

CUKIER I SUBSTANCJE SŁODZĄCE W DIECIE PACJENTA ONKOLOGICZNEGO

Spożycie cukru stołowego oraz produktów zawierających jego znaczne ilości, takich jak soki kartonowe i butelkowane, kolorowe napoje, słodycze, batony, ciasta, desery i jogurty owocowe powinno zostać ograniczone w diecie pacjenta onkologicznego. Nadmierna konsumpcja cukru stołowego oraz produktów będących jego źródłem może prowadzić do rozwoju nadwagi, otyłości, zaburzeń gospodarki węglowodanowej oraz lipidowej. Zgodnie z aktualną wiedzą, nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko rozwoju aż 13 różnych nowotworów. Nadmierna masa ciała jest nie tylko niekorzystnym czynnikiem prognostycznym, ale również rokowniczym.

CUKIER TRZCINOWY I BRĄZOWY LEPSZYMI ZAMIENNIKAMI?

Zarówno cukier trzcinowy, jak i brązowy nie są lepszymi zamiennikami cukru białego. Cukier trzcinowy różni się od tradycyjnego cukru jedynie surowcem, z którego jest otrzymywany: w przypadku cukru trzcinowego jest to trzcina cukrowa, a w przypadku cukru stołowego burak cukrowy. Cukier brązowy wyróżnia natomiast fakt, iż nie jest on poddany całkowitemu oczyszczeniu (rafinacji), dzięki czemu w produkcie finalnym znajduje się również melasa, bogata w żelazo, wapń, magnez czy potas. Dostarcza on jednak tej samej wartości energetycznej oraz węglowodanów, co cukier biały.

ALTERNATYWY DLA CUKRU

POLIALKOHOLE – KSYLITOL (CUKIER BRZOZOWY), ERYTROL

Alkohole cukrowe są półsyntetycznymi substancjami słodzącymi, występującymi naturalnie w owocach, m.in. gruszkach, malinach czy śliwkach.

Polialkohole wykazują niższą kaloryczność, są także znacznie wolniej wchłaniane w organizmie człowieka, z uwagi na co nie powodują nagłego wyrzutu insuliny przez komórki trzustki. W licznych badaniach potwierdzono ich działanie p/grzybicze, p/próchnicze, zwiększające wydzielanie śliny - zarówno wśród osób zdrowych, jak i cierpiących na kserostomię (zmniejszone wydzielanie śliny, nadmierną suchość w jamie ustnej). Wadą alkoholi cukrowych jest ich wpływ na czynność przewodu pokarmowego – spożycie powyżej 2 łyżeczek na posiłek może być związane z pobudzeniem pracy jelit i tzw. efektem przeczyszczającym.

STEWIA

Jest naturalną, łatwą w uprawie substancją słodzącą – można wykorzystywać zarówno świeże rośliny, jak i sproszkowane liście. Wykazuje zerową wartość energetyczną, dlatego jest zalecana osobom z nadwagą i otyłością. Może być składnikiem dań wymagających obróbki cieplnej.

Wykazuje działanie p/bakteryjne, p/próchnicze, stanowi pożywkę dla bakterii jelitowych, dzięki czemu wpływa pozytywnie na mikroflorę przewodu pokarmowego. Udowodniono również wpływ stewii na szybkość gojenia się ran. Młode liście są dobrym źródłem żelaza, miedzi, manganu i cynku. Regularne spożywanie stewii może wpłynąć na łagodne obniżenie ciśnienia tętniczego krwi u osób z nadciśnieniem oraz normalizację glikemii. Zauważono także potencjalne działanie p/biegunkowe.