

10 překvapivých věcí, které nastanou, přestanete-li jíst cukr

tadesco.org/10-prekvapivych-veci-ktere-nastanou-prestanete-li-jist-cukr/

datum: 16. 3. 2024

autor: tereza

čas na přečtení: 10 min.

Pokud se rozhodnete vyřadit cukr ze svého jídelníčku, dojde až na několik málo výjimek k neočekávaným změnám.

V této sérii se budeme zabývat správnými a špatnými sladidly, odhalíme nečekané výsledky vyřazení cukru a objevíme nejlepší způsob, jak toho dosáhnout.

„Vaše tělo nepotřebuje žádný přidaný cukr,“ řekl Dr. Jason Fung, nefrolog specializující se na léčbu cukrovky 2. typu, deníku The Epoch Times.

Navzdory této skutečnosti, pokud se stravujete standardním americkým způsobem, pravděpodobně přijímáte poměrně velké množství přidaného cukru. Pokud se rozhodnete jej ze svého jídelníčku až na několik rozumných výjimek vyřadit, dojde podle výzkumů k nečekaným konstruktivním změnám.

1. Zvýšení energie a stabilní výkon

„Cukr často nazývám ‚velkým podvodníkem‘,“ řekla Dr. Becky Gillaspová, chiropraktička a autorka knihy Intermittent Fasting Diet Guide and Cookbook (Průvodce přerušovaným půstem a kuchařka), v rozhovoru pro The Epoch Times. Vysvětlila, že přidaný cukr se rychle rozkládá na jednoduché cukry, které nám poskytnou rychlý příval energie, „ale následně se otočí a o tuto (energii) nás připraví“.

V prvních dnech od okamžiku, kdy přestaneme přijímat přidaný cukr, můžeme pociťovat určité potíže. Podle doktorky Gillaspové je to proto, že si tělo zvyklo spoléhat na rychlou energii, kterou cukr poskytuje, a v důsledku toho na něj má chuť.

Tělo však postupně získává stabilnější a trvalejší energii, když přejdeme na získávání sacharidů a dalších živin z přírodních potravin a celozrnných výrobků.

Mnozí lidé zjistí, že jsou energičtější poté, co se na nějakou dobu vzdali cukru.

Tělo se rychle přizpůsobí a dokáže fungovat na jakékoliv palivo, které je zrovna k dispozici. „Náš metabolismus se přepne z lepšího spalování cukru na lepší spalování tuků,“ uvedla doktorka Gillaspová. To vede k trvalejší hladině energie, větší přizpůsobivosti metabolismu a snížení chuti k jídlu.

„Vaše tělo se zresetuje a stane se tělem, které cukr nepotřebuje,“ dodal doktor Fung.

2. Zlepšení inzulínové citlivosti

Stabilní hladina cukru v krvi je přirozeným přínosem při opuštění konzumace cukru, a co je ještě lepší, zlepšuje také inzulínovou rezistenci.

Vysoký příjem cukru zvyšuje hladinu cukru v krvi, což nutí slinivku břišní uvolňovat více inzulínu, který přenáší cukr do buněk, včetně tukových. Pokud se to děje často, naše buňky se začnou bránit přísunu tohoto cukru inzulínem a ponechávají ho v krevním řečišti, kde představuje významné zdravotní riziko.

Podle přehledové studie ([pdf](#)) publikované v časopise *Advances in Clinical and Experimental Medicine* v roce 2019 se výskyt inzulínové rezistence pohybuje mezi 10 až 30 % v různých populacích.

Předchozí studie provedená na Univerzitě Jižní Kalifornie ukázala, že snížení příjmu přidaného cukru o 40 gramů a snížení příjmu kalorií z přidaného cukru o 5 % může vést ke snížení vylučování inzulínu o 20 %. Jiná studie vycházející z databáze National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) ve Spojených státech ukázala, že jeden šálek nápoje slazeného cukrem zvyšuje inzulínovou rezistenci o 6 %.

Inzulín nalačno je jedním z ukazatelů používaných k měření inzulínové rezistence. Studie, které se zúčastnilo 2 500 dospělých, ukázala, že ti, kteří nekonzumovali nápoje slazené cukrem, měli nižší hladinu inzulínu nalačno než ti, kteří ho konzumovali.

3. Snížení zánětlivých projevů a bolesti

„Nejlepší na tom (na skoncování s cukrem) je, že mě nic nebolí,“ řekla vděčně doktorce Gillaspové fotografka jménem Pat. Dříve trpěla silnými bolestmi kloubů a svalů – do té míry, že se musela vzdát své práce fotografky, která vyžadovala celodenní stání. Nyní „52-letá Pat doslova krouží kolem 35-leté bývalé Pat,“ popsala doktorka Gillaspová.

Nadměrná konzumace cukru vyvolává v těle uvolňování prozánětlivých látek. Studie, které se zúčastnilo téměř 10 000 dospělých osob v Anglii, ukázala, že jedinci, kteří konzumovali více přidaného cukru z nápojů a čaje, kávy a obilovin, měli vyšší hladiny zánětlivých markerů v krvi.

