



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl



Glukoza i dekstroza - jak rozpoznać cukier w składzie

Lista składników nie zawsze używa słowa „cukier”. Może pojawić się glukoza albo dekstroza, choć kupujący szuka właśnie produktu bez dosładzania. Rozpoznanie tych nazw pomaga nie mylić braku sacharozy z brakiem cukrów dodanych.

Glukoza należy do cukrów prostych

Glukoza jest monosacharydem, czyli cukrem prostym. W terminologii żywieniowej należy do cukrów, podobnie jak fruktoza, natomiast sacharoza jest dwucukrem. Nazwa „dekstroza” odnosi się do D-glukozy. To nie jest intensywny słodzik używany w śladowej ilości ani poliol taki jak ksylitol.

Inne nazwy nie usuwają dodatku cukru

Glukoza dodana do potrawy lub napoju pozostaje dodanym cukrem. NCEŻ wymienia dekstrozę i glukozę wśród nazw, pod którymi mogą występować cukry w produktach spożywczych. Syrop glukozowy to z kolei nazwa produktu, a nie automatycznie czystej pojedynczej substancji. Skład mieszanki trzeba odczytać z konkretnej etykiety.

Jak wykorzystać tę wiedzę przy wyborze przepisu

Jeżeli receptura zakłada wsypanie glukozy, nie opisuj jej jako przepisu bez dodanego cukru tylko dlatego, że autor nie używa białego cukru stołowego. Różne substancje mogą mieć odmienne funkcje technologiczne, więc nie należy bez sprawdzenia usuwać jednej i zastępować dowolnym słodzikiem. Lepiej poszukać pełnej receptury zgodnej z założeniem.

Oddziel tę kwestię od naturalnej obecności cukrów w żywności. Owoc lub mleko może je zawierać bez dosładzania. Również specjalistyczne zastosowania glukozy nie są powodem, by rutynowo dodawać ją do domowych deserów; poradnik o składnikach nie zastępuje zaleceń medycznych dotyczących konkretnej sytuacji.

Źródła artykułu:

https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web.pdf

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/E-book-Zywienie-w-cukrzycy-typu-2-i-insulinoopornosci.pdf>

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>