



# Co je příčinou toho, že máme chuť na sladké?

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/Co-je-pricinou-toho,-ze-mame-chute-na-sladke\\_\\_s10010x8043.html](http://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. **Dosáhneme 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 chuťmi 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 ohlíželi správnou skladbu jídla, glykemický index sacharidových potravin a velikosti porcí. **Zařadte 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, sled, makrela) “zabijí” hlad i chuť všeho druhu na dlouhou dobu. A pozor, na svačinu nestačí pouze ovoce nebo zelenina, musí být vždy provázeno bílkoviny (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 chuť 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 chuť 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 chuť 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 kakaá.

**2. Ricottový krém:** Smíchejte ½ balení 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 chuť 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 © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)