

Dlaczego warto unikać cukru



NASZ EKSPERT

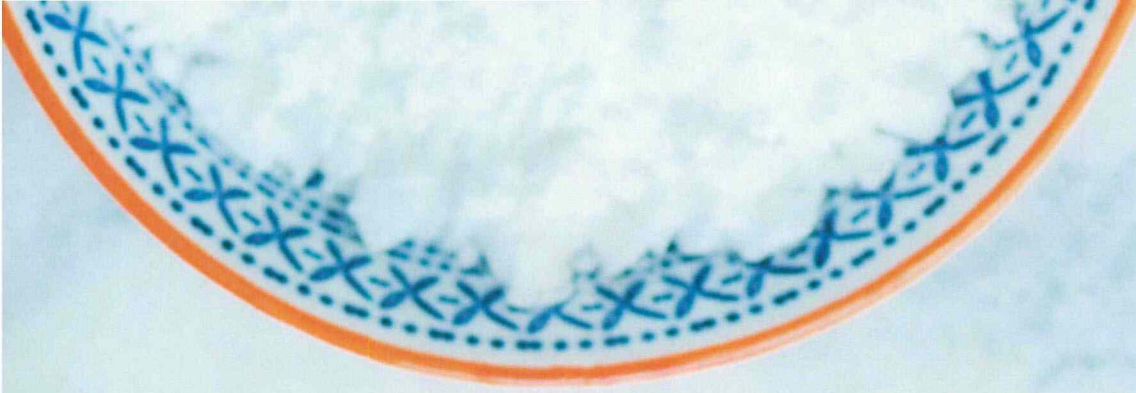
**DR KAROLINA
GAJDA**

dietetyczka
z Kliniki Dr **Szczyt**

Tuczy, psuje zęby, prowadzi do chorób, w tym cukrzycy. Jemy go za dużo, pora z tym skończyć.

Jak ograniczyć cukier w diecie, pytamy specjalistkę od żywienia.

Rozmawia **Renata Ciemięga**



Trudno nam się bez niego obejść, bo dla większości z nas jest on pocieszycielem w trudnych czasach. Batonik, drożdżówka czy cukierek to dla wielu sposób na chandrę i rozładowanie stresu. Jednak gdy zaczynamy przesadzać z cukrem, wchodzimy na prostą drogę do chorób...

Karolina Gajda To prawda. Liczne badania potwierdzają, że nadmiar cukru, będący bezpośrednią przyczyną otyłości, wpływa na zaburzenia gospodarki węglowodanowej. A te z kolei prowadzą do nieprawidłowej czynności wielu narządów i układów np. oczu, nerek, serca. Co więcej, w ostatnich latach obserwujemy stale rosnący odsetek zachorowań na cukrzycę nie tylko wśród osób dorosłych, ale także wśród dzieci. Jednym z czynników ryzyka cukrzycy jest nieodpowiednia dieta, w szczególności taka, która jest pełna produktów bogatych w cukry, jak również o wysokim indeksie glikemicznym.

Wiadomo nie od dziś, że lepiej zapobiegać niż leczyć, dlatego bardzo ważne jest wdrożenie skutecznej profilaktyki. Najważniejsze jest wprowadzenie zasad prawidłowego żywienia oraz zwiększenie aktywności fizycznej. Ilość zjadanego cukru zależy w pełni od nas samych. Dlatego aby sku-

tecnie zmniejszyć ryzyko stanu przedcukrzycowego i cukrzycy, należy w pierwszej kolejności zmienić dietę na mniej słodką.

Tylko jak to zrobić?

K.G. Jest to długotrwały proces, ale możliwy. Z pewnością dobroczynny wpływ będą także miały korzystne zachowania żywieniowe, m.in.: regularne jedzenie urozmaiconych posiłków, duża ilość warzyw i owoców w diecie, z przewagą tych pierwszych w postaci surowej, jak również pełnoziarnistych produktów zbożowych, zwłaszcza o niskim indeksie glikemicznym (np. pieczywo oraz makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, płatki owsiane, gruboziarniste kasze), produktów fermentowanych, ryb, orzechów, nasion, czy pestek. Należy natomiast unikać produktów bardzo kalorycznych, wysoko przetworzonych oraz używek. Warto też skończyć z podjadaniem między głównymi posiłkami, a także przestać robić zapasy słodczy w domu. Ciasteczka „dla gości” to zachęta do odruchowego sięgania po słodczy, bo są one łatwo dostępne. Zrezygnujemy z takich przyzwyczajeń. Z czasem na pewno uda nam się ograniczyć lub całkowicie wyeliminować cukier z diety. To z kolei pozwoli na zmniejszenie kaloryczności posiłków oraz lepszą kontrolę poziomu cukru.

A tym samym – obniżenie ryzyka różnych chorób, w tym cukrzycy.

Detoks od cukru jest dla nas korzystny?

K.G. Z pewnością nikomu nie zaszkodzi ograniczenie cukru, gdyż nie jest on niezbędny w naszej diecie. Im mniej go jemy, tym mniejszą potrzebę odczuwamy. Cukier poza energią nie dostarcza organizmowi żadnych składników odżywczych. Wywołuje gwałtowne skoki glukozy we krwi, powodując duże wyrzuty insuliny, co jest przyczyną odkładania tkanki tłuszczowej. Aby zwiększyć szanse na powodzenie, ważna jest stopniowa rezygnacja z jedzenia cukru, dzień po dniu. Pamiętajmy też, żeby unikać podjadania słodczy między posiłkami oraz przed pójściem spać.

A ile cukru jest w sam raz?

K.G. Jak najmniej. Nie należy dostarczać go sobie więcej niż 10 proc. kalorii dziennie, czyli 10–12 łyżeczek. Musimy pamiętać, że w tej porcji zawierają się wszystkie cukry: naturalnie występujące w owocach, jak również ten dodawany podczas przygotowywania potraw oraz napojów (np. cukier do ciasta, herbaty). Pamiętajmy również, że niektóre słodczy, głównie te czekoladowe, oprócz cukru są też źródłem dodatkowych kalorii w postaci niezdrowych tłuszczów.