



# Překvapí, kde bychom ho nečekali. Dá se žít bez cukru?

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/Prekvapi,-kde-bychom-ho-necekali.-Da-se-zit-bez-cukru\\_u\\_s10010x10972.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Prekvapi,-kde-bychom-ho-necekali.-Da-se-zit-bez-cukru_u_s10010x10972.html)

Cukr je v poslední době na pranýři a žít zcela bez cukru je in. Ale je to opravdu zdraví prospěšné a kde všude se cukr vlastně skrývá? Je opravdu mnoho potravin, kde bychom cukr vůbec nečekali. Které to jsou? Nabízíme 8 tipů, jak lehce snížit denní příjem cukru.



## Co všechno jsou cukry?

Pod pojmem cukry se skrývají **mono** (jedna sacharidová jednotka) a **disacharidy** (dvě sacharidové jednotky). Jejich společnou vlastností je **sladká**

**chuť.** Monosacharidy: najdeme je v medu, ovoci, zelenině, částečně také v luštěninách. **Většinu cukrů přijímáme v podobě disacharidů, mezi které patří:**

- **sacharóza** (bílý, hnědý cukr, cukrovinky, datle, fíky apod.)
- **maltóza** (slad, klíčky)
- **laktóza** (mléko, mléčné výrobky)



Z uvedeného přehledu je dobře vidět, že cukr se nachází v mnoha běžných potravinách, kde je jejich přirozenou součástí. V tomto případě také hovoříme o **přirozeně se vyskytujícím cukru.**

Do řady potravin je **cukr přidáván výrobcem nebo spotřebitelem** při přípravě pokrmů, pak se jedná o **tzv. přidané cukry**. Příkladem jsou limonády, sirupy, sladkosti atp.

## **Kde bychom cukr vůbec nečekali?**

- Balzamikový ocet (23 g/100 g)
- Kremžská hořčice (17 g/100 g)
- Křen (10 g/100 g)
- Steakové omáčky (17 g/100 g)
- Barbecue sweet (39 g/100 g)
- Kečup (19 g/100 g)
- Sládkova limonáda (6 g/100 g)
- Birell ochucený (8 g/100 g)



Na první pohled se může zdát, že to není mnoho, ale **celkové množství se během dne nasčítá** a také u řady potravin nebo nápojů není porcí 100 g.

**Příkladem jsou ochucená nealkoholická piva**, kde se počítá s porcí 500 ml. V jedné plechovce se pak skrývá **40 g cukru**, což je **8 kostek cukru** a téměř zcela vyčerpaná dávka přidaných cukrů.

## Jaká jsou doporučení?

- **Příjem přirozeně se vyskytujících cukrů by neměl převýšit 10 % celkového energetického příjmu.**
- Příjem **přidaného cukru** má být co nejnižší, nejvíce **8-10 %**.

**Příklad: Doporučený energetický příjem pro chlapce ve věku 10-13 let je 9400 kJ, z čehož by 55 % měly tvořit sacharidy.**

Příjem přirozeného cukru má být 10 %:  $9400 \times 0,1 = 940/17 = 55 \text{ g}$

Příjem přidaného cukru nemá převýšit 8 %:  $9400 \times 0,08 = 752/17 = 44 \text{ g}$

Celkový příjem cukru za den je tedy  $55+44 = 99 \text{ g}$  cukru

Maximální příjem přidaného cukru 44 g lze překročit velice snadno, stačí například vypít 4 dcl limonády.

## Reklama podněcuje chuť na sladké

Někde se dokonce zmiňuje **vznik závislosti na sladkou chuť**, ale tento předpoklad nebyl seriózními studiemi potvrzen. Pravdou ale je, že mnoho lidí se nenapije čisté vody, potřebuje k životu slazené nápoje.



**Na vysoké spotřebě cukru a soli se značnou měrou podílí reklama.** Velká část reklam bohužel propaguje sladká (čokolády, sušenky, oplatky, dětské snacky), slaná (chipsy), tučná jídla a slazené nápoje. **Moc reklamy** spočívá v tom, že v nás **vzbouzí pocit, že**

**přesně tento výrobek je tím pravým klíčem ke štěstí,** dokonalosti, jedině s ním se stanu oblíbeným, zdravým. Kdo spokojeně chroupe tatrunku? Rodina na výletě. Kdo popíjí colu? Můj nový kamarád Santa. **Odolat reklamě vyžaduje silnou osobnost, přemýšlení a znalosti.**

**Zvýšený příjem cukru může být také následkem dodržování přísných diet** s výrazným omezením sacharidů (vynechávání pečiva, příloh). Po skončení diety lidé přímo baží (craving) po sacharidech a i ti, kteří dosud „nebyli na sladké“, si pochutnávají na dortu.

## **Ukázka jídelníčku o vysokém obsahu cukrů**

Reálný jídelníček pacientů obezitologické poradny, velmi často jídelníček mladých dospělých:

**Snídaně:** croissant s čokoládou, čaj s citrónem a 2 kostky cukru

**Svačina:** jablko, rohlík s máslem a vysočinou

**Oběd:** zapečené těstoviny, okurka

**Svačina:** jogurtový nápoj Miller mix 400 ml

**Večeře:** těstoviny s kečupem a se sýrem, džus

**Po večeři:** 50 g čokolády

**Nápoje** 1 500 ml minerální voda ochucená, 1 000 ml cola, 200 ml džus pomerančový, čaj s citrónem slazený

## **8 tipů, jak snížit denní příjem cukrů**

- **Pijte hlavně vodu,** čaje a další neslazené nápoje.
- **[Vyhněte se slazeným minerálkám, džusy ředte vodou.](#)**
- Pozor na **cukr v některých druzích pečiva,** cukrářských výrobcích.
- Sledujte množství cukru v ochucených mléčných výrobcích a ve zmrzlíně.
- Upravte receptury. Řada pokrmů chutná lépe s menší dávkou cukru.

- Snižte obsah cukru v džemech.
- **Jezte pravidelně a nevynechávejte složené sacharidy.**
- Nezakazujte si sladké úplně, vyhnete se přehnané touze na sladké a případnému přejedení.

Takže odpověď na otázku, zda se dá žít bez cukru je taková – **pokud chcete žít zdravě, cukru se nevyhnete**, protože byste museli ze svého jídelníčku vyřadit i ovoce, zeleninu a mléčné výrobky. Na druhou stranu, **bez slazených nápojů, čaje s cukrem nebo sáčku bonbónů se dá žít úplně báječně.**



MINISTERSTVO  
ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)