magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 21. 2. 2013 | dpe

Nebojte se cukru

URL článku: 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) 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 aktivy.

Co to v praxi znamená? Jednoduše to, že **diabates 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 organizmu 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 inzulinu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz