

Je opravdu tak (ne)důležité jíst sacharidy?

Autor: Mgr. Aneta Sadílková

Omezování příjmu sacharidů, nejčastěji za účelem redukce hmotnosti, představuje v dnešní době známý fenomén. Negativní postoj ke konzumaci sacharidů se šíří jako lavina, až se skoro zdá, že před ní nelze uniknout. Jak by také ne, když propagátoři této diety slibují rychlý a výrazný úbytek na váze, kterého lze navíc docílit snadno a bez pocitu hladu.

Patříte také mezi příznivce nízkosacharidové stravy? Nebo minimálně o vyřazení sacharidů uvažujete? Dříve než si ze svého nákupního seznamu nadobro (nebo raději jen dočasně?) vyškrtnete pečivo, brambory a banány, popřemýšlejte, co si od toho slibujete a co vám to může přinést. Zamyslete se především nad tím, zda je pro Vás vyřazení sacharidů snesitelné na dlouhou dobu resp. celoživotně.

Pokud mluvíme o nízkosacharidové stravě, měli bychom si nejprve udělat jasno ve dvou základních věcech: 1. Co jsou sacharidy a jak je dělíme? 2. Co znamená „nízký“ příjem sacharidů?

Co jsou sacharidy a jak je dělíme?

Sacharidy jsou jednou ze tří hlavních živin (další dvě jsou bílkoviny a tuky). Sacharidy resp. nejjednodušší sacharid glukóza představuje základní zdroj energie pro organismus. Jen náš mozek spotřebuje denně minimálně 120 g glukózy. V 1 gramu sacharidů je obsaženo 17 kJ (4 kcal).

Důležité je porozumět jednotlivým druhům sacharidů a rozlišovat mezi nimi (Tabulka 1). Sacharidy dělíme na složené a jednoduché. **Složené sacharidy** jsou obsaženy v pečivu a ostatních výrobcích z obilovin, přílohách (těstoviny, rýže, brambory) či luštěninách. Tyto potraviny nám kromě energie v podobě škrobu přináší i vlákninu, vitamíny, minerální látky a stopové prvky. V případě **jednoduchých sacharidů** (lze též nazývat cukry) je třeba rozlišit **cukry přírodní** obsažené v ovoci, některých druzích zeleniny a v mléčných výrobcích bez příchuti v podobě laktózy, a **cukry přidané** ve skadkostech, sladkém jemném pečivu, zmrzlíně, čokoládě, limonádách.

Tabulka 1 Druhy sacharidů a jejich potravinové zdroje

Sacharidy složené (<i>polysacharidy, komplexní sacharidy</i>)	Jednoduché sacharidy (<i>též označovány jako cukry</i>)	
	Přírodní	Přidané
Běžné pečivo (chléb, dalašánek, rohlík, houska), brambory, těstoviny, rýže, ovesné vločky, luštěniny, pohanka	Ovoce Neslazené mléčné a ovocné výrobky Některé druhy zeleniny	Sladkosti Slazené mléčné a ovocné výrobky Jemné pečivo Slazené džusy

Zdroj: archiv autorky

Co znamená „nízký“ příjem sacharidů?

Neexistuje jasná definice nízkosacharidové stravy. Narazit můžete na různé verze nízkosacharidové stravy s různými názvy a často i s různou délkou trvání - ketodieta, ketogenní dieta, lowcarb strava, Atkinsonova dieta, Dukanova dieta. V běžné racionální stravě má příjem sacharidů představovat přibližně 50 % z celkového energetického příjmu, což může být například 200 g sacharidů při příjmu energie 7500 kJ (kcal) nebo 300 g sacharidů při příjmu energie 9000 kJ (kcal). Množství přijatých sacharidů v rámci nízkosacharidové diety není přesně stanoveno. Obecně můžeme jako nízkosacharidovou nazvat takovou dietu, při níž se příjem sacharidů pohybuje pod hranicí 100 g

sacharidů za den. Příklady pro lepší představu: 60 g pečiva obsahuje 30 g sacharidů, porce brambor (200 g) 40 g sacharidů, porce těstovin (200 g) 50 g sacharidů, 1 jablko (150 g) 20 g sacharidů.