Výzkum v oblasti imunologie ukázal, že je nezbytně nutné porozumět vlivu nadměrného příjmu cukru na rozvoj lidských zánětlivých onemocnění. Vysoké množství cukru ve stravě může vést ke vzniku revmatoidní artritidy, roztroušené sklerózy, lupénky, zánětlivých střevních onemocnění a chronických zánětů nízkého stupně.

4. Snadnější regulace hmotnosti

Po ukončení konzumace cukru je hubnutí snazší.

Jessica Russoová, klinická psychologka se soukromou praxí ve Filadelfii, se v rozhovoru pro *The Epoch Times* zmínila, že jedna z jejích pacientek, která se potýkala s přejídáním a nadváhou, zhubla během měsíce 10 kilo poté, co se vzdala přidaného cukru a dalších

rafinovaných sacharidů.

Jiný pacient, který úspěšně zhubl 54 kilogramů, doktorce Gillaspyové řekl, že většinu své váhy shodil poté, co se vážně rozhodl přestat jíst cukr.

Cukr stimuluje vylučování inzulínu a zvýšená hladina inzulínu podporuje ukládání tuků; to je důvod, proč inzulinová rezistence ztěžuje hubnutí. Strava s nízkým obsahem cukru vede ke snížení hladiny inzulínu, což naopak podporuje uvolňování tuku z buněk.

Metaanalýza hodnotící více než 60 studií publikovaných v časopise British Medical Journal ukázala, že snížení příjmu cukru ve stravě vedlo k průměrnému úbytku hmotnosti o 0,80 kilogramu. Jiná prospektivní kohortová studie zahrnující více než 120 000 osob zjistila, že konzumace nápojů slazených cukrem měla za následek průběžné zvyšování hmotnosti až o 0,455 kilogramů v průběhu čtyř let, zatímco pití o jeden nápoj slazený cukrem denně méně snížilo roční přírůstek hmotnosti přibližně o 25 %.

5. Zlepšení duševní pohody

Russoová vysvětlila, že cukr vyčerpává vitamin B, který je pro lidský mozek klíčový. Nedostatek vitaminu B může vést ke snížení kognitivních schopností a poklesu myšlení, což je také jeden z důvodů, proč konzumace cukru může způsobovat podrážděnost.

Podle Russoové souvisí deprese a úzkost se záněty. Vyloučení cukru a snížení zánětu vede k tomu, že se jedinci cítí uvolněnější a plní naděje. Tohoto rozdílu si často všimneme, když mu věnujeme trochu více pozornosti. Když se tedy cítíme sklesle, můžeme se zamyslet nad tím, zda to není způsobeno nadměrnou konzumací cukru.

Studie publikovaná v časopise Frontiers in Public Health v roce 2023, které se zúčastnilo přibližně 16 000 obézních dospělých, odhalila, že jedinci s vyšším celkovým příjmem cukru ve stravě měli vyšší výskyt depresivních příznaků. Osoby s nejvyšším celkovým příjmem cukru měly o 50 % vyšší riziko vzniku deprese než osoby s nejnižším příjmem, což potvrzují i další metaanalýzy a kohortové studie.

6. Zvýšení vnímavosti chutí

Když si lidé zvyknou jíst méně sladkých potravin, často si uvědomí, že vlastně nepotřebují tolik sladkostí.

„Jednou z nejčastějších věcí, která lidi šokuje, když se vzdávají cukru, je, že ztrácejí chuť na cukr,“ řekla doktorka Gillaspyová. Russoová také poznamenala, že mnoha jedincům jsou po omezení příjmu cukru velmi sladké potraviny chuťově nepřijemné.

Je to proto, že při dodržování stravy s vysokým obsahem cukru mohou chemické reakce mozku a chuťové pohárky otupět vůči sladkému. Vyřazení cukru však může obnovit citlivost těchto nervových orgánů, což nám umožní najít uspokojení s menším množstvím cukru.

„Otevírá to (vzdání se cukru) zcela nový svět chutí potravin, které byste si předtím nevychutnali,“ řekla doktorka Gillaspayová a jako příklad uvedla svůj vlastní příběh. Když byla mladší, byla silně závislá na cukru a měla nadváhu, a potraviny jako růžičková kapusta a kysané zelí by se na jejím talíři nikdy neobjevily. Poté, co se však vzdala přidaného cukru, přišla těmto surovinám na chuť a zjistila, že jsou neuvěřitelně lahodné.

7. Zlepšení nebo odbourání ztučnělých jater

Nadměrná konzumace cukru vede ke ztukovatění jater, „v podstatě kvůli způsobu, jakým je fruktóza metabolizována“, vysvětlil doktor Fung.

Uvedl, že když se mluví o cukru, obvykle se hovoří o sacharóze, která se skládá z jedné molekuly glukózy a jedné molekuly fruktózy. Zatímco glukózu dokáže jako zdroj energie využít každá buňka v těle, fruktózu nedokáže využít žádná buňka. Místo toho putuje přímo do jater, kde se část z ní přemění na tuk.

