

# CUKRY

## Cukry, které doporučujeme:

### Med

Přírodní sladidlo, které je snadno stravitelné (pokud není alergie).

### Čekankový sirup

Čistý a přírodní, ale ověřte složení kvůli možným přidaným cukrům.

### Datlový sirup/pasta

Vyrobeno z rozemletých datlí, přirozeně sladké a bez aditiv.

### Kokosový cukr

Nízký glykemický index, ale stále sladidlo, proto s mírou.

### Ovoce (čerstvé nebo sušené bez přidaného cukru)

Přirozené zdroje cukrů, jako banány, jablka, meruňky nebo rozinky.

## Cukry, které nedoporučujeme:

### Rafinovaný cukr (bílý nebo třtinový)

Vysoký glykemický index, vyvolává záněty.

### Kukuřičný sirup (Corn Syrup, High Fructose Corn Syrup - HFCS)

Nevhodné kvůli kukuřici a vysokému obsahu fruktózy.

### Sladidla na bázi mléka (např. laktóza)

Nevhodné kvůli kaseinu.

### Umělá sladidla (aspartam, sacharin, sukralóza)

Chemicky zpracovaná, často způsobují trávicí potíže.

### Cukry ze sóji nebo kukuřice

Např. maltodextrin nebo dextróza (pokud nejsou deklarovány jako bezlepkové a nekukuřičné)

### Javorový sirup

Většinou obsahuje derivát kukuřice (z odpěňovače).

### Názvy cukrů, kterým se vyhnout na obalech:

Sucrose (sacharóza) | Fructose (fruktóza) – pokud pochází z kukuřice | Corn Syrup (kukuřičný sirup) | Maltodextrin – pokud není deklarován bez kukuřice | Dextróza | Glukózový sirup – často z kukuřice | Laktóza | Agave Syrup (agávní sirup) – i když je přírodní, obsahuje vysoké množství fruktózy.