



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 26. 8. 2022 | Ing. Lýdia Pokorná

3 základní pilíře, jak omezit chuť na sladké

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/3-zakladni-pilire,-jak-omezit-chut-na-sladke__s10010x20361.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/3-zakladni-pilire,-jak-omezit-chut-na-sladke__s10010x20361.html)

Zvýšená chuť na sladké je výsledkem nerovnováhy v našem těle, která může vznikat buď faktory na fyzické úrovni (nedostatek odpočinku, nekvalitní spánek, nedostatečná výživa), nebo na úrovni psychologické (stres, smutek, nuda, úzkost). Je to kombinace faktorů, které s sebou přináší aktuální životní styl, a tím nejlepším způsobem, jak se přehnané chuti na sladké nadobro zbavit, je komplexní práce v obou těchto rovinách. V tomto článku vám nabízíme pár zaručených tipů, jak s tím pracovat.



Cukru dnes konzumujeme mnohem víc, než je pro nás bezpečné

Nadměrná konzumace cukru způsobuje nejen **zubní kaz**, ale vede také k **nadváze**, **obezitě** a způsobuje **ukládání tuku do jater**, následkem čehož se rozvíjí **metabolický syndrom**, **cukrovka**, **srdečně-cévní onemocnění**, **neurologické poruchy a některé typy nádorů**.

V dnešní době není stanovena vědecky podložená hranice na příjem přidaných cukrů, která by nebyla spojena s negativními účinky na zdraví. O to se pokoušel EFSA (Evropský úřad pro bezpečnost potravin) v roce 2021, ale výsledkem zkoumání bylo, že **vztah mezi příjmem přidaných cukrů a rizikem nepříznivých zdravotních důsledků je pozitivní a lineární**. Z toho jednoduše vyplývá, čím méně přidaných cukrů ve stravě, tím lépe pro zdraví. Pár orientačních doporučení ale existuje:

- Světová zdravotnická organizace WHO a Americká kardiologická asociace AHA doporučují **omezit příjem přidaného cukru na 25 g za den (6 čajových lžiček)**.
- **Aktuální konzumace přidaných cukrů v evropských zemích převyšuje doporučení: U dospělých je to 42-76 g, u dospívajících**

110 g a u dětí 57-106 g přidaných cukrů na den.

1. pilíř: Vyhněte se velkému kolísání hladiny cukru v krvi



Rozkolísaná hladina cukru v krvi je často následkem špatně poskládaného jídelníčku s převahou jednoduchých sacharidů ve stravě (které mají vyšší glykemický index GI), nedostatkem bílkovin a vlákniny. To vede k rychlému pocitu opětovného hladu, který se často projevuje v chuti na sladké.

Co tedy můžeme udělat?

- **Ve stravě omezte nejčastější zdroje přidaných cukrů:** slazení kávy/čaje, slazené nápoje, džusy, slazené mléčné produkty, sladkosti, sladké pečivo z bílé mouky a jiné vysoce zpracované potraviny.
- **Preferujte potraviny s nižším glykemickým indexem.**
- **Každý chod skládejte tak, aby v něm nechyběl zdroj bílkovin (cca 1-1,5 g/kg hmotnosti/den), zeleniny (alespoň 400 g/den) a vlákniny (25-35 g/den).** Takové jídlo pak zasytí na delší dobu, dodá dostatek živin a vyhnete se pak únavě a chuti na sladké.
- **Jezte pravidelně, a pokud to je možné, tak každý den v podobných časech.**

2. pilíř: Pracujte na tom, abyste se po emoční stránce cítili dobře

Sladká chuť je vůbec první chuť, kterou jsme hned po svém narození ochutnali, a to ve formě mateřského mléka od své matky. **Je pro nás symbolem bezpečí, přijetí, klidu a pohlazení.** Často jí proto vyhledáváme, pokud nám v emoční rovině něco chybí, pokud zažíváme stres, pocity smutku, nenaplnění, nebo pokud nám chybí motivace. A velmi často se stává, že se pak tyto negativní prožitky přenáší i do kvality spánku, výživy, do režimu dne a do pohybové aktivity. Co s tím?

- **Najděte si vhodný druh terapie.** Od hloubky problému se odvíjí i řešení a těch dnes existuje spousta: psychologické poradenství, koučing, EFT terapie, bioenergetické cvičení, meditace a mnohé další.
- **Budte denně alespoň 2 hodiny na čerstvém vzduchu a denním světle a přidejte pravidelný pohyb:** procházka, rychlá chůze nebo lehký běh, jízda na kole, nebo jakékoli jiné cvičení. Podpoříte tak produkci endorfinů (hormony štěstí), které jsou spojeny s pocity radosti a euforie. Pohybem a pobytem na denním světle navíc podpoříte zdraví spánek, a tak přispějete i k vyrovnané hormonální regulaci.

3. pilíř: Spánek je základ - nepřipravujte se o něj



Jeho nedostatek má přímý vliv na fungování hormonů hladu a sytosti a jeho dlouhodobý deficit přispívá k obezitě. **Při nedostatečném spánku může být signalizace sytosti narušena** (snižuje

se produkce leptinu, který signalizuje sytost) a máme naopak tendenci jíst víc (víc se produkuje ghrelin, který signalizuje hlad). Unavený mozek pak dělá špatné volby – vyhledává nezdravé chutě a dává přednost příliš sladkému, nebo smaženému jídlu.

- Dopřejte si proto [kvalitní spánek](#), ideálně co nejpravidelnější – **tzn. stejné časy ulehnutí a stejné časy probouzení bez ohledu na den.**
- **Věnujte pozornost večerním rituálům:** dopřejte si relax a zklidněte myšlenky, dejte si výživné jídlo nejpozději 2-3 hodiny před spánkem a omezte zdroje modrého světla.

Pár tipů, když je chuť na sladké opravdu silná a nezvládatelná

- Dejte si **sklenici čisté vody** – často je chuť na sladké spojena s dehydratací.
- Najděte si **aktivitu, která vás zabaví**. Pokud vás honí mlsná, může to být jednoduše nudou, pak může obyčejná procházka na čerstvém vzduchu tyto myšlenky rozptýlit.
- Vyzkoušejte [hluboké brániční dýchání](#) – pokud je chuť na sladké dána stresem, toto cvičení vám pomůže s jeho zmírněním a často přejde i chuť

na sladké.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Stručné přehledy - Cukry a jejich vliv na zdraví. Globopol | světové myšlenky o výživě pro zdravé Česko [online]. 2018. Dostupné z:

<https://www.globopol.cz/wp-content/uploads/2018/07/2018-Globopol-Cukry.pdf>

Guideline: sugars intake for adults and children. WHO | World Health Organization [online]. 2015.

[chuť na sladké](#) [cukry](#) [denní příjem cukru](#) [diabetes](#) [glykemický index](#) [jak omezit cukr](#) [nádorová onemocnění](#) [nadváha](#) [obezita](#) [onemocnění srdce](#) [pravidelná strava](#) [pravidelný spánek](#) [přidaný cukr](#) [sacharidy](#) [spánkový režim](#) [správné dýchání](#) [vědomé dýchání](#) [zdravý životní styl](#) [ztučněná játra](#)

Copyright © 2023

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