„Fruktóza, tedy rafinovaný cukr, je pro vás mnohem horší než běžný cukr,“ zdůraznil doktor Fung. Jsou mnohem horší než prázdné kalorie nebo dokonce běžný škrob. Proto je ukončení konzumace cukru zásadní pro prevenci vzniku ztukovatění jater.

Studie publikovaná v časopise Gastroenterology, které se zúčastnili dospívající a děti, ukázala, že při zachování stejného celkového příjmu kalorií by snížení příjmu přidané fruktózy během devíti po sobě jdoucích dnů (kontrolovaně na 4 % celkových kalorií) mohlo snížit průměrný podíl jaterního tuku ze 7,2 % na 3,8 %. Kromě toho se významně snížila přeměna fruktózy na tuk v játrech. V jiné osmitýdenní studii vedlo omezení příjmu cukru ve stravě ke snížení přeměny fruktózy na tuk v játrech z přibližně 35 % na přibližně 24 %.

Studie publikovaná v časopise British Medical Journal Open v roce 2017 naznačuje, že snížení příjmu přidaného cukru o 20 % by mohlo snížit výskyt jaterní steatózy, tukové choroby jater, cirhózy a rakoviny jater. Snížení příjmu o 50 % by mělo ještě výraznější proporcionální účinek.

8. Zlepšení zdraví střev a imunity

Mnozí si možná neuvědomují, že trávicí obtíže nebo časté nachlazení mohou být způsobeny nadměrnou konzumací cukru.

Výzkumy naznačují, že cukr ve stravě ovlivňuje imunitní buňky ve střevech, což vede k nahrazení prospěšných bakterií škodlivými. Tělo navíc mění střevní mikroflóru, aby detoxikovalo toxiny vznikající v důsledku nadměrného příjmu cukru, a narušuje tak přirozenou rovnováhu. Toto narušení snižuje integritu střevního epitelu a slizniční imunitu. Nadměrná konzumace cukru a vysoká hladina cukru v krvi mohou navíc zvýšit propustnost střev, což narušuje ochrannou bariéru střeva a zvyšuje náchylnost k infekcím.

Russoová také upozornila, že příjem cukru může snížit hladinu zinku v těle, který má zásadní význam pro imunitní systém.

9. Zlepšení zdravotního stavu pokožky

Zřeknutí se cukru může být nejjednodušším a nákladově nejefektivnějším přístupem k mladšímu vzhledu a odstranění obličejových a kožních skvrn.

Cukr v našem těle podléhá oxidačním reakcím s bílkovinami, při kterých vznikají konečné produkty pokročilé glykace (AGE). AGE jsou komplexní skupinou látek a kromě některých jednotlivých složek jsou pro tělo obecně toxické a mohou se hromadit v tkáních.

Časem se mohou objevit problémy s pokožkou, jako je hnědnutí, žloutnutí, špatná pružnost a hlubší vrásky.

AGE mohou způsobit také vnitřní změny v kůži. Ztěžují hojení ran, narušují funkci kožních buněk, vyvolávají apoptózu a spouštějí záněty.

Vynechání cukru nejen podporuje zdravější a mladistvější pleť, ale také snižuje množství toxinů v těle, čímž předchází nemocem souvisejícím s věkem.

AGE mohou přispívat k nemocem souvisejícím s věkem, včetně neurodegenerativních poruch, aterosklerózy a chronických zánětlivých stavů. Hromadění AGE se urychluje při stavech, jako je inzulínová rezistence a cukrovka, což vede k řadě kombinovaných onemocnění.

10. Snížení rizika chronických metabolických onemocnění

Po určitém období, kdy se vzdáte cukru, zaznamenáte zlepšení několika krevních markerů; ty souvisejí především se sníženým příjmem fruktózy.

Polovinu sacharózy tvoří fruktóza, zatímco kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy, který se hojně používá ve zpracovaných potravinách, obsahuje 42 až 55 % fruktózy.

Klinické důkazy naznačují, že strava s vysokým obsahem fruktózy může vést k nadměrnému množství lipidů v krvi a souvisejícím metabolickým onemocněním.

Navíc metabolismus fruktózy v játrech vede ke zvýšení kyseliny močové, která je prekurzorem dny. Rozsáhlá prospektivní kohortová studie potvrdila, že častá konzumace nápojů slazených cukrem a vysoký příjem fruktózy jsou spojeny se zvýšeným rizikem vysoké hladiny kyseliny močové a dny.

Vzhledem ke škodlivým souvislostem mezi příjmem cukru ve stravě a různými endokrinními a metabolickými problémy přehledová studie zveřejněná v časopise British Medical Journal v roce 2023 jasně uvádí: „Žádné spolehlivé důkazy nepotvrzují příznivé souvislosti mezi konzumací cukru ve stravě a jakýmkoli zdravotními účinky.“

sponzorováno