



3 tipy, jak omezit konzumaci cukru

Ing. Lýdia Pokorná - Poradkyně pro výživu

www.lydiapokorna.cz

Co se dozvíte



Zajímavá fakta



Co pohání chuť na
sladké



Praktické tipy jak
omezit cukr



Proč se sladkým zabývat

Kolik přidaného cukru sníme?

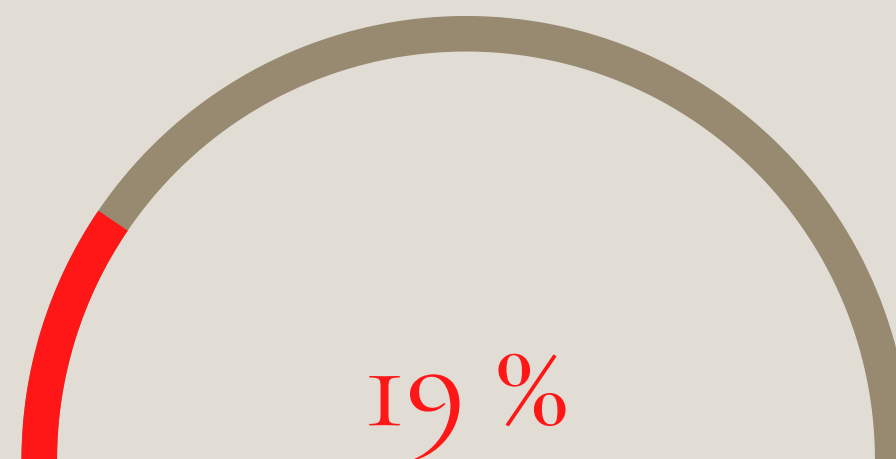
Procentuální podíl konzumace cukru na celkovém energetickém příjmu:

Dospělá populace



42–76 g denně;
15,3–27,7 kg ročně

Dospívající



110 g denně;
40,2 kg ročně

Děti



57–106 g denně;
20,8–38,7 kg ročně

Hlavní rizika nadměrné konzumace

- zvýšené riziko vzniku **obezity**
- vyčerpávání slinivky - riziko vzniku **prediabetu** a následně **diabetu 2. typu**
- stimulace horní části plic (kašel, nachlazení, astma)
- zatěžování lymfatického systému
- množení bakterií a plísní
- nekvalita spánku a zhoršená regenerace
- rozvoj **srdečně-cévních komplikací** (50 % všech úmrtí v ČR)
- intoxikace nervové soustavy
- vznik zubních kazů
- v emoční rovině vznik lenosti, pomalosti, deprese, připoutanosti a chamtivosti



Proč vzniká přehnaná
chuť na sladké

Jaké jsou nejčastější hnací motory vzniku přehnané touhy po sladké chuti

Faktory na úrovni výživy

- Nedostatečný energetický příjem
- Nevyvážené poměry B:T:S
- Kolísání hladiny krevního cukru
- Nedostatek mikronutrientů
- Nerovnováha acidobazických tendencí
- Jednostranně zaměřená strava
- Nízká úroveň trávení
- Nevyváženost chutí a energetických tendencí

Faktory emoční a jiné

- Nedostatek lásky, jistoty, sebedůvery, bezpečí
- Stres
- Únava a nedostatek spánku

Nejčastější doporučení pro získání kontroly nad sladkou chutí

Doporučení:

- Disciplína
- Přejít na LC stravování

Proč nemusí vždy fungovat:

- Nemusí nutně řešit pravou příčinu chuti na sladké
- Nerespektuje metabolický profil, LC nemusí být vhodné pro každého
- I nesprávná skladba LC jídelníčku může vytvářet disbalance vedoucí ke zvýšené chuti na sladké.



Co můžete udělat hned

Krok 1: Vím, kolik cukru sním

- **Sacharidy nejsou zlo, jen je nutné s nimi umět pracovat.**
- Sacharidy **komplexní vs jednoduché**
- **Přidaný a volný cukr**
- **Jak spočítám?** Odhad podle složení, nebo aplikace, např. Kalorické tabulky, nebo My fitness pal
- Jak na tom jsem?

Krok 2: Vím, kam se chci posunout

- **Sacharidy:** záleží na metabolickém profilu
- **Jednoduché sacharidy:** Dospělý člověk by neměl překročit 90 gramů jednoduchých sacharidů za den. Na etiketě nutričních hodnot je to položka "cukry".
- **Přidaný cukr:** Jeho množství chceme **minimalizovat**. Náročné zjistit ve složení. Doporučení maximální bezpečné denní dávky:
- **5 % svého celkového energetického příjmu** (WHO, AHA):
 - 6 čajových lžiček u žen (1 lžička = cca 4 gramy cukru)
 - 9 čajových lžiček u mužů
 - u dětí 5 čajových lžiček a míň (u dětí pod 2 roky žádný přidaný cukr)

Krok 3: Vím jak a na co si dávat pozor

- **Omezují konzumaci potravin s vysokým obsahem přidaného cukru:**
 - slazené nápoje, džusy, sladkosti a sladké pečivo
 - u dětí slazené mléčné výrobky, džusy, slazené čaje, sladkosti
- **Dávám přednost komplexním sacharidům před jednoduchými:**
 - Dávám přednost celozrnným obilovinám a produktům z celozrnné mouky
 - Minimalizuji pití džusů a sladkých nápojů, dávám pozor na množství ovoce
- **Dávám pozor na to, jak kombinuji makrosložky (B:T:S)**
- **Jím pravidelně**

Na co se dívat při výběru potravin

Pořadí surovin ve složení:

Složení

Glukózový sirup	
Jogurtová poleva	25 %
Cukr	
Rostlinné tuky v různém poměru	

Pořadí ve složení je dáno **množstvím** dané suroviny v produktu

Cukr ve vícero formách:

Mléčná bílkovina	
Glukózový sirup	
Mléčná čokoláda	17 %
Cukr	
Kakaové máslo	
Sušené plnotučné mléko	

*Dál je ve složení ještě **fruktózový sirup a dextróza***

Proteinová tyčinka: na první pohled vypadá, že bílkovinová složka převažuje

Na co se dívat při výběru potravin

Dívám se na množství cukrů v nutričních hodnotách:

Sacharidy	60 g
z toho cukry	39.2 g
Bílkoviny	4.6 g
Sůl	0.11 g
Vláknina	3.4 g

Poměr cukrů by neměl tvořit **více než třetinu** z celkového množství sacharidů.

Na velikost balení

Nutriční hodnoty na 100 g

Energetická hodnota	254 kJ/60 kcal
Tuky	0.9 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.5 g
Sacharidy	10 g
z toho cukry	10 g

Celé balení má 290 g, takže v celém balení je **téměř 30 g cukrů** - Jogurtové mléko

Na co se dívat při výběru potravin

Cukr tam, kde bych ho nečekala:

Složení

Červená řepa*

Pitná voda

Cukr*

Ocet kvasný lihový*

Červená řepa v nálevu

Další tipy:

- Pozor na označení "**zdravý**", "**nízkotučný**", "**odtučněný**" atp.
- Používání "zdravých" sladidel
- Používání umělých sladidel

Zdroje

- WHO
- AHA
- EFSA
- Globopol
- Cukrpkontrolou.cz