magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 12. 6. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

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__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 x 0,1 = 940/17 = 55 g
Příjem přidaného cukru nemá převýšit 8 %: 9400 x 0,08 = 752/17 = 44 g
Celkový příjem cukru za den je tedy 55+44 = 99 g cukru
Maximální příjem přidaného cukru 44 g lze překročit velice snadno, stačí například vypít 4 dcl limonády.

Reklama podněcuje chutě 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 tatranku? 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 ředťe vodou.**
- Pozor na **cukr v některých druzích pečiva**, cukrářských výrobcích.
- Sledujte množství cukru v ochucených mléčných výrobcích a ve zmrzlině.
- 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 © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz