



- Atkinsova dieta
- Proteinová/Bílkovinná dieta
- Zónová dieta
- Neslaná dieta
- Mléčná dieta
- Dělená strava
- Ananasová dieta
- Tukožroutská dieta
- Margitova dieta
- KetoDiet
- Bodová dieta
- Paleodieta
- Breussova dieta
- Rýžová dieta
- Dieta podle krevních skupin
- Netučná / beztuková dieta

VITALIA.CZ > DIETA > ČLÁNKY > SLADKÁ ZRADA: CUKRY SCHOVANÉ V ÚDAJÍCH O SACHARIDECH

## Sladká zrada: cukry schované v údajích o sacharidech



Sacharidy a cukry nejsou to samé. Úskalí sacharidů spočívá v tom, že různé druhy mají odlišný vliv na naše zdraví i váhu. „Tloustnoucí“ cukry jsou schované i tam, kde byste je nečekali.

Karolína Hlavatá | Dnes 0:00

Nálepky: cukr | cukrovka | dieta | hubnutí | obezita | sacharidy | sladidla

Pečivo, těstoviny, čokoláda, hrách, rýže, jáhly, pohanka, ovesné vločky, ovoce, zelenina a brambory... Co mají společného? Jsou zdrojem sacharidů a základním palivem pro naše tělo, jako takové mají v jídelníčku nezastupitelné místo. Ale pozor, není sacharid jako sacharid. Do sacharidů řadíme i cukry, kterými bychom měli šetřit.

Úskalí sacharidů spočívá v tom, že existují různé druhy a tudíž i jejich úloha v našem jídelníčku a vliv na naše zdraví jsou odlišné. Sacharidy můžeme rozdělit do dvou skupin – na jednoduché a složité.

### Jednoduché sacharidy: cukry dávají našemu životu sladkou chuť

Jednoduché sacharidy označujeme jako cukry, patří sem řepný, hroznový, ovocný, mléčný a sladový cukr. Po chemické stránce se jedná o mono a disacharidy, které ve své molekule mají jednu nebo dvě sacharidové jednotky. Lidé je vyhledávají pro jejich sladkou chuť. Cukry v sobě ale skrývají nebezpečí. Sníme-li potravinu o vysokém obsahu jednoduchých sacharidů, rychle nám stoupne hladina cukru v krvi. To je signál pro slinivku, aby vyplavila inzulin, jehož úkolem je dostat glukózu z krve do buněk. Následně dochází k prudkému poklesu hladiny cukru v krvi. Málo cukru v krvi dráždí centrum hladu a my saháme po další sladkosti. Dostáváme se tak do začarovaného kruhu a tloustneme.

### Po složitých sacharidech nemáme pocit hladu

Sacharidy složité neboli komplexní obsahují více sacharidových jednotek, jejich stavba je složitější a pro tělo je náročnější je rozštěpit na základní sacharidovou jednotku – glukózu. Komplexní sacharidy se proto tráví pomalu a i jejich vstřebávání je postupné. Hladina cukru v krvi nekolísá a my po jejich konzumaci nemáme tak rychle pocit hladu. Chcete-li udržet vyrovnaný příjem energie, dávejte přednost komplexním sacharidům před cukry. Najdete je v již zmiňovaných obilninách, luštěninách, zelenině a ovoci.

Jak se vyhnout jednoduchým cukrům v potravinách radí ve videu výživový specialista Karolína Hlavatá a Petr Havlíček:



### Po cukru se tloustne. Nejenom

Podle Světové zdravotnické organizace by jednoduché sacharidy měly hradit méně než 10 % celkového energetického příjmu, většina obyvatel rozvinutých zemí ale tuto hranici překračuje. Co se stane s nadbytečným cukrem v těle, který nedokážeme fyzickou aktivitou vydat? Uloží se do tukových zásob. Budete tloustnout, a to i v případě, máte-li tuku ve stravě málo. Zvláště při sedavém zaměstnání bychom proto měli cukry šetřit. Vysokosacharidová strava navíc vede k poruše glukózové tolerance až vzniku cukrovky.

