magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 20. 11. 2013 | vji

Co je příčinou toho, že máme chutě na sladké?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-je-pricinou-toho,-ze-mame-chute-na-sladke__s10010x8043.html

Asi to zná většina z nás. Neodbytnou chuť na něco sladkého. Přepadá nás večer, ale klidně i v průběhu dne. Mnozí z nás pak sáhnou po nějaké čokoládě, ale lepší je se snažit chuti na sladké přecházet, než se s ní pak snažit vypořádat.

Chuť na sladké je fyziologicky způsobena rozkolísanou hladinou cukru v krvi. Pokud tato hladina náhle klesne, tělo vyžaduje rychlou energii v podobě sladkostí (často bohužel také s vyšším obsahem tuku).

„Proto je velmi důležité zabránit dramatickým výkyvům hladiny krevního cukru a snažit se ji udržovat co nejvíce vyrovnanou. **D**osáhneme toho **pravidelnou pestrou stravou s preferencí pokrmů s nízkým (maximálně středním) glykemickým indexem** a dobrou sytící schopností. Ta se zvyšuje s rostoucím obsahem bílkovin a vlákniny v pokrmu," uvádí **nutriční terapeutka Veronika Jirkalová**.

Sladkostí nám hladinu cukru velmi rozkolísají

Jde o potraviny s obsahem **jednoduchých sacharidů a vysokým glykemickým indexem**, což znamená, že se **cukr z nich rychle vstřebává**

do krevního oběhu. Jeho hladina v krvi se rychle zvedne, následkem čehož se spustí určité mechanismy, které hladinu cukru zase rychle sníží. Proto máme tendenci sáhnout opět po rychlé energii. Je více než pravděpodobné, že v důsledku takto nevyrovnaného jídelníčku skončíme v kolotoči přejídání se sladkými jídly.

Co může být příčinami chutí na sladké?

Kromě špatně volených potravin stojí za chuťemi i jiné aspekty. Veronika Jirkalová některé z nich jmenuje:

1. Únava, stres, nedostatek spánku

Pokud spíte dlouhodobě méně než 5-6 hodin, zvyšuje váš organismus produkci tzv. **hormonu hladu**. A nejen hladu, ale i větší chuti na sladké. Snažte se tedy nastavit svůj denní režim tak, aby jste jedli ideálně **každé 3 hodiny a odpočívali alespoň 8 hod denně**.

2. Dlouhé pauzy mezi jídly

Jestliže jíte jen 3 x denně, vaše glykemická křivka nemůže zůstat vyrovnaná ani tehdy, kdybyste si ohlídali správnou skladbu jídla, glykemický index

sacharidových potravin a velikosti porcí. **Zařaďte do jídelníčku dopolední a odpolední svačinu, tím docílíte pravidelnosti ve stravování cca po 3 hod a chuť na sladké se tím sníží na polovinu.**

3. Nedostatek bílkovin v jídelníčku

Po obědě sestaveného například pouze jen ze zeleniny a rýže nebo kuskusu, začne již po hodině glykemická křivka padat dolů. A tento pád je jasným popudem k probuzení chutě na sladké. **Nemusíte nutně denně jíst maso, ale bílkoviny ano.** Zkuste sýry, tvarohy, vejce (nebo smacker z vaječných bílků), tofu, tempeh, seitan a **nezapomínejte ani na ryby**. Tučnější ryby (losos, sleď, makrela) "zabijí" hlad i chutě všeho druhu na dlouhou dobu. A pozor, na svačinu nestačí pouze ovoce nebo zelenina, musí být vždy provázeno bílkovinami (jogurt, sýr, tvaroh) – tato kombinace také zasytí na delší dobu.

