

Proč jsou kukuřice a výrobky z kukuřice problematické pro děti se speciálními potřebami

Kukuřice a výrobky z ní mohou být pro děti se speciálními potřebami problematické vzhledem k jejich potenciálu přispívat k zánětu, trávicím problémům a změnám chování, zejména u dětí s citlivostí nebo nesnášenlivostí. Kromě toho je významná část kukuřice geneticky modifikovaná (GMO), což může představovat další obavy týkající se expozice pesticidům a dlouhodobým účinkům na zdraví. Kukuřice je často ukryta v mnoha zpracovaných potravinách pod různými názvy, takže je pro rodiče obtížné se jí plně vyhnout ve stravě svého dítěte. Níže je uveden komplexní seznam, kde lze kukuřici nalézt, a různé názvy, které mohou být uvedeny na etiketách potravin.

Skryté názvy pro kukuřici a kukuřičné přísady

Sladidla a přísady

- Kukuřičný sirup
- Pevný kukuřičný sirup
- Glukózový sirup
- Fruktóza
- Sorbitol
- Mannitol
- Sladový sirup
- Maltitol
- Maltóza
- Karamelové barvivo (často z kukuřičného sirupu)
- Polydextróza

Zahušťovadla a stabilizátory

- Kukuřičný škrob
- Modifikovaný kukuřičný škrob
- Rostlinný škrob (pokud není specifikován, často pochází z kukuřice)
- Rostlinné bílkoviny (mohou pocházet z kukuřice)
- Hydrolyzovaný rostlinný protein

Kyseliny a konzervační látky

- Kyselina citronová
- Kyselina askorbová (vitamín C, často získávaný z kukuřice)
- Kyselina mléčná
- Citronan sodný

Enzymy a další produkty

- Alfa-tokoferol (vitamín E, někdy z kukuřice)
- Etanol (často na bázi kukuřice při zpracování potravin)
- Prášek do pečiva (může obsahovat kukuřičný škrob jako protispékavou látku)
- Dextrin
- Maltodextrin
- Glutaman sodný (může obsahovat složky pocházející z kukuřice)

Skryté zdroje

Kukuřici najdete také v:

- Umělá a přírodní aromata
- Bujónové kostky
- Práškový cukr (často smíchaný s kukuřičným škrobem)
- Žvýkačky
- Zpracované maso (kukuřice jako plnivo nebo pojivo)