magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 24. 9. 2021 | Susan Bowerman

Nebojme se sacharidů, ale některých diet. Pro fungování mozku i těla jsou důležité

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nebojme-se-sacharidu,-ale-nekterych-diet.-Pro-fungovani-mozku-i-tela-jsou-dulezite__s10012x19878.html

Ačkoli jsou nízkosacharidové diety stále oblíbenější, tak se sacharidů opravdu nemusíme bát. Správné sacharidy pohánějí tělo i mozek a dodávají nám mnoho potřebných živin.

Nízkosacharidové diety nejsou žádnou novinkou

Ve skutečnosti začaly být populární již před více než 100 lety. Od té doby se střídavě znovu dostávaly do módy a ztrácely na oblíbenosti. Jejich příznivce obvykle láká to, že slibují poměrně rychlý úbytek váhy. Navíc pokud si dáte pozor **na dostatečný příjem bílkovin a tuků**, neměli byste během dne pociťovat hlad. Diety s velmi nízkým obsahem sacharidů mají ovšem také své

nevýhody.

Proč jsou sacharidy důležité?

Sacharidy si svou špatnou reputaci v oblasti výživy nezaslouží. Ve skutečnosti jsou pro naše tělo **hlavním zdrojem energie**.

Poté, co se dostanou do lidského organismu jsou štěpeny na základní sacharidovou jednotku – glukózu. Ta je pomocí krevního oběhu distribuována k buňkám tkání a orgánům. Fungování celého lidského organismu závisí právě na stabilním přísunu glukózy.

- Pro fungování mozku je glukóza dokonce téměř jediným palivem.
- Svaly ji mohou rovněž využít jako **zdroj energie**, nebo ji ukládat v podobě

glykogenu a tyto zásoby využít v případě potřeby rychlého přísunu energie.

Sacharidy jsou v mnoha potravinách - co a kolik tedy jíst?

Přirozeným zdrojem sacharidů jsou především **obiloviny a výrobky z nich, luštěniny, ovoce a v menší míře i zelenina.** Tyto potraviny obsahují kromě sacharidů také velké **množství vitaminů**, zejména B skupiny, **minerálních látek, vlákniny a fytonutrientů**, z nichž mnoho působí jako antioxidanty chránící naše buňky. Problém je, že lidé často přijímají příliš mnoho jednoduchých sacharidů – cukrů. Cukry najdeme v přirozené podobě především v ovoci a přírodních sladidlech jako je např. med nebo sirupy.

> „Přestože je ovoce velmi zdravé, není vhodné jej konzumovat bez omezení. Denní doporučená dávka činí **2 kusy ovoce, což je přibližně 250-300 g**. S ohledem na obsah cukru mohou být rizikové i ovocné džusy. Denní příjem obilovin a výrobků z nich závisí především na věku, pohlaví a výši fyzické aktivity. Pro ženu o průměrném energetickém příjmu a střední fyzické aktivitě je to přibližně 6 porcí," doporučuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Co v našem těle způsobí nízkosacharidová dieta?

Pokud nepřijímáme dostatečné množství sacharidů a naše buňky jsou tak ochuzeny o glukózu, je tělo nuceno získávat energii **spalováním tělesného tuku**. Produktem tohoto spalování není glukóza, nýbrž sloučeniny nazývané ketony. Ty daly mimo jiné název „keto“ dietám.

Naše tělo je naprogramováno tak, aby proces spalování spustilo v momentě, kdy hladovíme a mohlo tak zajistit fungování všech důležitých systémů. Pokud přijímáme vyváženou stravu, ketony v našem těle téměř nevznikají. V momentě, kdy omezíme **příjem sacharidů na minimum**, dostaneme se do stavu, kterému říkáme ketóza.

„**Ketóza** je stav, kdy hladiny ketolátek stoupnou natolik, že jsou detekovatelné i v krvi a v moči. Vlastní ketóza se projevuje **nevolností a pocity na zvracení**, někteří však popisují i **euforické pocity**. Déletrvající ketóza nemusí být spojena se zdravotními riziky, například děti s epilepsií často s úspěchem dodržují ketogenní dietu dlouhodobě, a to jako součást komplexní léčby. Důležitá je **skladba jídelníčku** a zejména pak přijímaných tuků. Vzhledem k tomu, že hlavní živinou se stávají tuky, je třeba pečlivě vybírat jejich zdroje. V praxi to znamená neomezovat se pouze na živočišné tuky, ale zařazovat i potraviny bohaté na mono a a vícenenasycené mastné kyseliny. Příkladem je **avokádo, různé rostlinné oleje, ořechy a semena, tučné mořské ryby**. Problematické může být i zajištění dostatečného příjmu vlákniny," vysvětluje Karolína Hlavatá.

Jíst bez sacharidů zvyšuje riziko jo-jo efektu

Na ketony jako hlavní zdroj energie si tělo zvyknout může. Musíme mít však na paměti, že se **nejedná o normální fyziologický stav**, ale obranný mechanismus, díky kterému může náš organismus zajistit všechny své funkce.

- Jídelníček s velmi nízkým obsahem sacharidů je nevyvážený a těžko udržitelný – to znamená, že jakékoli ztracené kilogramy později s velkou pravděpodobností znovu nabereme.

„Pokud je dieta poctivě dodržována, úspěch je v podstatě jistý. Nicméně **opakované držení ketogenních diet může vést k poklesu bazálního metabolismu** (tělo se zkrátka adaptuje na nižší energetický příjem) a odvděčí se nepříjemným **jo-jo efektem**. Jo-jo efekt často nastupuje zejména tehdy, kdy je podceněn přechod od ketodiety k normálnímu způsobu stravování," uzavírá dietoložka Hlavatá.

Zdroj fotek: Shutterstock.com

Sacharidy

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