4. Nadbytek sacharidů

Sladkosti a sladké nápoje musí jednoznačně z jídelníčku pryč, ale i většina pečiva, těstovin, brambor, rýže. *Máte chuť na sladké a já Vám radím*

nekonzumovat sladkosti? Vypadá to jako začarovaný kruh, ale když se budete držet ostatních rad, podaří se Vám z tohoto kruhu dostat. Cílem je omezit i potraviny plné sacharidů, které sladce nechutnají, ale chovají se v těle podobně – zvyšují příliš mnoho hladinu cukru v krvi (pečivo a další škrobnaté potraviny). Když už je jíte, tak alespoň **omezte množství a přidejte na bílkovinách a tucích.**

5. Psychologické aspekty

Nejčastěji se touha po sladkém v psychologii vysvětluje jako symbol náhrady za lásku (rodičů, partnera). Pokud je to Váš případ, **je dobré si problém uvědomit a pokusit se ho vyřešit, třeba i s pomocí odborníka**. Ale do té doby, než jej rozlousknete (což může trvat delší dobu) si stejně dávejte pozor na 4 výše uvedené faktory.

Jak vyzrát na chutě na sladké? Jak je vyřešit?

- **Dejte si jen malý kousek** (třeba hořké čokolády) a vnímejte sladkou chuť. Užijte si to. Nejezte automaticky, ale vědomě. Dáte-li si jednou za čas kus dortu, dejte si menší kousek než obvykle, nebo se rozdělte s někým napůl. Hlavně si to užijte a vychutnejte, bez výčitek J
- **Nepoužívejte umělá nebo náhradní sladidla**, jedinou výjimkou je

občasné použití stévie, jestli Vám chutná (patří mezi přírodní sladidla). Aspartam a podobná sladidla spíše zvyšují chutě k jídlu, velmi pravděpodobně jsou zdraví škodlivá a navíc chuťově je to „umělotina“. To raději malinko třtinového cukru!

- **Nezvladatelným chutím na sladké je jednodušší předcházet, než se s nimi potýkat**. Když už ale chutě přijdou, vyřešte situaci třeba kouskem ovoce, hořkou čokoládou, sladší zeleninou (mrkev, kedlubna, rajčata…) nebo tvarohovým dezertem s ovocem, cheescakem. A při nejbližším větším jídle doplňte bílkoviny!

Pokud u Vás žádná z výše uvedených příčin není aktuální (nebo víte, že se u Vás jedná o pár dní před menstruací) a přesto chuť na sladké máte, můžete zvolit tyto možnosti :

1. Horké kakao: smíchejte tmavý kakaový prášek (ten, který používáte do pečení) a pár lžičkami ohřátého polotučného mléka na kašičku a dolijte zbylým ohřátým mlékem.

- výhoda : 6 – 9 g čistých bílkovin podle velikosti hrnku, téměř žádný tuk, protože kakaový prášek je odtučněný a žádný přidaný cukr. Naopak do sebe dostanete slušnou dávku antioxidantů z kakaa.

2. Ricottový krém: Smíchejte ½ baleni Ricotty s kakaem a sladidlem, přidejte

2 lžíce polotučného mléka nebo uvařené kávy a vymíchejte na hladký krém.

- výhoda : ricota obsahuje syrovátkovou bílkovinu, které má vynikající index sytivosti. Pokud si tento krém dáte na svačinu, nic dalšího sladkého Vás už lákat nebude.

3. Proteinová tyčinka: Proteinové tyčinky byste měli mít u sebe stále v zásobách. Mohou Vás zachránit v situaci, kdy máte hlad, ale nic vhodného po ruce, ale i v situaci chuti na sladké. Chutí a konzistencí sice připomínají tyčinky běžně dostupné a velmi tučné, nutričně však mají bílkoviny vůči sacharidům výhodný poměr 1 : 1.

Zdroje:

KUNOVÁ, V. Proč mám pořád chuť na sladké a jak se jí bránit? Rozumné hubnutí [online]. [cit. 2013-05-11]. Dostupné z: http://www.rozumnehubnuti.cz/?p=1384#more-1384

JERMÁŘOVÁ. A. Proč mám chutě na sladké a co s tím? [online]. [cit. 2013-05-11]. Dostupné z: http://www.annajermarova.cz/proc-mam-chute-na-sladke-a-co-s-tim/

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