

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

Jak odzwyczaić się od cukru?



Cukier szybko dodaje energii i poprawia nastrój,

ale tylko na krótką metę. Choć lista przykrych skutków nadużywania cukru jest długa i znana, to jednak niełatwo go odstawić. Dowiedz się, jak skutecznie zerwać ze słodkim nałogiem.

Nie ma się co oszukiwać. Wszyscy lubimy słodkie. Jedni w formie domowych ciast lub nadziewanych czekoladek, a inni w postaci lodów, sorbetów czy słodzonych napojów. Niestety, duża część z nas spożywa słodkie w nadmiarze, co negatywnie odbija się nie tylko na naszych kieszeniach, lecz przede wszystkim na zdrowiu.

Ponieważ poskromienie apetytu na słodkie to dla większości ludzi naprawdę trudna sprawa, poprosiliśmy dietetyka o praktyczne i sprawdzone rady, jak skutecznie poradzić sobie z tym wyzwaniem.

Cukrowy odwyk: co jest dozwolone, a czego unikać

- Aby wyzwolić się z cukrowego nałogu trzeba nastawić się na długą i żmudną walkę. Nie da się tego osiągnąć w sposób nagły, szokowy. Najlepiej odzwyczajając się od cukru stopniowo. Na przykład jeśli ktoś słodzi herbatę trzema łyżeczkami cukru, to najpierw powinien zredukować liczbę łyżeczek do dwóch, potem do jednej, aż w końcu będzie gotowy do opcji zero cukru. Naukowcy dowiedli, że najkrótszy czas niezbędny do uzyskania trwałej zmiany złego nawyku żywieniowego to 28 dni – mówi Hanna Stolińska-Fiedorowicz, dietetyczka z Instytutu Żywności i Żywienia.

Co najmniej tyle trzeba wytrzymać, żeby osiągnąć przełom, ale oczywiście potem też nie jest wcale łatwo, zważywszy na otaczającą nas wszędzie liczbę słodkich pokus i okazji towarzyskich.

- W rzuceniu cukru pomaga też regularne spożywanie posiłków. Chroni nas to przed gwałtownymi skokami poziomu glukozy we krwi i napadami wilczego głodu. Pamiętajmy, że w głodzie nasz organizm może rozpaczliwie wołać o cukier, gdyż jest on łatwo dostępnym, smacznym i do tego najszybciej działającym źródłem energii – tłumaczy Hanna Stolińska-Fiedorowicz.

Dietetyczka podkreśla, że w zwalczaniu słodkiego nałogu ważny jest też skład naszej diety.

- Jeśli zamienimy biały chleb na pieczywo pełnoziarniste, to zawarty w nim błonnik zwiększy nasze uczucie sytości oraz spowolni wchłanianie glukozy, przez co będziemy mieć mniejszą pokusę, aby sięgnąć po dodatkową przekąskę. W zmniejszeniu apetytu na słodkie może też pomóc suplementacja chromu, choć lepiej nie robić tego na własną rękę, lecz pod okiem lekarza lub doświadczonego dietetyka – radzi Hanna Stolińska-Fiedorowicz.

A co z owocami? Czy można się nimi bezkarnie zająć?

- Owoce zawierają naturalne cukry, mogą więc, spożywane w nadmiarze, stanowić czynnik ryzyka rozwoju nadwagi i otyłości. Ale większość owoców oprócz cukrów zawiera też błonnik, który hamuje ich wchłanianie w układzie pokarmowym. Dlatego owoce zawsze stanowią lepszy wybór od soków owocowych, które pod względem zawartości cukrów często niewiele odbiegają od popularnych, słodzonych napojów gazowanych (np. typu cola). Jeśli już ktoś lubi soki, to najlepiej, aby sięgał po te świeżo wyciskane, z cząstkami miąższu – mówi Hanna Stolińska-Fiedorowicz.

Specjalistka podkreśla, że jeszcze lepiej, aby były to koktajle, a więc zmiksowane całe owoce.

- Generalnie, jeśli nie mamy nadwagi ani otyłości, to owoce możemy spożywać bez ograniczeń – zaleca dietetyczka.

