

Cukr je zabiják. Opravdu?

To je často používaná polopravda, ale nebylo tomu tak vždy. Pohled na cukr se v minulosti několikrát změnil. Pojďme se tedy trochu po minulosti poohlédnout.

Asi už si nedovedeme představit, že cukr neboli sacharózu neznaly – např. - antické národy, a do kuchyní Evropanů se dostal až v době křížáckých válek. Kolem roku 1000 n. l. ho poprvé přivezli arabští obchodníci do Benátek. Byl to cukr získávaný z cukrové třtiny.

Tedy se ovšem cukrem nesladilo, protože byl příliš vzácný a drahý. Středověcí malíři jím vylepšovali barvy, aby byly lesklé a trvanlivé, anebo se přidával do inkoustů, kterými se psaly významné listiny. Lékárníci jej přidávali do léků a mastí, lékaři jej považovali za jeden z nejdůležitějších léků.

„Žádná potravina cukr neodmítá“ uvádí italský autor ve druhé polovině 15. století, kdy je cukr již považován za zcela samozřejmou složku potravy. Pro představu, kolem roku 1595 stál v Čechách metr cukru asi tolik, za kolik se prodávali tři vykrmení voly. Další citace uvádějí, že cukr je výborná, lehce stravitelná potravina (17. stol.), či že v potravinářství neexistuje jiná ingredience, která by měla tak široké a různorodé použití jako cukr (18. stol.) atd.

Ale opět změna. Na začátku 20. století francouzský lékař Paul Joseph Edmont Carton (1875-1947), propagující hippokratovskou medicínu, nazval cukr spolu s alkoholem a masem smrtící potravinou. O smrti – zabijáku hovoří renomovaný lékař-výživový expert ve veřejnoprávním médiu, nemluvě o nepřehledném množství informací šířených například v médiích elektronických.

Jaká je tedy pravda? **Cukr není zabiják.** Přesto se může stát prostředkem k vlastní sebevraždě. Co tedy je cukr?

Chemicky patří mezi jednoduché sacharidy, je to disacharid složený z glukózy a fruktózy. Sacharidy zajišťují pro organismus přívod energie, což je pro organismus životně důležité, ale nemají žádnou výživovou hodnotu. Jednoduché cukry mají odlišný způsob metabolismu (odbourávání). Avšak jak nedostatek, tak nadbytek energie vyvolává stavy, které mohou život ohrožovat. Konzumace sladkostí, „vysokoenergetických“, ale „nutričně prázdných“ potravin, a nedostatek pohybu přispívají stejnou měrou k současné pandemii obezity. Vždyť od poloviny 18. století se spotřeba rafinovaného cukru zvýšila z 0 na průměrných téměř 40 kg ročně na osobu, což znamená mnohonásobně překročený příjem energie. Neutralizovat tuto energii by pro každého z nás znamenalo v průběhu roku každý týden zaběhnout třikrát maratónský závod.

A dále. Zatímco fruktóza se metabolizuje bez problémů, u glukózy je to složitější, i když právě tento jednoduchý cukr je hlavním dodavatelem využitelné energie. Nedostatek glukózy (hypoglykémie) lze řešit okamžitě a jednoduše, např. podáním kostky cukru. Přebytek glukózy (hyperglykémie) se řeší obtížněji, déle trvající přebytek znamená velký problém.

Aby mohla být glukóza energeticky využita, musí se dostat dovnitř buněk. Tento přenos zajišťují glukózové transportéry (GLUT). Pro řadu tělních buněk slouží přímé transportéry, pro přenos do buněk tukové tkáně, příčně pruhovaných svalů včetně buněk srdečního svalu, je nutná účast inzulínu. Pokud není k dispozici dostatek receptorů, vzniká inzulínová rezistence a glukózová intolerance, a objeví se příznaky cukrovky (diabetu 2. typu). Proto se musí při přebytku glukózy podat injekčně inzulín. Jsou však stavy, kdy inzulín nepomáhá.

Z uvedeného vyplývá, že pokud není nadbytečný příjem energie vyrovnáván fyzickou aktivitou, ukládá se tato energie v těle ve formě tuku. Vzniká nadváha a poté obezita. Obezitu je již nutno brát jako vážnou chorobu.

Hlavním zabijákem tedy není cukr, ale nedostatečný výdej energie pohybem.

K ochraně před cukrem jako „zabijákem“ je třeba hlavně vůle: buď se přimět k omezení cukru v jídle a vůbec přejídání, anebo se více pohybovat – s cílem udržovat přiměřenou hmotnost. Každý člověk, zejména kdo má sedavé zaměstnání, by se měl často vážit. Nemusíme si vždy počítat index hmotnosti (BMI, „body mass index“) - vypočítá se podle vzorce $BMI = \frac{\text{hmotnost}}{\text{výška}^2}$ (ale pozor: nižší hodnota je už velmi rizikovou podváhou. Hodnoty pod 30 jsou již nadváhou, ale s malým rizikem ohrožení zdraví. Proč to zdůrazňujeme? Podváha je obecně větším problémem než nadváha. Téměř bez povšimnutí médií). (Více k BMI v naší publikaci [Zde](#).)

Dříve se používal ke zjištění správné váhy jednoduchý – ovšem jen velmi přibližný - index, který udává, že člověk by měl vážit v kilogramech tolik, co činí jeho výška nad 100 centimetrů. Jiným orientačním vodítkem je, že obvod pasu u mužů by neměl překročit 100 cm, u žen 80 cm.

Pokud jsou tyto uvedené parametry dodrženy, pak cukr nemůže škodit.

B. Turek, P. Šíma

(Úpravy pro zveřejnění: Michalová, Dupal)

Odstraněno: -

Odstraněno: