

## Na co si dát pozor, když přestáváme konzumovat cukr

Cukr, zde myšleno především rafinovaný cukr, sacharóza (ale i zdroje fruktózy) je velmi debatovaným tématem v rámci výživy. Pravděpodobně všichni jsme někdy během svého života slyšeli, že cukr není zdravý. Všichni jsme jako malí věděli, že bychom sladkosti jíst neměli a že to určitě není zdravá potravina:-) na ostatní zdroje cukru se už ale tak často skrz prsty nehledělo. V naší české společnosti si přece všichni rádi pravidelně dopřejí nějaký ten dortík, nějaké to sladké pití pro podporu energie a hlavně, hlavně to sladké pečivo! Víme ale, že to není úplně šťastná volba, že tyhle potraviny by neměly tvořit základ našeho jídelníčku.

**Velmi často omezení cukru ve stravě bývá spojené s hubnutím a redukcí váhy.** Zde má rozhodně vynechání cukru své místo, nepochybně! Už dávno **neplatí dlouho propagované dogma nízkotučných výrobků**, o kterých jsme tu byli dlouho přesvědčováni, že nás spasí a díky nim zhubneme na vysněnou váhu hned! Není to tak jednoduché, **tuk ve stravě (pokud se jedná o zdravý tuk, ne průmyslově zpracované rostlinné oleje) nevede k nabírání tuku na těle.** Ukládání tuku v těle úzce souvisí právě s vyšší konzumací jednoduchých cukrů, protože tělo je při jejich nadbytečném příjmu přestane stíhat zpracovávat a tvořit z nich energii, zbytek tak musí ukládat na později právě do tukové tkáně. A nízkotučné výrobky mají naopak velmi často díky sníženému obsahu tuku navýšené množství cukru (jinak by výrobek skutečně nechutnal téměř nikomu!). Zdravé tuky jsou naopak velmi důležitou součástí jídelníčku a to je právě jeden z důležitých bodů, na které při vynechávání cukrů ze stravy myslet, pojďme si říct více!

### 1) Dostatečné množství zdravých tuků ve stravě

Tuky jsou makroživinou, kterou jsme byli dlouhou dobu strašení, přece když budeme jíst velké množství tuků, ztloustneme, ne? No, ne. Naopak tuky jsou velmi důležitou součástí stravy a byly jí po celé dlouhé roky našeho vývoje jako lidského druhu. I z toho důvodu je **naš organismus na příjem tuků velmi dobře uzpůsoben.** Tuky oproti sacharidům v mitochondriích (našich buněčných továrnách na energii) vstupují až na druhý komplex v dýchacím řetězci, jsou tedy mnohem jednodušší na zpracování a výrobu energie. Také jsou zdrojem, který nám poskytne mnohem větší množství energie najednou - z jedné molekuly tuku se vytvoří až 3x více ATP, než z molekuly sacharidu! **Na vyprodukování stejného množství energie bychom tak museli přijmout 3x více sacharidů, než tuků.** I to může být důvodem, proč se někteří lidé stále necítí sytí a mají potřebu neustále se dojídat a svačinkovat, mají ve stravě velké množství sacharidů, ze kterých jejich buňky (mitochondrie v nich) rychle vytvoří energii, tato energie se pak ale rychle spotřebuje a po krátké době je potřeba ji doplnit znovu. K tomu u tuků nedochází.

Schválně si zkuste dát ráno na snídani 3-4 míchaná vejce na přepuštěném másle a pozorujte, po jaké době budete mít po tomto jídle hlad na oběd. Druhý den můžete pokus zopakovat s čistě sacharidovým jídlem - například všemi oblíbenou ovesnou kaší - a znovu pozorujte, po

jaké době budete mít hlad na oběd. Jsem si jistá, že doba kdy budete mít hlad po vejcích a kdy po kaši se bude významně lišit.

