O výživě 27. 9. 2021 | Mgr. Lucie Kašparová, Dis - nutriční terapeutka

Najděte příčiny chutí na sladké. Častá chyba je v nevyváženém jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Najdete-priciny-chuti-na-sladke.-Casta-chyba-je-v-nevyvazenem-jidelnicku__s10010x20090.html

Stává se vám, že sotva dojíte oběd, už přemýšlíte, jaký dezert byste si dali? Než budete analyzovat svoje emoce, zkuste nejprve zamířit pozornost na svůj jídelníček.

Nedostatek bílkovin

Častým důvodem, proč máme brzy po jídle chutě na sladké je absence dostatečného množství bílkovin. Bílkoviny tvoří společně se sacharidy a tuky

základní trojici živin, které by měly být přijímány v dostatečném množství.

- Doporučený příjem bílkovin dospělého člověka je cca 1 gram na kilogram tělesné hmotnosti.

Výhodou bílkovin je jejich **výborná sytící schopnost**. Takže až si budete dávat zeleninový salát k obědu, nezapomeňte jej doplnit adekvátní porcí masa, ryby nebo luštěnin. Bílkoviny však nevynechávejte ani v ostatních jídlech jako je snídaně, večeře a svačiny.

Nepravidelná strava

Ráno bez snídaně, dopoledne bez svačiny, první jídlo dne rychlý a pravděpodobně nedostatečný oběd. Na konci dne se **nelze divit nájezdu na skříňku se sladkým.** Přestože není nutné jíst přesně pětkrát denně, určitá pravidelnost stravování během dne je více než vítaná.

- Díky **pravidelné dodávce energie a živin** se snáz předchází

energetickému deficitu, kdy tělu zkrátka chybí energie a logicky v takové chvíle baží po okamžitém doplnění především rychlých cukrů.
- Myslete tedy na pravidelnost v jídle a zkuste si připravit svačiny do práce a především svačte, i když jste doma.

Málo komplexních sacharidů

- Podobně jako nedostatek bílkovin může stát za neutišitelnými chutěmi na sladké **vynechávání příloh a pečiva.**

V obou případech je o nevyváženou skladbu jídelníčku a ta se, jak již víme, projeví poklesem energie. Tělo následně prahne po jejím rychlém doplnění.

- Předcházet stavům, kdy poklesne hladina krevních cukrů, lze tím, že si k obědu dopřejete adekvátní porci přílohy, nejlépe v podobě celozrnné obilniny.

Jezte i pečivo a **volte to celozrnné.** Díky obsahu vlákniny a komplexních sacharidů vás zasytí na delší dobu a chutě na sladké si na vás nepřijdou.

Dopřejte si sladké bez výčitek

To že máte **čas od času neutuchající chuť** na čokoládu, větrník nebo máslové sušenky je naprosto v pořádku a nemusíte si nic vyčítat. Jestliže si takové pochutiny dopřejete jednou za čas a ne každý den po obědě.

Problematické může být, když nedostatek základních a potřebných živin v jídelníčku (bílkovin, sacharidů, tuků a vlákniny) je **pravidelně kompenzován vysokým příjmem jednoduchých cukrů** a nekvalitních tuků. Jejich **nadměrná konzumace přispívá k onemocnění** jako je obezita, vysoký krevní tlak a cukrovka.

Zdroj foto: pixabay.com

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz