



**fundacja  
pomocy  
psychologicznej**

### **Przepis był dla Ciebie pomocny?**

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

FundacjaPsychologiczna.pl



## **Ksylitol - właściwości, zastosowanie i ograniczenia**

Biały kryształek nie mówi wiele o tym, co wsypujemy do filiżanki. Ksylitol wygląda podobnie do cukru, ale należy do innej grupy związków. Może pomóc ograniczyć sacharozę w potrawach, jednak nie jest bezkaloryczny i nie każdemu służy w większej ilości.

### **Ksylitol to poliol, nie cukier stołowy**

Ksylitol, oznaczany jako E 967, jest alkoholem wielowodorotlenowym, czyli poliolem. Nazwa tej grupy nie oznacza, że produkt zawiera alkohol taki jak napoje alkoholowe. W porównaniu z cukrem poliole dostarczają mniej energii i zwykle powodują mniejszą zmianę stężenia glukozy we krwi. Nie należy jednak opisywać ksylitolu jako produktu o zerowej wartości energetycznej.

### **Co sprawdzić przed użyciem**

Na opakowaniu sprawdź, czy kupujesz sam ksylitol, czy mieszankę różnych substancji. W gotowych słodczych oceń również tłuszcz, całkowitą wartość energetyczną i wielkość porcji. Hasło „bez dodatku cukru” nie zmienia czekolady w produkt, którego można jeść dowolną ilość. Porównywanie tabel dla tej samej masy produktu daje więcej informacji niż wygląd opakowania.

### **Tolerancja jelitowa ma znaczenie**

Część polioleli nie zostaje całkowicie wchłonięta w jelicie cienkim. U niektórych osób mogą więc wystąpić wzdęcia, gazy lub biegunka. Reakcja zależy od osoby i spożytej ilości; nie istnieje jedna porcja, którą można bez sprawdzenia zalecić wszystkim. W razie utrzymujących się dolegliwości warto skonsultować dietę ze specjalistą.

W domowej kuchni korzystaj z przepisu opracowanego z ksylitolem, zamiast zakładać, że każdy słodzik zastępuje cukier tak samo. W tym poradniku nie obiecujemy leczenia ani automatycznej utraty masy ciała: oceniamy składnik, a nie całą dietę.

Źródła artykułu:

[https://www.accessdata.fda.gov/scripts/InteractiveNutritionFactsLabel/assets/InteractiveNFL\\_SugarAlcohols\\_October2021.pdf](https://www.accessdata.fda.gov/scripts/InteractiveNutritionFactsLabel/assets/InteractiveNFL_SugarAlcohols_October2021.pdf)

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/slodziki-co-warto-o-nich-wiedziec/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/co-kryje-etykieta/wartosc-energetyczna-i-zawartosc-wybranych-skladnikow-odzywczych-w-slodyczach-bez-i-z-dodatkiem-cukrow/>