



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 25. 6. 2024 | redakce Vím, co jím

Přidaný cukr škodí našemu zdraví, přesto ho konzumujeme víc, než bychom měli

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Pridany-cukr-skodi-nasemu-zdravi,-presto-ho-konzumujeme-vic,-nez-bychom-meli_s10010x20831.html

Bílý zabiják. Tak se často říká cukru. A není to přehnané. Podle odborníků nadměrná konzumace přidaných cukrů vede k mnoha zdravotním problémům. Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje snížit denní příjem přidaného cukru na 25 g, tedy přibližně na 6 čajových lžiček. Realita je však u většiny z nás jiná.



Sacharidy jsou nezbytné

Sacharidy jsou **klíčovým zdrojem energie pro tělo** - mozek, svaly i orgány je

potřebují pro správné fungování. Jsou to makroživiny zahrnující jednoduché cukry, škroby a vlákninu. Škrob je komplexní sacharid, který tělo tráví pomaleji, zatímco cukr je rychlým zdrojem energie. **Naším cílem je však udržet stabilní a dlouhodobou energii, což zajišťují právě komplexní sacharidy** jako ovesné vločky, quinoa, rýže, luštěniny nebo brambory.

Kde je tedy problém?

Vždy záleží na zdroji, ze kterého sacharidy přijímáme. Přírodní cukry jsou pro tělo potřebným a nepostradatelným zdrojem nejen energie, ale také dalších důležitých látek. Komplexní potraviny, které jsou bohaté právě na přirozeně se vyskytující sacharidy, totiž obsahují také vitamíny a minerály a další fytonutrienty. Pro tělo je tedy pravidelný a rozumný přísun zeleniny, ovoce, celých obilovin či typických příloh, jako je rýže či brambor, velmi důležitý a vedle bílkovin a tuků by takové komplexní sacharidy měly tvořit podstatnou část naší stravy.

- Hrozbou, a tedy i potenciálním zabijákem pro náš organismus jsou především **přidané cukry**, umělá sladidla a zpracované potraviny, které jsou těchto nadbytečně látek plné. Představují riziko v podobě zdravotních komplikací, ale také silné závislosti na sladkých, a především průmyslově vyrobených potravinách.

„Cukry jsou pro nás nebezpečným potěšením, který uspokojuje náš systém odměn v mozku. Při konzumaci zpracovaných potravin, které jsou plné přidaného cukru, se nám do těla uvolňuje dopamin, jinak přezdívaný také jako hormon štěstí. Neustupující, a především velmi intenzivní chuť na sladké je tedy projevem závislosti na cukru, která může mít své kořeny i v naší genetické výbavě. V DNA některých lidí se nacházejí genetické varianty, které ovlivňují citlivost receptorů. Některé z těchto variant mohou umocňovat požitek z konzumace sladkých nebo slazených potravin, zatímco jiné mohou citlivost snížit, což také vede k větší konzumaci cukru, aby byl dosažen požitek.“ komentuje Ing. et Ing. Barbora Procházková, PhD., vedoucí vědeckého týmu Chromozoom.

Cukr, kam se podíváš

Průmyslově vyrobené potraviny jsou kromě umělých konzervantů a chemických dochucovadel plné právě cukru. Aktuální výzkumy odhadují, že **až dvě třetiny zpracovaných výrobků určených ke konzumaci obsahují přidaný cukr.**



Kromě klasických sladkých pochutin, jako jsou sušenky, slazené limonády, energetické nápoje či bonbony, se přidaný cukr vyskytuje také v mléčných výrobcích, salátových dresincích a dalších dochucovadlech, pečivu, ale bohužel často i ve výrobcích spadajících do kategorie „zdravé“ či „fitness“. Proteinový puding, ochucená ovesná kaše v papírovém sáčku či kupované müsli častokrát obsahují stejně, někdy však i více přidaného cukru než třeba klasická mléčná čokoláda.

Obecně platí pravidlo, že čím kratší složení výrobek má, tím se pravděpodobnost výskytu přídatných látek snižuje. I když jsme dnes v tomto směru již daleko lépe edukovaní, stále mnoho lidí etikety při nákupu nečte a nechá se [zlákat obalem](#).

Úplně nejvhodnější variantou je pak strava, která žádnou etiketu nepotřebuje. **Základ našeho jídelníčku by tak měly tvořit potraviny, jako je zelenina, ovoce, celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy, semena.** Tyto potraviny obsahují přirozeně se vyskytující cukry, ale jsou zároveň bohaté na vlákninu, bílkoviny, vitamíny, minerály a polyfenoly, které jsou klíčové pro naše zdraví.

Důsledky nadměrné konzumace cukru

Naopak **nadměrný příjem jednoduchých cukrů nám může způsobit vysoký krevní tlak, citlivé a zkažené zuby, špatné psychické rozpoložení, chronickou únavu** a samozřejmě také **zvýšené ukládání nežádoucího tělesného tuku.** Pokud je totiž strava tvořena především jednoduchými cukry, játra je začnou po určité době měnit v molekuly tuku, které se v těle začnou nekontrolovatelně ukládat.

Nevyvážená strava založená z velké části na příjmu nezdravého množství sacharidů, zvláště těch jednoduchých, může způsobit i závažná **onemocnění našeho zaživacího systému.**



Lidská střeva jsou tvořena biliony bakterií, která s naším tělem žijí v symbiotickém stavu. My je krmíme rozmanitou a pro ně důležitou potravou a oni nás na oplátku chrání před nebezpečnými patogeny, které chtějí skrz vnitřní stěny našich střev proniknout do našeho organismu. Cukr a umělá sladidla však střevní rovnováhu narušují a to tak, že ničí [rozmanitost kmenů našeho mikrobiomu](#), čímž se tělo stává zranitelnější a náchylnější ke vzniku onemocnění.

„Přidaná sladidla způsobují vymírání některých kmenů střevních bakterií, které poté nejsou schopné dostatečně bránit náš trávicí trakt. Výsledkem může být například přemnožení nežádoucích kvasinek, které způsobují bolesti břicha, nepříjemnou plynatost či

syndrom propustného střeva. Všechna tato onemocnění však mohou mít co dočinění s epigenetikou či genetickým předurčením jedince. Malé dítě se například vlivem své matky, jejíž jídelníček v průběhu těhotenství obsahoval vysoké zastoupení zpracovaných potravin a přidaného cukru, může narodit s predispozicemi k výskytu civilizačních onemocnění jako je obezita či diabetes,” informuje genetička Barbora Procházková.

Omezením příjmu cukru se můžeme těšit na štíhlejší postavu, krásnější pleť, silnější imunitu, zdravější spánek a lepší náladu. Pamatujme, že jsme to, co jíme.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací:

Tiskové materiály Chromozoom

<https://www.who.int/news/item/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326117>

<https://draxe.com/health/microbiome/>

[cukry](#) [denní příjem cukru](#) [diabetes](#) [energie](#) [jak omezit cukr](#) [obezita](#) [přidaný cukr](#) [přírodní cukr](#) [průmyslově zpracované potraviny](#) [sacharidy](#) [srdečně cévní onemocnění](#) [střevní bakterie](#) [střevní mikrobiom](#) [umělá sladidla](#) [vliv cukru na](#)

[zdraví vysoce zpracované potraviny vysoký krevní tlak zdroje sacharidů](#)

Copyright © 2024

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