

Sacharidy a krevní cukr

Sacharidy – škroby a cukry

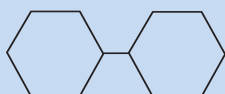
Pojem sacharidy v sobě skrývá různé druhy cukrů. K sacharidům patří různě velké sloučeniny.

- ▶ Hroznový cukr (glukóza) a ovocný cukr (fruktóza) jsou jednoduché cukry (monosacharidy) tvořené pouze jednotlivými molekulami cukru.
- ▶ Domácí cukr (sacharóza), sladový cukr (maltóza) a mléčný cukr (laktóza) jsou disacharidy tvořené dvěma molekulami cukru.
- ▶ Škroby jsou polysacharidy, v nichž se shlukuje více než 1000 molekul cukru.

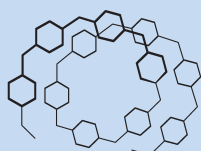
▶ Sacharidy



monosacharidy



disacharidy



polysacharidy

Jak se sacharidy dostávají do krve

Sacharidy se v podobě škrobů skrývají v obilí a bramborách, jako cukr pak v ovoci a v mléce. Cokoli z těchto věcí obsahujících sacharidy člověk sní, to se po žvýkání, mísení se slinami a polykání dostane jícnem do žaludku a pak do tenkého střeva. Jednoduché cukry se přímo ze střeva dostávají do krve, disacharidy a škroby musí být nejprve pomocí enzymů rozštěpeny na jednoduché cukry, pak se také vstřebají do krve.

CHJ a VJ

Chlebové jednotky (CHJ) a výměnné jednotky (VJ) slouží k snadšímu odhadnutí obsahu sacharidů v potravinách.

Jedna jednotka odpovídá takovému množství potravy, které v sobě skrývá 10–12 g sacharidů. Toto množství je např. ve 25 g celozrnného chleba nebo v 15 g syrové rýže nebo v 200 ml mléka.

Sacharidy mohou působit různě – glykemický index

Sacharidy zvyšují krevní cukr. Síla a rychlost tohoto vzestupu je však závislá na druhu potravy obsahující sacharidy. Glykemický index (GI nebo GLYX) porovnává trvání a výši vzestupu krevního cukru po požití

50 g sacharidů z nejrůznějších potravin. Srovnávací veličinou je 50 g hroznového cukru, jehož hodnota GI je určena jako 100. Čím vyšší je glykemický index, tím silněji a rychleji roste hladina krevního cukru. Působení kombinovaných jídel není glykemickým indexem zachyceno, uvedené hodnoty platí jen pro požití čisté potravin. Toto působení se dokonce může u různých lidí lišit.

Glykemická zátěž

Ve snaze zohlednit skutečně přijaté množství sacharidů byl nakonec dodatečně zaveden ještě pojem glykemická zátěž. Vzorec pro výpočet glykemické zátěže je následující: $GI/100 \times \text{množství sacharidů v porci v gramech}$.

Ukázka důležitých hodnot

V tabulce vpravo najdete přehled hodnot VJ/CHJ, obsahu sacharidů, GI a glykemické zátěže ve vybraných potravinách obsahujících sacharidy. Dávejte přednost potravinám, jejich glykemická zátěž je nižší než 7. Potraviny s vyšším číslem konzumujte raději jen v malých porcích nebo jako součást kombinovaného jídla (viz str. 14). Bude to šetrnější k hladině vašeho krevního cukru.

Mozek a nervy sacharidy potřebují

Dospělý člověk potřebuje pro zásobení mozku, nervů a červených krvinek denně zpracovat 180 g glukózy. Jestliže sacharidů přijímáte málo, tvoří tělo potřebný cukr z jiných zdrojů. Nedělejte si tedy starosti, zda vám sacharidy dostatečně zvedají hladinu krevního cukru. Cukr v krvi budete mít i tehdy, když nebudete jíst žádné sacharidy.

► Výměnné jednotky, obsah sacharidů, GI a glykemická zátěž

Vybrané potraviny obsahující sacharidy	toto množství odpovídá 1 VJ	množství sacharidů na 1 VJ	GI*	glykemická zátěž na 1 VJ
Obilniny				
bílý chléb	20 g	10 g	70	7
cornflakes	15 g	12 g	84	10
kukuřičná mouka	15 g	11 g	68	7
ovesná mouka	15 g	11 g	61	7
pšeničný celozrnný chléb	25 g	10 g	69	7
rýžové chlebičky	12 g	10 g	82	8
směs mšičli	15 g	10 g	52	5
vícezrnný chléb	25 g	11 g	45	5
žitný celozrnný chléb	25 g	10 g	58	6
Brambory, rýže, těstoviny				
bramborová kaše (inst.)	15 g	11 g	73	8
brambory, pečené	60 g	11 g	83	9
rýže, broušená	15 g	12 g	56	7
rýže, přírodní	15 g	11 g	55	6
sladké brambory (batáty)	45 g	11 g	54	6
špagety	15 g	11 g	41	5
špagety, celozrnné	15 g	10 g	37	4
Ovoce				
ananas	85 g	11 g	66	7
banán	50 g	11 g	53	6
hroznové víno	70 g	11 g	52	6
hruška	85 g	11 g	36	4
jablko	90 g	10 g	36	4
pomeranč	130 g	11 g	43	5
rozinky	15 g	10 g	64	6
vodní meloun	130 g	11 g	72	8
Zelenina a luštěniny				
bílé fazole, sušené	30 g	10 g	31	3
cizrna, sušená	25 g	11 g	33	4
čočka, sušená	25 g	10 g	29	3
fazolky, zelené	200 g	10 g	48	5
hrášek, zelený	100 g	11 g	48	5
mrkev	200 g	10 g	71	7
Mléko a mléčné výrobky				
jogurt, netučný, slazený	75 g	10 g	33	3
plnotučné mléko	200 g	10 g	27	3
Cukr, med				
fruktóza	10 g	10 g	23	2
hroznový cukr (glukóza)	10 g	10 g	100	10
med	12 g	10 g	73	7
sacharóza	10 g	10 g	65	7
Nápoje				
„sportovní“ nápoje	85 g	12 g	95	11
jablečná šťáva	90 g	11 g	41	5
pomerančová šťáva	120 g	11 g	57	6
slazené limonády	150 g	12 g	68	8
Ostatní				
arašidy	130 g	11 g	14	2
bramborové lupínky	25 g	10 g	54	5
čokoláda	20 g	11 g	49	5
kukuřičné lupínky	20 g	12 g	73	9
mléčná rýže	45 g	10 g	61	6
popcorn	15 g	10 g	55	6

* Glykemický index je poměr mezi vlivem na krevní cukr vyvolaným 50 g sacharidů z určité potraviny a 50 g glukózy (= 100)