Důvodem, proč se zaměřit i na zařazení zdravých tuků je zmírnění nárůstu křivky krevního cukru. **Pokud ze své stravy vyřadíme jednoduchý cukr, ale stále budeme mít jídelniček založený z velké části na sacharidech, budeme mít stále velké výkyvy v krevním cukru, často hlad a případně i výkyvy nálad.** Krevní cukr se zvedá vždy, když konzumujeme jídlo s obsahem glukózy (zde je potřeba podotknout, že veškeré sacharidy se v těle degradují až na nejjednodušší sacharid, kterým je právě glukóza). Pokud přijímáme pokrm, kde je sacharidů velké množství, krevní cukr po jídle významně vzroste, než se glukóza díky inzulínu dostane do buněk a využije pro výrobu energie. Můžeme tak nejprve cítit přívál energie, nicméně poté, co se glukóza využije, nemáme již z čeho energii brát, krevní cukr významně poklesne a my se cítíme mrzutí a hladoví. Tělo nás znovu navádí k tomu si něco dát. Pokud znovu sáhne po něčem významně sacharidovém (například sušené ovoce apod.), kde se nenachází dostatečné zastoupení tuků, budeme tento strmý nárůst a znovu pokles zažívat znovu. Stimulujeme tak často vyplavování inzulínu a jsme tak na nejlepší cestě k inzulínové rezistenci, kdy buňky na jeho signál poté přestanou reagovat. Pokud však dbáme na to, abychom měli jídla vyvážená, aby se zde se sacharidy vždy vyskytovaly v dostatečné míře i tuky a bílkoviny, tento strmý nárůst se zmírní a nebudeme již takové výkyvy v krevním cukru zažívat, dokonce **budeme mít i více energie!**

**Zdroji zdravých tuků jsou například:** ghí, kokosový olej, sádlo, máslo, lůj, ořechy, tučné ryby, tučné maso, sýry apod.

S dostatkem tuků jdou ruku v ruce v těchto potravinách často i **bílkoviny**, i ty je samozřejmě dobré neopomínat. Velmi Vyživující a na mikroživiny bohaté jsou i následující potraviny, které stojí za to do svého jídelníčku **zahrnout:** kvalitní maso, vnitřnosti (jedny z nutričně nejvíce bohatých zdrojů vitamínů a minerálů), vejce, kvalitní ryby (ideálně z volného moře), kvalitní mléčné výrobky, předem dobře připravené (namočené přes noc) luštěniny

## 2) Nahradit bílý cukr jinými náhražkami není řešení

Vyřadit bílý cukr ze stravy je skvělý krok kupředu k podpoře svého těla a zdraví. Otázkou nicméně je, co bude následovat? Mnoho lidí si neuvědomuje, že jsou na cukru skutečně závislí a poté, co jej vysadí, se stále **snaží vyhledávat sladkou chuť a cukr si různými formami nahrazovat.** To ale skutečně není šťastné řešení. Jak jsme si vysvětlili výše, **zvýšené množství sacharidů**, ať už je jejich příjem z obyčejného cukru, nebo xylitolu, datlového sirupu, či jiných náhražek, **našemu tělu neprospívá.** Pokud se jedná o náhražku cukru ve formě umělých sladidel, je mi to líto, ale ve skutečnosti jste sáhli po stejně škodlivé, ne-li škodlivější variantě. Umělá sladidla významně poškozují střevní mikrobiom, jehož zdraví je základem pro naše celkové dlouhodobé zdraví. **Již existuje spousta důkazů o tom, že umělá sladidla jsou zdraví škodlivá v mnoha směrech, nejen co se mikrobiomu týče.** Některá umělá sladidla prokazatelně zvyšují riziko rozvoje některých autoimunitních onemocnění jako je například Crohnova choroba, nebo jiná zánětlivá onemocnění střev. Kromě toho také zvyšují riziko rozvoje metabolického syndromu, diabetu, nebo závislosti na sladké chuti, která je právě predispozicí pro vznik těchto onemocnění.

**Cukr, ať už je v jakékoliv podobě, přírodnější, či umělejší, je stále cukr a neměli bychom to s ním přehánět. Zvýšená konzumace sladidel neprospívá našim játrům, slinivce, přispívá ke zvýšenému ukládání tuků a sníženému množství energie.** Samozřejmě, že některé pokrmy je dobré si přisladit, pokud například pečeme nějaký dezert. V tomto případě je vhodné volit slazení přírodními zdroji cukrů - můžeme zvolit například **sladší ovoce (jablka, banán, sušené ovoce), med, nebo kokosový cukr.** Tyto zdroje nemají vysoký glykemický index, nezvyšují krevní cukr v takové míře, mají v sobě také další benefiční látky a nepoškozují mikrobiom.