#### Cukr – kde byste ho nehledali:

- ochucené minerálky
- ochucené nápoje (čaje, káva, mléčné výrobky)
- džusy
- kečup
- zeleninové konzervy

Nedávná americká studie zkoumající stravovací návyky 43 000 strážníků zjistila, že zvýšená spotřeba jednoduchého cukru zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění. Za hlavní zdroje přidaného cukru v našich jídelničkách označila slazené nápoje (37,1 %), sladké pečivo (13,7 %), džusy (8,9 %), mléčné dezerty (6,1 %) a cukrovinky (5,8 %). Na ty si dejte pozor.

### Jak vybírat potraviny a nenaletět

Na výrobcích vždy hledejte tabulku nutričních hodnot. Ta vám pomůže zjistit obsah složité sacharidy (uvedeno jako „sacharidy“) a jednoduchých sacharidů (uvedeno jako „z toho cukry“). Praktický tip: Poměr jednoduchých cukrů by neměl nikdy tvořit více než třetinu z celkového množství sacharidů. Uspadnit orientaci vám může logo Víť, co jím, které garantuje vyvážený poměr mezi celkovým obsahem sacharidů a jednoduchých cukrů.

Průměrné/Priemerné výživové hodnoty (ve/v 100 g)	
Energetická hodnota	1490,7 kJ 353,4 kcal
Bílkoviny / Bielkoviny	11,9 g
Sacharidy	69,5 g
Cukry	14,7 g
Tuky	5,2 g
Nasycené/Nasyténé mastné kyseliny	0,6 g
Vláknina	9,5 g
Sodík	0,1 g



Autor: BonaVita / Vimcojim.cz

Nutriční tabulka z výrobku Dobré z ovsu ukazuje rozdíl mezi sacharidy a jednoduchými cukry. Jejich vyvážený poměr garantuje logo Víť, co jím na obalech potravin.

- Tip:** Učte se i svoje děti přirozeným chutím. Zkuste čaj bez cukru. Pijte čistou nebo kvalitní šťávu mírně oslazenou vodou. Do bílých jogurtů přidejte lžičku domácí marmelády, povidel či med.

### Čtete dále: Jsou sacharidy zabijákem zdraví?

Zdroje: Quanhe Yang, Zefeng Zhang; Edward W. Gregg; W. Dana Flanders; Robert Merritt; Frank B.: Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults. JAMA Internal Medicine. Publikováno online 3. 2. 2014. archinte.jamanetwork.com



**Karolína Hlavatá**  
PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., dietoložka, odbornice na výživu. Odborná garantka iniciativy Víť, co jím a pijú.

Partner speciálu Dieta



**Tohle nepochopíte**  
Největší prodejce parfémů srazil ceny na minimum - využijte toho!  
Parfums.cz/vyprodej

**Nedaří se Vám zhubnout?**  
Naši výživoví poradci zjistí proč! Hubnutí podle nutriční typologie.  
FitDieta.cz

Reklama Sklik



DNES / LENKA KRBCOVÁ

### Ve státních institucích mají být české potraviny, vyzývá otevřený dopis



DNES / KAROLÍNA HLAVATÁ

### Sladká zrada: cukry schované v údajích o sacharidech

2 názory



DNES / PAVEL HOUSER

### Salónní triky v rukou lékařů



VČERA / ZDENĚK ČADA

### Závrať se dá léčit

2 názory



VČERA / LENKA KRBCOVÁ

### 10 mýtů o tloušťce: Kofein způsobuje dehydrataci

3 názory



11. 2. 2014 / KATEŘINA ČEPELÍKOVÁ

### Pan Cuketka: Nový Scuk mapuje jen dobroty

3 názory



11. 2. 2014 / SIMONA PROCHÁZKOVÁ

### Bolesti hlavy zaženou bylinky, obklady a koupele

1 názor



10. 2. 2014 / PETR HAVEL

### Nic není tak pomíjivé jako doporučení, co jíst

8 názorů

Další články

### Nejnovější galerie

Klamy těla a smyslu

Goji: plody kustovnice čínské připomínají rozinky

Nový Scuk mapuje jenom dobroty

Kolik stojí zdravotní péče průměrného pojištěnce

Inspekce zakázala tunu nevyhovujících potravin z Vietnamu

Zdražování potravin