magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 7. 2. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Fruktóza a její vliv na zdraví. Je opravdu zákeřná?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Fruktoza-a-jeji-vliv-na-zdravi.-Je-opravdu-zakerna__s10012x10811.html

Ovocný cukr - fruktóza je monosacharid, stejně jako např. glukóza. Jak napovídá název, najdeme ji společně s glukózou a dalšími cukry v ovoci, zelenině a také v luštěninách. Vysoký podíl fruktózy mají např. jablka, hrušky, třešně, vinné hrozny a datle. Ze zeleniny jsou na fruktózu bohatá např. rajčata nebo cibule. Nejvyšší koncentrace fruktózy je pak v medu, kde jí může být obsaženo až 40 %.

Fruktóza se často využívala namísto sacharózy (řepný cukr) při výrobě potravin určených pro diabetiky. Důvod je ten, že **fruktóza nevede** na rozdíl od sacharózy, která obsahuje glukózu, **k vzestupu glykémie s následným vyplavením inzulínu.**

Dnes se však ví, že vyplavení inzulínu po jídle má význam i pro diabetiky - inzulín blokuje příjem potravy účinkem na centra sytosti v CNS a na hladinu leptinu. Dia výrobky tedy mohly mít příznivější vliv na hladinu krevního cukru, ale hlad nezahnaly a k hubnutí rozhodně nevedly. **Mnohé z dia potravin totiž měly výslednou energetickou hodnotu vyšší, než cukrovinky slazené sacharózou, jelikož obsahovaly větší podíl tuku.**

Opravdu je fruktóza zákeřná?

Fruktóza je v poslední době dávána do souvislosti s výskytem některých civilizačních onemocnění, zejména s obezitou a kardiovaskulárními onemocněními.

Žádná senzace se neděje, s fruktózou je to stejné, jako s jinými potravinami – záleží na množství. Při běžné konzumaci ovoce a zeleniny nehrozí žádné komplikace, nicméně pokud denně sníme kilogram ovoce nebo základ pitného režimu tvoří nápoje slazené glukózo- fruktózovým sirupem a/nebo si často pochutnáváme na cukrovinkách slazených opět glukózo-fruktózovým sirupem, je to již obrovská nálož.

Fruktóza je i v pečivu a instantních polévkách

Glukózo – fruktózové sirupy se vyrábí především z řepného cukru nebo kukuřičného škrobu. Glukózo-fruktózové sirupy jsou značně rozšířené, přičemž důvodem je jednak vyšší sladivost fruktózy oproti sacharóze a také nižší cena. **Glukózo – fruktózovým sirupem se sladí především nápoje, ale je obsažen i v pečivu, jogurtech, instantních polévkách, cereálních tyčinkách, oplatkách, a podobně.** Problematické jsou především slazené nápoje, jelikož jejich denní příjem je u některých jedinců závratný.

Inzulínová rezistence

Pokud zvýšenou dodávku cukru nekompenzujeme zvýšenou fyzickou zátěží, mohou se objevit nepříznivé důsledky nadměrné konzumace fruktózy – inzulinová rezistence, zvýšené riziko vzniku nadváhy a obezity a také vzestup hladin krevních tuků – triacylglycerolů. **O nepříznivém vlivu fruktózy na hladinu krevních tuků se poměrně málo mluví, ale jde o poměrně rozšířený problém.**

- V dobré víře, co nedělají pro své zdraví, mnozí lidé prohánějí odšťavňovače, smoothie mašinky nebo pijí fresh džusy po půllitrech. To je ovšem příliš, **doporučená denní dávka ovoce je přibližně 300 g** a na

získání litru fresh džusu je potřeba 2 kilogramů ovoce!

Intolerance fruktózy

Zajímavostí je, že tak jako existuje laktózová intolerance (v důsledku chybění nebo nedostatečnosti enzymu laktázy), existuje i fruktózová intolerance. Jedná se o vrozenou neschopnost metabolizovat fruktózu. Onemocnění je způsobeno nedostatek enzymu aldolázy B, která štěpí fruktózu na monosacharidy. Projevem je nadýmání, plynatost, zvracení, bolesti břicha, hypoglykémie.

V léčbě je nutné vyloučit ze stravy potraviny obsahující fruktózu a sacharózu (řepný cukr). V praxi to znamená vyloučení všech sladkostí, slazených nápojů, ovoce a džusů. Nutností je pečlivé sledování informací na obalech výrobků, protože glukózo-fruktózový sirup je používán ve velmi širokém spektru výrobků.

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