Přirozeně je vhodnější se na sladší jídla zaměřovat více sezónně. Když si vzpomenete na principy, na jakých fungovali dlouhá tisíciletí naši předci, kteří neměli v zimě k dispozici exotické ovoce, cukr kdykoliv v jakémkoliv množství, protože žádné takové plodiny v chladnějších měsících venku nejsou, museli se spolehnout na tučnější stravu, která jim také poskytla více tepla a energie pro náročnější období zimy. V přírodě nic není náhodou, **k metabolismu a využití sacharidů jsme mnohem lépe uzpůsobeni právě v létě, kdy máme k dispozici dostatek UV světla, které je pro jejich využití potřebné.**

### 3) Dbejte na dostatečné množství hořčíku

Sacharidy, především ty jednoduché, jsou rychlým zdrojem energie, to už teď dobře víme! Proto se nám při vyřazení cukru ze stravy může poměrně snadno stát, že budeme cítit pokles energie, než se naučíme si jídelníček sestavit správným způsobem tak, aby k tomu nedocházelo. Nicméně ještě zásadnějším důvodem, proč v tuto chvíli (a nejen v ní, ale dnes již všeobecně) dbát na doplňování hořčíku je to, že **metabolizace sacharidů v těle je proces, který si vyžaduje poměrně velkou spotřebu tohoto obrovsky důležitého minerálu.** Pokud jsme tak dlouhodobě konzumovali klasický cukr ve všech formách, pravděpodobně nemáme v organismu dostatečné zásoby hořčíku. Kromě toho také hořčík napomáhá lepšímu metabolismu inzulínu a kontrole krevního cukru, který může být po dlouhodobé konzumaci klasické stravy s velkým množstvím sacharidů v nerovnováze.

Je také dobré vědět, že hořčík je minerálem, jehož nedostatkem trpí skutečně velká část populace, tudíž je i jedním z mála suplementů, které je dobré užívat dlouhodobě. **Hořčík se v našem těle spotřebovává ve větší míře v obdobích stresu, kdy nám také mnohem více vzrůstá krevní cukr** (a ruku na srdce, kolik lidí dnes žije v klidu a chronický stres se jich netýká?), i proto je dobré na něj myslet! **Pomůže nám také s efektivnější tvorbou energie a uvolněním** - a komu by se to při vyřazení cukru ze stravy nehodilo, že?

### 4) Pitný režim je základ

Že bychom neměli zapomínat na pitný režim, to je informace neustále a denně skloňovaná a samozřejmě se hodí ji připomenout i zde. Dlouhodobá konzumace cukru je předpokladem pro položení základů pro rozvoj cukrovky později v životě, při ní jsou postižené i ledviny, které se přebytečného cukru tělo snaží zbavit. S nadbytkem sacharidů se také může stát, že tělo bude přicházet o minerály, které máme ve vodě (správně mineralizované) šanci znovu přijmout. Pitný režim a dostatek tekutin je velmi důležitý pro hladký průběh celé řady

metabolických procesů pro regeneraci při nastolení nového způsobu stravování a očistu těla celkově!

## Příkladový jídelníček na 3 dny:

- Snídaně: volská oka (z množství vajec dle potřeby, většinou cca 3-4) na ghí/sádle/kokosovém oleji s cibulkou, příloha: fermentovaná zelenina
- Oběd: kuřecí stehno s máslem, batátová kaše, namočené wakame řasy, avokádo
- Večeře: pohankový chléb s guacamole/kozím žervé/játrovou paštikou, s parmezánem, řepným kvasem
  
- Snídaně: kaše z kokosové mouky, s kokosovým mlékem, kolagenem, marmeládou bez cukru, trochou ořechového másla
- Oběd: hovězí vývar s vejcem, dýní, mrkví, cuketou
- Večeře: vaječná omeleta s parmezánem, žampiony, rukolou, kimchi
  
- Snídaně: hovězí vývar s vejcem/ pohankový chléb s uzeným lososem a pickles/ v létě: domácí fermentovaný kefir se sezónním ovocem, kokosem, kakaovými boby, kolagenem, včelím pylem
- Oběd: masové koule z hovězího masa s brokoliceovou rýží na ghí, pickles
- Večeře: čočkový dhal z předem namočené čočky / květákové halušky s ovčí bryndzou (recept od Cukrfree) / jednoduchá varianta: zbytky z minulých dní, sezónně salát z dostupné zeleniny s krevetami na másle, lahůdkovým droždím, jablečným octem, olivovým olejem

**Příklady případných svačtin:** kvalitní sušené maso s čistým složením (pouze maso a koření), kozí/ovčí/kvalitní kravský jogurt s pár ořechy, ovocem, kvalitní raw tyčinky z ovoce a ořechů, kvalitní hořká čokoláda (70% a více), kvalitní raw dezert apod.

Jídlo se sezónně proměňuje dle dostupných surovin, dle pocitů. Zde je vykresleno více variant jídel, samozřejmě reálně je však užitečné navařit si větší množství a to využívat vícekrát, případně i zamrazit:)

Množství sacharidů v jídelníčku je individuální dle situace každého jednotlivce. Větší potřebu budou mít kojící maminky, lidé s vysokou fyzickou aktivitou. Někomu více vyhovuje low carb cesta (do 150g sacharidů denně), nemusí to být však případ každého. U žen je například běžné, že mají větší chuť na sacharidy před začátkem menstruace, nemusí se tak zcela omezovat, je však dobré volit kvalitní zdroje sacharidů! Jaké to jsou?

### Kvalitní zdroje sacharidů, příklady:

- Škrobovitá zelenina - dýně, mrkev, batáty, brambory apod. - nemusí však dělat dobře v trávení lidem, kteří trpí na nadýmání
- Ovoce - může být i kvalitní sušené (bez přidaného cukru, aditiv, nesířené) - v rozumné míře, nejsou dominantní složkou jídelníčku
- Pseudoobiloviny/obiloviny (obiloviny s lepkem spíše u těch, kteří nemají chronické potíže) - pohanka, jáhly, quinoa, žito, hnědá rýže...
- Příležitostně kvalitní sladidlo - med, kokosový cukr, datlový cukr

### Jakým sacharidům se vyhnout:

- PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÉ POTRAVINY - veškeré sladkosti (sladké sušenky s přidaným cukrem a rostlinnými oleji, bonbóny, nekvalitní sladké pečivo apod.) i slanosti (brambůrky, ořechy pražené na rostlinných olejích se spoustou nekvalitní soli..)
- Umělá sladidla - sorbitol, maltitol, aspartam a další
- Nadměrné množství příloh - velké množství bílé rýže (významně zvedá krevní cukr, volte raději rýži hnědou), knedlíky
- Bílé pečivo - z vysoce zpracované mouky, kde se již nenachází žádná vláknina, vysoký glykemický index, neprospívá trávení, poškozují zdraví střev
- Sladké nápoje - limonády s cukrem, bublinkové nápoje, energetičky, slazené ledové kávy apod.
- Nekvalitní uzeniny - i ty často obsahují cukr (dextrózu!) - čtěte pozorně složení všech potravin, které kupujete!
- Velké množství obilovin - ovesná kaše na snídani může být čas od času fajn, ale je dobré zde rozhodně dbát na vyvážení makroživin, tudíž dodat i tuky (například kokosový olej, ghí, ořechové máslo) a bílkoviny (například kolagen, vejce)

V případě, že cítíte, že potřebujete ve své změně hlouběji navést, nebo chcete konzultovat svůj individuální problém, neváhejte se na mě obrátit na mém osobním e-mailu [kubatkarolina15@gmail.com](mailto:kubatkarolina15@gmail.com), nebo na Instagramu: karolina.tomaides, pokud chcete načerpat i další souvislosti k tématu zdraví ❤️