



ROZVOJ OSOBNOSTI 11. 10. 2017

## Kolik denně zkonsumujete cukru? Strašák jménem závislost na cukru může zabíjet!

**I když se to na první pohled nezdá, cukr se vyskytuje skoro všude, kam se podíváme. Spotřebujeme ho více, než by si naše tělo zasloužilo. Mnozí...**

V dnešní době na nás cukr číhá téměř na každém kroku. Je obsažen nejen ve slazených nápojích, ale také v pečivu, pivu nebo v uzeninách a spoustě polotovarech. Za rok u nás spotřebuje každý Čech v průměru až 38 kilogramů cukru v mnoha podobách. A jaká jsou rizika? Obezita, cukrovka 2. typu nebo třeba vysoký krevní tlak. Závislostí na cukru však netrpí pouze děti, ale také dospělí. Poradíme, jak se zbavit závislosti na cukru, na co si dávat při jídle pozor a co naopak do jídelníčku zařadit.

### Závislost na cukru způsobuje závažné nemoci

I když se to na první pohled nezdá, **cukr se vyskytuje skoro všude, kam se podíváme**. Spotřebujeme ho více, než by si naše tělo zasloužilo. Mnozí experti na výživu hovoří o cukru jako o droze, jejíž konzumace vede k touze po stále zvyšujících dávkách. Závislost na cukru se poté může lehce projevit na našem těle v podobě **závažných zdravotních potíží**. Onemocněních, které závislost na cukru způsobuje, je mnoho. Pojďme se na důsledky přemíry cukru podívat z blízka. **Jak mnoho nám může závislost na cukru ublížit?**

- příčina **nadváhy až obezity** u dětí i dospělých
- **cukrovka 2. typu**, tedy [\*diabetes melitus\*](#) (nejvíce jsou ohroženi lidé s obezitou)

- cukr zvyšuje **riziko dětské obrny**
- snížení funkcí dvou krevních proteinů - albumin a lipoproteiny - **neschopnost organismu metabolizovat tuk a cholesterol**
- **zvyšuje krevní tlak**
- narušuje **hormonální rovnováhu**
- **způsobuje hyperaktivitu**, úzkost nebo poruchy koncentrace u dětí
- **riziko rakoviny prsu**, vaječníků, prostaty a konečníku
- může přispět k rozvoji **Alzheimerovy choroby**
- riziko **srdečně cévního onemocnění**
- může vést k tvorbě **ledvinových kamenů**
- **překyselení** trávicího traktu
- **ztráta elasticity** a funkčnosti tkání



## Co způsobuje závislost na cukru?

Mnohé výzkumy potvrzují, že **konzumace sladkého zvyšuje touhu člověka po dalším příjmu cukru**. Přestává nás uspokojovat přirozená chuť cukru obsaženého například v ovoci a hledáme cukr jinde. Konzumace nepřirozeně koncentrovaných a vykonstruovaných potravin, které jsou velmi chudé na výživu, vede k uvolňování **dopaminu** jako například v případě konzumace kokainu. **Nadbytek dopaminu přinášející pocit štěstí vede k závislosti na cukru**, čímž se neustále zvyšuje chuť jíst. Ocitáme se tak v začarovaném kruhu, kdy chuť na sladké a požívání sladkého zvyšuje naši závislost na cukru.

Mezi nejvíce návykovou kombinaci patří například **kombinace cukru, tuku a soli**, což nalezneme nejen v **chipsech**, ale i mnoha polotovarech. Tato kombinace a obecně zvýšený příjem cukru blokuje schopnost našeho těla dosáhnout nasycení, což vede k přejídání se a následné nadváze i s tím spojenými **zdravotními problémy**.

## Jak se zbavit závislosti na cukru?

Lidské tělo, především mozek, potřebuje **denně asi 25 gramů cukru**. Tento cukr bychom ale měli získávat **z přirozených potravin** jako je například ovoce, luštěniny nebo kvalitní obiloviny. Pokud se chceme zbavit závislosti na cukru a jíst zdravěji, **musíme si kontrolovat co kupujeme a jíme**. Zbavit se závislosti na cukru může trvat několik dnů, měsíců nebo i roků. Záleží jen a jen na vás, jak se s omezením cukru poperete a jak moc si budete dávat pozor na to, co jíte. Závislostí na cukru se zbavíme jednak **omezením**, ale také **nahrazením nezdravého cukru tím zdravým**. Především byste měli omezit:

- pití slazených nápojů
- sladké potraviny jako jsou čokolády, suchary, zmrzliny, sladké musli a podobně
- polotovary
- sladké jogurty
- kečupy
- bílé pečivo
- alkoholické nápoje
- dresingy
- hotové omáčky
- slané pochutiny jako brambůrky, tyčinky, popcorn apod



Když něco z jídelníčku vyškrtáme, je potřeba do něj také něco jiného, zdravějšího, přidat. Maximálně omezíme průmyslově zpracované potraviny, které v sobě obsahují skryté cukry a začneme **konzumovat potraviny přirozené**. Do svého upraveného jídelníčku byste měli zařadit:

- luštěniny
- ryby
- vejce
- libové maso
- ovoce
- zeleninu
- obiloviny
- ořechy
- semínka
- celozrnné pečivo

Pokud si budete vybírat potraviny s **dostatkem vlákniny**, nebudete mít již tolik chutí na sladké, a tím snížíte svoji závislost na cukru. A proč zrovna vláknina? Protože chuť na sladké způsobuje rozkolísaná hladina cukru v krvi, kterou dokáže právě vláknina krásně srovnat. Potraviny s vlákninou navíc **navozují pocit nasycenosti a podporují dobré trávení**. Existuje také mnoho receptů na pokrmy bez cukru. Především pak pro milovníky dezertů jsme připravili článek o tom, jak snadno můžete nezdravý cukr v kuchyni nahradit a přichystat si tak zdravější mlsání.



### [Vyzkoušejte recepty pro diabetiky, které obsahují minimum cukru.](#)

Pokud dostanete chuť na sladké, doporučujeme vzít si **hrst oříšků** jako jsou mandle, buráky nebo kešu, které můžete zolat například u televize. Zkusit můžete také **žvýkačky**. Pokud vás chytne mlsná, místo u jídání čokolády si raději zažvýkejte, což mimochodem doporučují i někteří lékaři při odvykání kouření. Nebo se raději **zakousněte do jablka** nebo banánu. Zbavit se závislosti na cukru jde krok za krokem. Musí se jen chtít, přemýšlet nad tím, co jíme a začít co nejdřív.