O výživě 12. 8. 2019 | Bc. Lucie Uhlířová, Dis.

Kdo nejí sacharidy, hubne – pravda, nebo mýtus?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kdo-neji-sacharidy,-hubne---pravda,-nebo-mytus__s10010x19312.html

Sacharidy jsou často skoňovány jako věčný viník, který stojí za nadváhou či nefungující redukční dietou. Lowcarb diety stále jsou velmi oblíbeným prostředkem k redukci hmotnosti. Nicméně opravdu se nám podaří zhubnout, když zcela vynecháme sacharidy? Prospěje nám taková dieta, nebo spíše uškodí na zdraví?

Sacharidy jako jedna ze základních makroživin

Sacharidy společně s tuky a bílkovinami tvoří kombinaci nezbytných základních makroživin, bez kterých se lidský organizmus neobjede. Sacharidy fungují

primárně jako zdroj energie a také slouží jako stavební látka.

- Rozlišujeme **tzv. monosacharidy**, kam řadíme glukózu a fruktózu. Ty se nacházejí převážně v ovoci, zelenině, víně, vaječném bílku a medu.
- **Oligosacharidy** se skládají ze 2 až 10 cukerných jednotek a sem řadíme: sacharózu, známou jako klasický řepný či třtinový cukr, laktózu vyskytující se v mléce a maltózu v obilninách.
- Třetí kategorií jsou **polysacharidy**, které jsou tvořeny až stovkami cukerných jednotek a tvoří je vstřebatelné sacharidy, které jsou postupně štěpeny na jednodušší oligo- či monosacharidy a jsou využívány jako zdroj energie.

Nevstřebatelné polysacharidy známe jako **vlákninu** - ta je důležitá pro střevní mikroflóru, pomáhá s vyprazdňováním, působí jako prevence proti kolorektálnímu karcinomu a podporuje pocit sytosti.

Komplexní sacharidy do redukčního jídelníčku patří

Jak již bylo řečeno sacharidy jsou významným zdrojem energie a jejich příjem by neměl být zásadně redukován.

- Denní doporučený příjem sacharidů by měl tvořit **60% z celkového energetického příjmu**.

Dokonce i v případě obézních pacientů se doporučuje pouze restrikce na 50% celkového energetického příjmu. Úprava jídelníčku by se měla vždy provádět podle toho, jaký máme cíl.

Pokud trpíme nadváhou či obezitou a od rána do večera se ládujeme sladkostmi, k obědu sníme běžně 6 knedlíků, snídani a večeři si nedovedeme představit bez 2 silných krajíců chleba, je jistě na místě množství sacharidů zredukovat.

- Nemá ovšem smysl **ze dne na den zcela vynechat veškeré pečivo a přílohy** s vidinou rychle shozených kil.

Jistě, může se nám takto podařit zredukovat potřebné kilogramy, ale dřív nebo později nám sacharidy v jídelníčku budou chybět, my budeme pociťovat energetický deficit a pravděpodobně nás doženou chutě. Tudíž takový extrémní způsob restrikce vezme brzy za své a my se po několika dnech, týdnech či měsících odříkání pustíme do sladkostí, pečiva a příloh s o to větším apetitem. **Pracně shozené kilogramy půjdou rychle nahoru** a my se budeme cítit frustrovaní.

Jednoduché sacharidy nebo-li cukry

Je důležité rozlišovat druhy sacharidů. V jídelníčku by **měly převažovat polysacharidy** z celozrnných obilovin a pečiva. Ty nám společně se zeleninou zajištují příjem tolik potřebné vlákniny. Té bychom měli denně přijmout **30 g**.

Něco jiného jsou ovšem přidané cukry, které konzumujeme ve stále větším množství i v potravinách, kde bychom je nečekali. Omezování příjmu jednoduchých cukrů, obzvláště těch přidaných, je vhodné i v případě, kdy hubnutí neřešíme.

- Pokud se snažíme nějaké kilogramy shodit, určitě je vhodné **omezit**

především všechny možné cukrovinky, slazené nápoje, ochucené mléčné výrobky, zpracované potraviny typu kečupy, omáčky a podobně.

Jedná se většinou o nutričně chudé potraviny, které tělu kromě vysoké energetické hodnoty nepřináší nic užitečného. Často jsou v kombinaci s tuky (polevy, oplatky, dorty apod.) a jejich **energetická hodnota je příliš vysoká**. Vysoký glykemický index těchto potravin způsobuje to, že po konzumaci máme brzy hlad, který nás nutí sáhnout po dalším kousku sušenky či zákusku.

Vhodnějšími zdroji jednoduchých cukrů jsou ty, které je obsahují přirozeně, a to: **ovoce, neochucené mléčné výrobky, některé druhy zeleniny**. Kromě jednoduchých cukrů tak přijímáme vlákninu, vitamíny, bílkoviny a minerální látky.

Hubne ten, kdo dosáhne energetického deficitu

K redukci hmotnosti potřebujeme dosáhnout **negativní energetické bilance**. To znamená přijmout méně energie, než jí vydáme. Ke zdravému hubnutí a vyhnutí se rizika jojo efektu je tak vhodné zachovat **trojpoměr bílkovin, tuků a sacharidů**. To, že vyškrtneme veškeré sacharidy z jídelníčku, ještě nemusí

znamenat, že budeme hubnout.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz