

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. Za najważniejsze uważa się wprowadzenie zasad prawidłowego żywienia oraz zwiększenie aktywności fizycznej. Ilość zjedanego cukru zależy w pełni od nas samych. Dlatego aby skutecznie 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 uży-

wek. 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 przyzwyczajzeń. Z czasem na pewno uda nam się ograniczyć lub całkowicie wyeliminować cukier z diety. To z kolei pozwala 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. To przede wszystkim tłuszcze nasycone i typu trans, czyli zwykle tłuszcz palmowy i utwardzone oleje roślinne.

Gdzie jeszcze można natknąć się na cukier? I jaki jest najbardziej niekorzystny?

K.G. Głównie to cukry proste, czyli m.in. glukoza czy fruktoza. Są nie tylko w słodyczach, ale i sokach, owocach, zwłaszcza o wysokiej zawartości fruktozy, miodzie, melasie czy syropie glukozowo-fruktozowym, który również zaburza procesy metaboliczne i może podwyższać poziom cukru we krwi. Stanowi on składnik dżemów, owoców kandyzowanych, zup, keczupów, musztard, sosów, zalew octowych do śledzi czy ogórków, piwa, jak również produktów piekarniczych, mlecznych, napojów. Niestety, z raportu NFZ z 2019 r. wynika, że w Polsce znacznie wzrosło spożycie cukru przetworzonego, czyli tego, który jest dodawany przemysłowo do produktów spożywczych. Szczególnie zauważalny jest trend zwykły w picciu napojów słodzonych: oranżad, nektarów, napojów energetyzujących czy wód smakowych. Są one źródłem nawet kilkunastu łyżeczek cukru. Ponadto wzmagają apetyt, co w konsekwencji przyczynia się do zaburzeń bilansu energetycznego, rozwoju otyłości oraz ryzyka chorób.

Dlaczego tak bardzo lubimy słodczy?

K.G. Jak się okazuje najczęściej z powodu chęci zaspokojenia potrzeb emocjonalnych, czyli dostarczenia sobie przyjemności, poczucia ulgi, rozładowania stresu, poprawy nastroju. I faktycznie, po zjedzeniu „czegoś” słodkiego humor nam się poprawia, jednak trwa to z reguły bardzo krótko. Następnie poziom glukozy opada, a wraz z nim obniża się też nasze zadowolenie. I często ponownie odczuwamy potrzebę zjedzenia słodkiej przekąski. Nasz mózg zapamiętuje smak słodki na takim poziomie, do którego go przyzwyczajamy, w zależności od dostarczanej ilości cukru.

JAK ODZWYCZAIĆ SIĘ OD SŁODKIEGO

Pomoże w tym wprowadzenie w życie nowych nawyków. To proste!

1. Zmniejsz ilość cukru choć o połowę. Z czasem nie używaj go wcale.
2. Nie rezygnuj ze śniadania.
3. Postaw na regularne posiłki – trzy główne i dwa mniejsze.
4. Używaj aromatycznych przypraw (cynamon, kardamon, imbir, goździki).
5. Zastąp cukier słodzikami, np. ksylitolem lub erytrole.
6. Nie rób zapasów słodczy w domu.
7. Nie idź na zakupy, gdy czujesz głód.
9. Czytaj etykiety. Zwróć uwagę na ilość cukrów dodanych (np. w płatkach śniadaniowych, jogurtach, keczupach) i cukier ukryty pod różnymi nazwami (np. syrop glukozowo-fruktozowy, sód jęczmienny, cukier daktylowy). Jeżeli na etykiecie są na pierwszych pozycjach, lepiej zrezygnuj z takiego produktu!

Stały dopływ słodkości sprawia, że mózg daje sygnał: „chcę więcej”. Dlatego ważne jest, aby ograniczać ilość słodczy w diecie, stopniowo obniżając w ten sposób próg wrażliwości na słodki smak.

Co wybierać zamiast batoników?

K.G. Apetyt na słodkie mogą zaspokoić świeże i suszone owoce oraz zrobione z nich musy. Trzeba jednak jeść je w niewielkiej ilości, bo też mają cukier. Świetne są też migdały, orzechy, nasiona lub ich mieszanki (bez dodatku cukru i soli). Warto również przyrządzać koktajle oraz sałatki owocowe, musli, jogurt naturalny z dodatkiem owoców czy też lody w postaci sorbetów lub na bazie jogurtu. Warto też sięgać po orzechy. Z kolei dobrym zamiennikiem napojów słodzonych cukrem jest woda z dodatkiem plasterków cytryny, limonki czy pomarańczy i mięty albo bazylii.

Od czasu do czasu możemy sobie też pozwolić na kawałek czekolady?

K.G. Czekolada również zawiera cukier. Dlatego lepiej zdecydować się na kawałek gorzkiej, o co najmniej 70 proc. zawartości kakao, która jest dobrym źródłem magnezu, żelaza, a także poprawiającej humor fenyloetyloaminy. Dodatkowo pamiętajmy o porcji – zalecane jest jedzenie dwóch, trzech kostek czekolady dziennie. Chęć na słodczy można nazwać pewną formą uzależnienia, jednak sam cukier nie ma właściwości uzależniających jak tytoń czy alkohol. Wiąże się to z występującym w mózgu układem nagrody, odpowiadającym za odczuwanie przyjemności. Poprzez pobudzenie neuronów dopaminowych w mózgu następuje wzrost wydzielania dopaminy, która działa nagradzająco. Dlatego z jedzeniem słodczy lepiej nie przesadzać.