magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 18. 6. 2020 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Sacharidy a dieta. Kde je najdeme a proč je nevyřazovat

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Sacharidy-a-dieta.-Kde-je-najdeme-a-proc-je-nevyrazovat__s10012x19741.html

Sacharidy patří spolu s bílkovinami a tuky mezi hlavní živiny. V současnosti je populární cukr free styl stravování. V souvislosti s hubnutím jsou vyzdvihovány ketogenní a nízkosacharidové diety. Úplné vyřazení sacharidů ale znamená ochuzení jídelníčku. Dlouhodobě to není vhodné.

Sacharidy a hubnutí

Mezi laickou veřejností převládá názor, že nejúčinnějším krokem **při redukci hmotnosti je vyřazení sacharidů**. Někteří sacharidy pouze omezují, jiní se jich ve jménu hubnutí vzdají úplně a dodržují tzv. **ketogenní dietu** (poznámka:

ketogenní znamená, že tělo začne využívat jako hlavní energetický zdroj ketolátky, které zvnikají z tuků).

Omezení příjmu sacharidů například v podobě zmenšení porcí pečiva a příloh **se jeví jako nejlepší**.

- **Úplné vyřazení** sacharidů (včetně všech výrobků z obilovin, ovoce i některých druhů zeleniny) však znamená výrazné ochuzení jídelníčku, nedostatečné zastoupení vlákniny a vitaminů B skupiny ve stravě. Zpravidla také nelze takový jídelníček dodržovat dlouhodobě.

  "Stejně jako u všeho ostatního i zde platí zlatá střední cesta – sacharidy pečlivě vybírat, upřednostňovat celozrnné obiloviny, jíst často luštěniny a hojně se živit zeleninou. Bez sacharidů se sice žít dá, ale jídelníček je opravdu ochuzený o vlákninu a mnohé vitaminy. S cukrem je to podobné – rozhodně se vyplatí číst etikety na obalech potravin a vědět, **kde všude se cukr skrývá.** Asi není třeba žít úplně cukrfree, ale cílená omezení jsou namístě," doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Doporučený denní příjem

Denní příjem sacharidů by se dle platných výživových doporučení měl pohybovat mezi **50-55 % z celkového energetického příjmu.**

Při energetickém příjmu 8500 kJ tomu dopovídá 250-275 g sacharidů.

Při redukční dietě, kdy je energetický příjem nastaven na 6000 kJ, klesá příjem sacharidů na 176-194 g/den. Danému množství odpovídají přibližně 3 porce pečiva a/nebo příloh (krajíc chleba o hmotnosti 60 g, příloha do 100 g), 2 porce méně sladkého ovoce a 500 g zeleniny.

K čemu slouží sacharidy

- Sacharidy slouží především jako zdroj energie. Mnohé ze sacharidových potravin **poskytují tělu i vlákninu, vitaminy a minerální látky**.

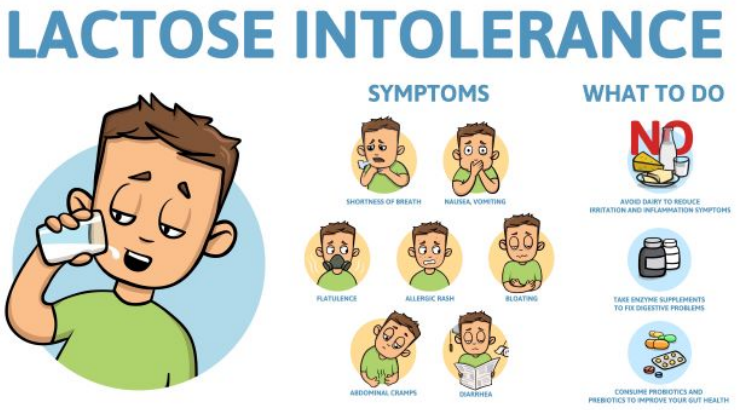
Rozeznáváme **3 hlavní druhy sacharidů** – cukry (jednoduché sacharidy), polysacharidy (složené sacharidy) a vlákninu. Obsah a druh sacharidů se v různých potravinách liší. Například v chlebu se nachází především škrob, v banánech z celkového obsahu sacharidů převažuje cukr.

Jaké sacharidy jíme nejvíce

V běžné stravě je ze sacharidů nejvíce zastoupen polysacharid **škrob** a dále disacharidy **laktóza a sacharóza**. Zdrojem uvedených sacharidů jsou především obiloviny a výrobky z nich, luštěniny, brambory, mléko a mléčné výrobky, ovoce a nápoje, do kterých se přidává sacharóza (běžný cukr).

Škrob je důležitou součástí lidské výživy, kde slouží především jako zdroj energie. Patří mezi nejdůležitější polysacharidy, Vyskytuje se v podobě škrobových zrn, která se ukládají v zásobních orgánech rostlin. Nejznámější je **škrob bramborový, pšeničný a kukuřičný**.

Laktóza je mléčný cukr, který se v průběhu trávení štěpí enzymem laktázou na glukózu a galaktózu. V populaci se často setkáváme s laktózovou intolerancí. **Intolerance není alergie**, i když se tyto pojmy často zaměňují.



Sacharóza (běžně označovaná jako cukr) se skládá z jedné molekuly glukózy a fruktózy. Vyrábí se buď z cukrové třtiny nebo z cukrové řepy.

Energetická hodnota cukru je 17 kJ/1 g. Cukr najdeme v mnoha potravinách i pokrmech. Pdívejte se na etikety výrobků a budete se možná divit, kde všude cukr je. S blížícím se létem **dejte pozor** na různé dresinky, marinády a nealko nápoje. Bývají totiž cukrovou bombou.

- Příjem cukru by měl být ve stravě regulován, podle současných doporučení by příjem přirozeně se vyskytujících cukrů neměl převýšit 10 % celkového energetického příjmu, příjem volného cukru má být co nejnižší, nejvíce 8–10 %, čemuž přibližně odpovídá 50 g cukru (v přepočtu

na kostky to je 12,5 kostek o hmotnosti 4 g).

Vysoký příjem cukru ve stravě zvyšuje **riziko vzniku zubního kazu a zřejmě i obezity**, byť studie nejsou zcela jednoznačné. Méně známé je, že rafinované cukry narušují střevní mikrobiotu a ovlivňují tak i imunitní systém.

Vybírejte polysacharidy

Přednost ve výběru mají polysacharidy (obiloviny a výrobky z nich, luštěniny, brambory, zelenina, ovoce), které kromě energie dodávají také vlákninu a řadu vitaminů a minerálních látek. Jejich štěpení na jednoduché sacharidy trvá delší dobu, neslouží tedy zpravidla jako rychlý zdroj energie. Pokud dané potraviny obsahují i vlákninu, **mají i nižší glykemický index**. Potraviny o nízkém glykemickém indexu zasytí na delší dobu a nezpůsobují tak výrazné výkyvy hladiny krevního cukru.

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