**Dietetyczne słodycze – czy coś takiego w ogóle istnieje?**

**Przekładany kremem śmietanowy tort na bazie masła oraz tłustego mleka i na dodatek suto nasączony alkoholem to rarytas, którego z całą pewnością powinni unikać wszyscy dbający o linię. To jednak wie każdy. A co z coraz powszechniej reklamowanymi tzw. dietetycznymi słodyczami? Czy dzięki nim podczas odchudzania możemy pozwolić sobie na odrobinę luzu czy też mamy do czynienia z kolejnym „chwytem marketingowym”?**

W ostatnim czasie jak grzyby po deszczu wyrastają ciastkarnie, restauracje i kawiarnie, w których czekają nas produkty z kategorii fit. Przeglądając internet łatwo też trafić na hasła typu: „10 przepisów na dietetyczne słodycze” czy „Słodycze fit - przygotuj sobie sam”.

Problem polega jednak na tym, że trudno odpowiedzieć na pytanie, czym de facto jest takie dietetyczne ciastko i jakie składniki powinno zawierać. Wszak jak wiemy, etykieta z napisem „light” nie musi oznaczać, że mamy do czynienia z potrawą niskokaloryczną.

Czy zatem artykuły w sieci stanowić mogą wiarygodną podpowiedź, a korzystanie z nich pozwoli nam faktycznie obniżyć wartość kaloryczną batoników?

**Wszystko przez ten cukier**

Zanim znajdziemy odpowiedź na to pytanie, w pierwszej kolejności warto uświadomić sobie, co stoi u podstaw wszystkich rozważań na temat słodyczy. Tym czymś jest oczywiście cukier – to on odpowiada bowiem zarówno za pyszny smak przekąsek, jak i ich wysoką kaloryczność.

Idąc tym tropem wielu producentów i sprzedawców tzw. „zdrowych ciasteczek” wychodzi z założenia, że eliminacja cukru z receptury daje już prawo nazywania oferowanych przez nich produktów dietetycznymi. A my jako konsumenci łatwo się na to nabieramy…

*- W rzeczywistości jednak trudno o większy błąd. Należy wiedzieć, że nie w każdym wypadku eliminacja białego cukru sprawia, że danie staje się z automatu „fit”. Jeśli bowiem zastąpimy go cukrem brązowym, trzcinowym czy też miodem to w zasadzie nic się nie zmieni –* przestrzega Remigiusz Filarski z Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku.

I dodaje: *Co więcej wegańskie ciasteczka, do upieczenia których zamiast miodu użyliśmy syropu z agawy o niższym przecież indeksie glikemicznym, nie będą miały większej wartości odżywczej, gdyż syrop ten zawiera znaczne ilości fruktozy będącej… łatwo przyswajalnym cukrem. A jego nadmiar w diecie przyczynia się do stłuszczenia wątroby i występowania zaburzeń lipidowych.*

Wniosek z tego jest prosty: samo wyeliminowanie cukru z diety nic nie da, jeśli zostanie on zastąpiony produktami wykazującymi podobne właściwości.

**Mąka – a może ona temu winna?**

O ile jednak z cukrem da się w jakiś sposób walczyć, tak dużo więcej kłopotów przy próbie stworzenia dietetycznych słodyczy napotkamy próbując znaleźć niskokaloryczny zamiennik mąki.

*- Nie powinniśmy się przy tym łudzić, że rozwiązaniem naszego problemu będzie mąka bezglutenowa. W rzeczywistości bowiem mąka pszenna, z kaszy jaglanej czy gryczana mają podobną wartość kaloryczną – a nie jesteśmy przecież w stanie upiec np. pysznych muffinek z mąki z grochu –* zauważa przedstawiciel CDS.

Teoretycznie z pomocą mogła by nam przyjść tu mąka kokosowa, w składzie której znajduje się nieco mniej węglowodanów. Ten gatunek wywołuje zdecydowanie mniejszą odpowiedź glikemiczną niż mąki ze zbóż, sprawdzi się więc w przypadku pacjentów z insulinoopornością i cukrzycą.

*- Niestety, jak to zwykle w życiu bywa nie ma nic „za darmo”. Mąka kokosowa w 100 g zawiera bowiem ok. 45 g tłuszczu, więc jej wartość kaloryczna jest wyższa, niż w przypadku mąki pszennej. W efekcie to zaś burzy kolejny mit o dietetycznych słodyczach –* wyjaśnia Remigiusz Filarski.

Oczywiście można przygotować niskokaloryczne ciastko na bazie fasoli i słodzika. Będzie ono miało o blisko połowę kcal mniej, niż swój tradycyjny odpowiednik. Nie oszukujmy się jednak – nic nie zastąpi nam cukru i tłuszczu z tradycyjnych wypieków. To właśnie one są nośnikiem smaku, do którego jesteśmy przyzwyczajeni od dzieciństwa.

Skoro więc słodycze reklamowane jako „fit” z niskokalorycznością mają niewiele wspólnego, czy podczas odchudzania jesteśmy kategorycznie skazani na omijanie wszelkich łakoci?

*- Zdecydowanie nie! W naszej opinii w prawidłowo zbilansowanej diecie znajdzie się miejsce zarówno na ciastko z fasoli, jak i ptasie mleczko. Warunkiem jednak jest umiejętne korzystanie ze słodyczy i właściwe odżywianie na co dzień –* dodaje na koniec ekspert z Centrum Dietetyki Stosowanej.