



# Nebojte se cukru

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Nebojte-se-cukru\\_\\_s10012x7578.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Nebojte-se-cukru__s10012x7578.html)

Pro mnoho diabetiků se stal řepný cukr strašákem. Jestli k nim patříte i vy, máme pro vás dobrou zprávu. Podle nejnovějších studií si v malé míře můžete cukr dopřát.



Neznamená to ovšem, že se hned začnete „ládovat“ šlehačkovými dorty. Jste-li pod dobrou kontrolou lékaře, můžete ale mírné množství cukru považovat jako součást své vyrovnané stravy.

## Cukrovka nevzniká z cukru

Podle Evropské rady pro informace o potravinách ([www.eufic.cz](http://www.eufic.cz)) neexistují žádné důkazy, že by spotřeba cukru souvisela s rozvojem jakéhokoli typu diabetu u zdravých osob. Naopak je prokázáno, že spouštěčem cukrovky může být vedle dědičnosti a věku obezita a nedostatek fyzické aktivity.

Co to v praxi znamená? Jednoduše to, že **diabetes si nemůžeme přivodit jenom tím, že budeme hodně sladit**. Nadbytek cukru není ani příčinou ani spouštěčem cukrovky. Je to nemoc způsobená nedostatečnou funkcí inzulínu.

Tento hormon je v našem organismu zapotřebí k tomu, aby byla hladina cukru v krvi v normálu. Pokud nefunguje správně, **musí si člověk hlídat VŠECHNY přijímané sacharidy, nejen cukr**. Je nutné, aby jedl v pravidelných intervalech, přísně si odměřoval jednotlivé porce jídla a sledoval přísun a složení sacharidů. Ty jsou běžnou součástí jídelníčku všech diabetiků.

Stravovací doporučení u diabetu zdůrazňují zvýšení příjmu vlákniny a nově rovněž začlenění mírných množství bílého cukru do stravy. Omezené množství cukru v jídle má totiž u osob s diabetem jen malý dopad jak na glukózu v krvi, tak na koncentraci inzulínu.

---

Copyright © 2022

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