi édesítőszerre van szükségünk, elég elosztani a cukor mennyiségét négygel vagy öttel, és máris megkapjuk az eredményt.

A legfontosabb dolog szerintem, hogy tudjuk, a diabétesz ellenére sem kell lemondanunk az édes pillanatokról és a finom falatokról, hiszen számos édesítőszer érhető el a piacon, amelyek ráadásul nem is hatnak a vércukorszintünkre. Bátran kísérletezzünk tehát velük, és találjuk meg, számunkra melyik a legideálisabb.

További egyéni segítségért pedig érdemes dietetikushoz fordulni, hogy személyre szabott tanácsokat kaphassunk.