Vliv nízkosacharidové stravy na zdraví

Existuje mnoho klinických studií zkoumajících vliv nízkosacharidové stravy na zdraví. Výsledky jednotlivých studií se často neshodují nebo nejsou jednoznačné. Většinou je to dáno především jejich odlišnou metodikou. Většina studií, ve kterých nebyl prokázán negativní dopad striktního omezení sacharidů na zdraví, měly velmi krátkou délku trvání, v řádu několika týdnů až měsíců, nikdy ne více než 12 měsíců. Jelikož je náš organismus schopen dlouho fungovat i za nepříznivých podmínek bez negativních zjevných či skrytých projevů, pozitivní závěr takových studií není nikterak překvapivý a nevyovídá o bezpečnosti takové diety při dlouhodobém dodržování. V minulém roce byla navíc publikována rozsáhlá studie (1), která prokázala negativní dopad nízkosacharidové stravy na zdraví. Podle této studie strava se striktním omezením příjmu sacharidů z dlouhodobého hlediska zvyšuje riziko úmrtí z jakékoli příčiny (o 32 %), úmrtí v důsledku kardiovaskulárních onemocnění (51 %), cerebrovaskulárních onemocnění (50 %) a rakoviny (35 %).

Důležitou roli hraje vždy to, jakými potravinami nahradíte vyřazené sacharidové zdroje. Pokud místo nich navýšíte konzumaci uzenin, tučných a smažených mas, jistě to na zdraví pozitivní efekt mít nebude. Naopak, v případě že kromě libového masa, ryb a vajec zkonsumujete denně i velké množství zeleniny, dopad na naše zdraví bude pravděpodobně bez nežádoucích následků. I kdyby však strava s nízkým obsahem sacharidů a vysokým obsahem bílkovin a tuků nebyla zdravotně riziková, hlavním kamenem úrazu zůstává hledisko dlouhodobé udržitelnosti, které bývá u nízkosacharidové diety (stejně jako u všech ostatních „diet“) zpravidla nízké.

Proč se při nízkosacharidové stravě hubne?

Strava s omezením sacharidů nepochybně vede k redukci hmotnosti. Důvod je prostý – sníží se při ní dosavadní energetický příjem. Všechny diety fungují na tomto principu. V případě nízkosacharidové stravy nějakou energii ušetříte vyřazením zdrojů složených sacharidů (brambory, pečivo apod.), ovšem ne zrovna velké množství (viz energetický obsah těchto potravin uvedený v tabulce 2). Výraznější úbytky hmotnosti tedy nejsou způsobeny ani tak vyřazením sacharidů samotných (vždyť 1 gram sacharidů obsahuje pouze 17 kJ), ale spíše omezením konzumace tuků (1 gram tuků přináší 38 kJ). Vysvětlení je jednoduché – když nemůžete jíst pečivo, nemáte si na co namazat máslo či paštiku, sníte méně salámu či vyzrálého tučného sýru. Ušetříte tak mnoho energie ukryté v těchto tučných pochutinách. A pokud budete nízkosacharidovou dietu dodržovat poctivě, z jídelníčku rovněž vyřadíte veškeré jemné pečivo, sladkosti, moučníky a sušenky, které jste do té doby rádi a pravidelně jedli. Tím nejen že výrazně omezíte příjem přidaných cukrů, ale opět i velké množství tuků. A redukce hmotnosti a dobrý pocit je na světě!

Nebylo by však stejného efektu dosaženo omezením konzumace vysoce zpracovaných potravin s vysokým obsahem tuku a připadaného cukru, jako jsou uzeniny, tučné sýry, smažená jídla, fastfood, moučníky, sušenky? Zdroje hodnotných a zdravích prospěšných sacharidů (obiloviny, luštěniny, brambory, ovoce,..) by pak v našem jídelníčku mohly zůstat a přinášet nám potřebnou energii a další benefity. Samozřejmě není nutné ani vhodné přejídat se pečivem, těstovinami nebo pizzou. Ovšem zařazení rozumného množství složených sacharidů na snídani (např. ovesné vločky), oběd (např. luštěniny) a večeři (např. plátek žitného chleba) doplněné čerstvým ovocem může našemu organismu jediné prospět a rozhodně není třeba obávat se nárůstu hmotnosti.

