



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 4. 5. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Nejčastější příčiny chutí na sladké

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nejcastejsi-priciny-chuti-na-sladke__s10010x9107.html

Občas nebo pravidelně nás přepadají chutě na sladké. Je těžké jim odolat, ale je daleko snazší jim předcházet nebo je uspokojit zdravou formou. Někdo přirozeně preferuje sladké chutě, někomu signalizují nedostatečný příjem energie či živin, u někoho jsou spojené s hormonálními změnami před menstruací a u někoho je sladké zdrojem psychické pohody



1. Nedostatek energie

Chutě na sladké se objevují často ve chvíli, kdy není zachována rovnováha v energetickém příjmu a výdeji a prostě nám chybí energie. Ať již z důvodu nedostatečného příjmu potravy (diety, hladovění, nepravidelný režim), nedostatku spánku či intenzivního sportovního výkonu. energii však vydáváme i při psychickém vypětí a stresu. Cukr je nejrychlejším zdrojem energie, proto jej tělo vyžaduje při jejím nedostatku. **Jde o přirozený sebezáchovný pud těla, s kterým jde těžko bojovat.** Sníst tabulku mléčné čokolády pokaždé když hubnete, málo spíte nebo více sportujete, nebude však asi to pravé. **Zkuste si dopřát sladké ve zdravější formě** (např. hořká čokoláda s vysokým procentem kakaa, tvarohové dezerty, ořechy v kvalitní čokoládě, sušené ovoce) a **zaměřte se více na prevenci těchto stavů** - nehladovte, jezte pravidelně a pokud více vydáváte (fyzicky i psychicky), tak

tomu uzpůsobte i váš denní příjem.

2. Nedostatek sacharidů

Mnoho lidí ve snaze hubnout či jíst zdravě vynechává přílohy a pečivo, které jsou však zdrojem sacharidů. **Po vydařeném dietním obědě typu salát s masem nás proto zákonitě odpoledne začnou honit chutě na sladké.** Nedostatek sacharidů se projevuje poklesem cukru v krvi a chuť na sladké je jedním z hlavních signálů. K poklesu sacharidů však může dojít také po intenzivní sportovní aktivitě či opět psychickém vypětí, kdy si tělo energii bere primárně ze sacharidů. **Je proto důležité umět vhodně sacharidy do svého jídelníčku zařadit a předcházet tak poklesům glykemie.** Jezte proto co nejvíce potravin s nízkým glykemickým indexem (komplexní sacharidy), které uvolňují sacharidy pomaleji a postupně. Vhodnou volbou jsou celozrnné obiloviny a pečivo.

3. Hormonální změny před menstruací

Před menstruací se u mnoha žen objevují zvýšené chutě na sladké a je to zcela normální a přirozené. Je to způsobeno hormonálními změnami a zvýšením bazálního metabolismu (až o cca 2000 kJ), tedy vyšší potřebou energie. Chutě na čokoládu před menstruací mohou být tedy způsobeny nejen potřebou energie, ale také nedostatkem železa a hořčíku, které čokoláda obsahuje. **Před menstruací se proto nebojte přidat na množství jídla nebo si dovolte jednou za měsíc zahřešit nějakou sladkostí.**



4. Psychologické příčiny

Sladké máme odmalička spojené s odměnou, potěšením, prostě něčím pozitivním. A právě ve stresu, špatné náladě či krizi saháme po sladkém, abychom si nejen připomněli ten uklidňující stav, ale také protože sladké pomáhá zvyšovat hladinu serotoninu, který stabilizuje naši psychiku. **Je tedy velmi zrádné právě v období stresu po sobě chtít zcela sladké vyřadit.** Pokud však po sladkém saháme pokaždé, když nás někdo rozhodí, naštvě, ublíží nebo jsme nespokojení a z jídla se stává jediná útěcha či náhrada pozitivních pocitů, může dojít až k psychické závislosti na sladkém či poruše příjmu potravy. **Ať už svépomocí či s odborníkem, je důležité najít**

příčinu zvýšených chutí a naučit se uspokojovat své chutě a potřeby fyziologické či emocionální zdravější formou.

Autor článku: Mgr. Zuzana Douchová – psycholog a nutriční poradce

Copyright © 2024

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