Sladké potraviny sabotují zdraví srdce

Omezení přidaného cukru ve slazených nápojích a balených potravinách může pomoci předcházet srdečním onemocněním. Je lepší se vyhnout těmto ultra zpracovaným výrobkům vyhnout. Začátek nového roku je vhodný čas na změnu jídelníčku, zejména po svátečním požitkářství vánočních svátků. Zaměřte se na přebytečný cukr ve vašem denním stravování. Nově koncipovaná "Strategie bezpečnosti potravin a výživy 2030" (vládní usnesení č. 323/2021) v současnosti míří k Akčnímu plánu. Je v něm i návrh opatření, jak snížit zátěž populaci v ČR přidaným cukrů. Podaří se v politice zdraví zlepšit situaci?

Sladké nápoje jsou obzvláště škodlivé, neposkytují pocit sytosti

Nedávné studie o škodlivosti zdravotních účincích cukru. Odhaduje se, že se konzumuje skoro třetina šálku přidaného cukru denně. Většina pochází z cukrem slazených nápojů, jako jsou limonády, ovocné nápoje, džusy, sportovní nápoje a slazená káva a další. Dezerty a sladké občerstvení - sušenky, koláčky, dorty, zmrzlina, mražené sušenky, mražené, mléčné dezerty, koblihy apod. Sladký nápoj dodává velkou dávku kalorií bez jakéhokoli nutričního přínosu. "Tekuté kalorie" jsou škodlivé zejména proto, že neposkytují pocit sytosti. Tělo je nevnímá plnohodnotně oproti pevné stravě. Dodatečných 200 až 300 kalorií v jediné limonádě nebo kávě může denně přispět k přibývání na váze. Souvislost s cukrovkou (diabetes II.) je zřejmá. V ČR se odhaduje asi 1 milion osob s diabetem.

Lidé s diabetem mají až 3x vyšší riziko onemocnění srdce

Přidaný cukr přispívá k nárůstu hmotnosti. Zvyšuje hladinu glukózy (glykémie). Slinivka břišní (pankreas) reaguje uvolňováním inzulínu, aby pomohl buňkám přijímat glukózu. Glukóza je univerzální palivo pro všechny buňky v těle. Ale pokud tento nárůst glukózy a inzulínu opakovaně, den za dnem, stávají se buňky vůči inzulínu rezistentní. To podněcuje slinivku k tomu, aby produkoval ještě více inzulínu. Postupem času slinivka nedokáže držet krok. Komunikace mezi vašimi orgány, jaká energetická paliva jsou k dispozici, se začíná rozpadat. Krevní cukr (glukóza) zůstává po jídle a mezi jídly vysoký, což způsobuje a vytváří tak předpoklady pro diagnózu cukrovka 2. typu. Lidé s diabetem 2. typu mají dva až tři krát vyšší pravděpodobnost, že se u nich vyvine srdeční onemocnění než u osob bez diabetu. A co víc. Sladká strava má tendenci zvyšovat hladinu cukru v krvi, triglyceridů a LDL (špatného) cholesterolu, což je obojí zvýšené riziko srdečních onemocnění.

Sladké bez kalorií

Historicky někteří výrobci potravin a nápojů možná nakonec omezí množství cukru ve svých výrobcích. Potravináři, které vyrábějí zpracované potraviny, nakonec budou vždy změnit složení svých výrobků, aby udržely krok s nejnovějšími trendy ve stravování. Samozřejmě, že existují "dietní limonády" vyrobené se sladidly "bez kalorií". Není ale jasné, zda je konzumace těchto výrobků nabízí nějaké zdravotní výhody. Nekalorická sladidla jsou stovky až tisíce krát sladší než cukr a mohou naše chuťové pohárky naučit upřednostňovat super sladké výrobky. Předpokládá se, že lidé, kteří často konzumují přirozeně sladké potraviny, jsou méně přitažlivé, jako je třeba ovoce. Některé výzkumy naznačují, že si lidé vynahrazují ztracené kalorie z cukru tím, že sní více rafinovaných sacharidů a tuků. Prozatím neexistuje jasný důkaz, že by tyto "falešné cukry" pomáhaly nebo škodily v procesu hubnutí. Výzkum v této oblasti stále probíhá.

Zkuste postupně omezit chuť na sladké - vyměňte limonády za vodu s trochou ovocné šťávy

Pokud strava obsahuje velké množství přidaného cukru, zkuste si na něj postupně odvykat. Pokud pijete velké množství limonády, slazeného čaje nebo kávu každý den, snižte postupně velikost a počet porcí. Vyměňte limonády za bublinkovou vodu s trochou ovocné šťávy. Udělejte si kávu a čaj jen s trochou přidaného cukru. Nemusíte se úplně vzdát dezertů, ale denně si dejte sušenku. Ale večer např. zmrzlinový pohár je příliš. Začněte tím, že se omezíte jen na jednu sladkost za den. Během několika týdnů postupně snižujte jednu nebo dvě pochoutky týdně. Večer je nejrozumnější volbou jíst více čerstvého jídla a nespoléhat se na zpracované potraviny, často nezdravé potraviny, abyste si zlepšili jídelníček.

Snižování cukru šetří životy a hlavně ekonomické náklady na zdravotní péči

Snížení množství cukru v balených potravinách a nápojích by mohlo zabránit tisícům infarktů a dalších závažných kardiovaskulárních problémů během deseti let. Podle studie USA (*Circulation*, 2021) o výživě, vědci vytvořili model odhadu změn ve výskytu cukrovky 2. typu, obezity a srdečních onemocnění. Pokud by se hladina cukru snížila o 20 % cukru v balených potravinách a 40 % z nápojů, do konce roku 2026, na lidech ve věku 35 až 79 let, mohlo by se zabránit 2,5 milionu závažných kardiovaskulárních onemocnění (kardiovaskulárním příhodám - mrtvice, infarkty a srdečním zástavám), 750 000 případů cukrovky a 500 000 úmrtí na srdeční choroby. Model předpověděl úsporu nákladů na zdravotní péči ve výši více než 4 miliardy dolarů za deset let. Tato částka by se zvýšila na více než 118 miliard dolarů v průběhu let za dobu života současné dospělé populace USA (počet obyvatel v USA je asi 330 milionů).

O kolik by se pak zlepšila situace v ČR??? Velmi bychom potřebovali nová data o individuální spotřebě potravin v ČR. Data chybí už 18 roků. Co se vlastně v naší populaci děje? Nevíme skoro nic.

prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ, 10.1.2022

Zdroj: *Harvard Heart Letter*, January 2022