„Hlavní viník: cukr?“

*Praha, 25. listopadu 2015*

**Spotřeba cukru je v ČR v posledních desetiletích v porovnání s odbornými doporučeními téměř dvojnásobná. Jedním z viníků tohoto stavu je i vysoká spotřeba potravin,
do kterých se cukr přidává - vedou sladkosti, cukrářské i pekárenské výrobky a slazené nápoje. Lidé často, ve víře ve zdravotní prospěšnost, používají různé alternativy slazení
a místo cukru volí med, sirupy, aj. V mnoha případech je to ale jen řešení „z bláta
do louže“. Navíc, další strůjci našich zdravotních problémů (např. nasycené
nebo transmastné kyseliny) nepřestali škodit jen proto, že se o nich tolik nemluví. I když možná právě snaha o jejich omezení bez většího rozmyslu přispívá ke zvyšování cukru v naší stravě.**

„*Vysokosacharidová dieta se ukazuje jako velmi riziková, a to i u onemocnění, která jsou spojována zejména s konzumací nevhodných tuků,*“ uvádí RNDr. Pavel Suchánek, člen Fóra zdravé výživy, a doplňuje: *„jedná se zejména o stravu bohatou na jednoduché sacharidy
a potraviny obsahující škrob, ale zároveň mající i vyšší glykemický index.*“ Taková strava zvyšuje riziko abdominální obezity a s ní spojené kardiovaskulární komplikace. Neznamená
to však, že by tuky byly očištěny a rizikovost nadměrné konzumace tuků s převahou nasycených mastných kyselin se stávala nedůležitou. Je tomu naopak. *„Nasycené tuky
je i nadále třeba omezovat, ale jejich místo v jídelníčku nesmíme nahrazovat jednoduchými sacharidy a potravinami s vysokým glykemickým indexem,“* shodují se odborníci z Fóra zdravé výživy.

Cukr je v dnešní době vnímán více negativně než tuky. Vyplývá to i z miniprůzkumu Fóra zdravé výživy. Respondenti, ať už se jedná o odborníky na výživu, či laickou veřejnost, vnímají v necelých 39 % cukr jako škodlivější, ve více než 40 % cukr a tuk za stejně škodlivý a pouhých 5 % vnímá jako škodlivější tuk.

Sacharidy jsou pro nás nejdůležitějším a nejrychleji využitelným zdrojem energie. Podle složení je můžeme rozdělit do několika skupin. Samotné rozdělení a názvosloví není pro každého dobře srozumitelné. *„Sacharidy dělíme dle počtu sacharidových jednotek ve složení
na monosacharidy (například glukóza, fruktóza), oligosacharidy s podskupinou disacharidů (např. sacharóza – cukr řepný a třtinový, laktóza – cukr mléčný aj.) a polysacharidy (škrob, složky vlákniny např. pektin, celulóza, aj.), ke kterým řadíme i sacharidy složené (komplexní),“* uvádí prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., členka Fóra zdravé výživy, a dodává: *„velmi často
se setkáváme i se zastaralými termíny, jako jsou uhlovodany, uhlohydráty, karbohydráty
nebo glycidy, které veřejnost ještě více matou.“* Přitom správné názvy a pochopení, jaké druhy sacharidů jsou výhodnější, jaké méně a kde je najdeme, je pro sestavení správného jídelníčku důležité.

O výběru potravin, které obsahují sacharidy, je potřeba přemýšlet v širších souvislostech
a nezaměřovat se jen na jeden parametr, kterým je například právě cukr. *„Nízký obsah cukru v potravině ještě nemusí znamenat pro zdraví výhodné složení,“* upozorňuje Mgr. Tamara Starnovská, členka Fóra zdravé výživy, a dodává: *„z hlediska vhodnosti v rámci dané potravinové skupiny je třeba vnímat mimo jiné i celkové složení, tedy například vedle obsahu cukru současně i množství tuku, případně soli.“*

**Více informací na** [**www.fzv.cz**](http://www.fzv.cz)**.**