

Mýty o cukru a zdraví

Ve společnosti koluje o cukru a jeho dopadech na lidské zdraví mnoho mýtů a polopravd, které uvádějí běžnou populaci do stavu pochybností. Většina vzniká z nepochopení kontextu, izolace jednoho faktoru nebo je výsledkem marketingových triků. Co tedy je a není pravda?

Cukr přispívá k obezitě

Obezita je přímým důsledkem celkového energetického přebytku (životního stylu). Cukr sám o sobě nelze vinit za nárůst hmotnosti. Velký vliv mají tzv. ultrazpracované potraviny.

Cukr je návykový jako drogy

Cukr stimuluje mozek uvolňováním dopaminu, což podporuje chuť a pocit závislosti – ne však psychické a fyzické závislosti jako u drog.

Cukr způsobuje diabetes mellitus

Chorobu působí kombinace genetiky a životního stylu, samotný příjem cukru se na tom přímo nepodílí. Malé množství cukru může být u kompenzovaných diabetiků naopak příznivé (snížení příjmu tuků).

Cukr může oslabit imunitní systém

Cukr prý může krátce po požití působit imunosupresivně, není to však přímo prokazatelné.

Cukr způsobuje hyperaktivitu u dětí

Působí spíše opačně. Předpoklad, že cukr vede u dětí k rozvoji ADHD, byl vyvrácen.

Cukr způsobuje zubní kaz

Cukr sám není příčinou zubního kazu. Bakterie v ústech jej mění na kyseliny, ale na rozvoj kazů má vliv spíše častý příjem sladkého, hygiena zubů, kvalita slin a genetika než jen cukr.

Cukr přispívá k osteoporóze

Konzumace cukru není přímým rizikovým faktorem vzniku choroby.

Vliv cukru na další omenocnění

U nádorových onemocnění, zánětů, stárnutí pleti, deficience chromu – cukr nemá významný vliv, nebo je pouze jedním z rizikových faktorů u malého počtu diagnóz z mnoha.

Závěrem – cukr tedy lze konzumovat podle potřeby, ovšem s mírou. Doporučený denní limit příjmu cukru je ~10 % dodané energie, tj. ca 50–70 g.