Tabulka 2 Obsah energie ve vybraných potravinách

Potravina	Energie na 100 g	Potravina	Energie na 100 g
Potraviny, které se běžně konzumují k pečivu:		Potraviny s obsahem složených sacharidů:	
trvanlivý salám	1850 kJ/442 kcal	brambory vařené	280 kJ/67 kcal
hermelín	400 kJ/334 kcal	rýže vařená průměr	450 kJ/108 kcal
párky průměr	1300 kJ/311 kcal	červená čočka vařená	480 kJ/115 kcal
sekaná domácí	1100 kJ/266 kcal	quinoa vařená	500 kJ/120 kcal
sýr niva	1600 kJ/382 kcal	kuskus vařený	470 kJ/112 kcal
máslo	3182 kJ/761 kcal	chléb žitno-pšeničný	950 kJ/227 kcal
pomazánkové „máslo“	1370 kJ/327 kcal	cizrna vařená	500 kJ/120 kcal
Potraviny s obsahem přidaného cukru a tuku:		Potraviny s obsahem přírodních cukrů:	
croissant plněný	1847 kJ/ 441 kcal	jablko	240 kJ/57 kcal
závin jablečný	1650 kJ/298 kcal	jahody	150 kJ/36 kcal
čokoláda mléčná/hořká	2230 kJ/532 kcal	banán	350 kJ/84 kcal
tatranka	2200 kJ/526 kcal	kukuřice	450 kJ/108 kcal
smažené hranolky	1210 kJ/289 kcal	mrkev	150 kJ/36 kcal

Zdroj: archiv autorky, www.kaloricketabulky.cz (průměrné hodnoty)

Co z toho tedy vyplývá?

Ať už se své stravování snažíte měnit z jakéhokoli důvodu a jakýmkoli způsobem, vždy byste nad takovou změnou měli přemýšlet z dlouhodobého hlediska. Dříve než propadnete sacharidofobii, položte si otázku „Bude mi takový způsob stravování vyhovovat dlouhodobě, ideálně celoživotně?“. Kromě otázky dlouhodobé udržitelnosti se rovněž zamyslete nad možnými zdravotními riziky daného způsobu stravování. „Pokud vyřadím z jídelníčku celou jednu skupinu potravin (v tomto případě obiloviny, pečivo, brambory, rýži, luštěniny, ovoce), dokážu získat potřebné živiny z jiných zdrojů?“.

V lidské povaze je hledat tu nejjednodušší cestu k vytyčenému cíli. Proto je i hledání konkrétní zázračné diety typické. Ovšem taková dieta neexistuje. Kdyby ano, nebyla by čekárna naší obezitologické a diabetologické ambulance stále plná pacientů. Každý si musí svou optimální „diету“ sestavit sám tak, aby mu vyhovovala a přinášela požadované benefity dlouhodobě. Vyřazením konkrétní živiny (sacharidů/bílkovin/tuků) nedosáhnete kýženého výsledku, naopak vám to pravděpodobně uškodí jak fyzicky – zdravotně, tak i psychicky.

Žádná jednotlivá potravina nezodpovídá za vznik obezity či konkrétní nemoci (cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak, rakovina). Jde vždy o celkový kontext toho, jak se stravujeme sedm dnů v týdnu, 365 dnů v roce, spolu s fyzickou aktivitou, spánkem a psychickou kondicí. Pokud se přece jen chcete zaměřovat na konkrétní potraviny či skupiny potravin ve svém jídelníčku, zaměřte se na ty s prokazatelně negativním dopadem na zdraví, které jsou zároveň zdrojem velkého množství energie a podporují tak nárůst hmotnosti: sekundárně zpracované maso (trvanlivý salám, paštika, párky, klobásy), smažené pokrmy, moučníky, sušenky, trvanlivé jemné pečivo a v neposlední řadě alkohol. Nejen že tím velmi prospějete svému zdraví, ale také zredukujete hmotnost.

Použité zdroje:

- 1) European Society of Cardiology. (2018, August 28). Low carbohydrate diets are unsafe and should be avoided, study suggests. *ScienceDaily*. Retrieved October 26, 2018 from www.sciencedaily.com/releases/2018/08/180828085922.htm