A co z lodami, po które w rozpoczynającym się letnim sezonie będziemy coraz częściej sięgać?

- Z dietetycznego punktu widzenia nie można o nich powiedzieć prawie nic dobrego. Klasyczne lody stanowią najgorsze możliwe połączenie: dużej ilości tłuszczów z dużą ilością cukrów. Warto uświadomić sobie, że takie połączenie składników nie występuje nigdzie w przyrodzie w sposób naturalny. Jeśli już chcemy się ochłodzić w lecie, to sięgnijmy po schłodzone owoce albo koktajle czy musy przygotowane na bazie świeżych owoców – radzi dietetyczka.

Zdrowa słodycz: czym najlepiej zastąpić cukier?

Na szczęście natura dostarcza nam wielu słodkich alternatyw dla cukru.

- *Jeśli ktoś zastanawia się czym zastąpić cukier w potrawach, aby nadać im odrobinę słodkości, to polecam ksylitol, który nie podnosi poziomu glukozy we krwi albo stewię. Niestety, wbrew temu co sądzi wiele osób, cukier brązowy, miód czy syrop klonowy nie są dobrymi zamiennikami zwykłego cukru. Ich działanie na nasz organizm jest niemal identyczne – ostrzega Hanna Stolińska-Fiedorowicz.*

Specjalistka podkreśla, że każdy, kto dba o swoje zdrowie powinien sprawdzić indeks glikemiczny (IG) swojej diety (wskazuje on, jak szybko i mocno różne pokarmy podnoszą stężenie glukozy we krwi, generalnie im mniejszy IG tym lepiej).

- *Kiedy zajrzy się do tabel pokazujących ładunek IG poszczególnych produktów spożywczych można się przekonać, że cukier i biała mąka z punktu widzenia fizjologii ludzkiego organizmu są bardzo podobne i w efekcie stwarzają dla naszego zdrowia podobne ryzyko. Problem w tym, że cukier i białe bułeczki szybko i mocno podnoszą poziom glukozy we krwi – ostrzega dietetyczka.*

Czy cukier uzależnia?

Okazuje się, że szczególnie ciężko łasuchom jest się odzwyczaić od słodyczy czekoladowych.

- *A to dlatego, że poza cukrem, zawierają one również inne substancje pobudzające i wywołujące przyjemne doznania, takie jak np. teobramina, fenyloalanina, no i oczywiście tłuszcz, który jest nośnikiem smaku (wszystkie trzy występują w kakao) – tłumaczy Hanna Stolińska-Fiedorowicz.*

I tu dochodzimy do sedna sprawy. Fakt, że wielu ludzi nie może się powstrzymać od jedzenia słodyczy wiąże się właśnie z dużą przyjemnością, którą one wywołują.

- *Dowody naukowe wskazują, że cukier uzależnia, wpływając na mózg i stymulując wydzielanie tzw. hormonów szczęścia: dopaminy, serotoniny i endorfin. Cukier spożywczy, czyli sacharoza, zawierający glukozę i fruktozę, działa na mózg pobudzająco. Po spożyciu cukru nasz mózg bardzo szybko otrzymuje zastrzyk energii, dzięki której lepiej pracuje. Warto wiedzieć, że obok nadnerczy i erytrocytów (czerwonych krwinek) mózg czerpie energię tylko z glukozy – mówi Hanna Stolińska-Fiedorowicz.*

Równie szybko glukoza trafia do wszystkich innych tkanek organizmu.

- *Ale związane z tym pobudzenie i poprawa samopoczucia to efekt bardzo krótkotrwały. Stężenie glukozy we krwi bowiem równie szybko spada, wskutek działania insuliny, czego efektem jest gwałtowny spadek energii – wyjaśnia dietetyczka.*

Miłość do słodyczy wyssaliśmy z mlekiem matki

Omawiając mechanizmy, które przyczyniają się do popadania ludzi w słodki nałóg nie można pominąć jednego, wręcz fundamentalnego.

- Ludzie szybko uzależniają się od cukru również dlatego, że ma on przyjemny, słodki smak. A trzeba wiedzieć, że jest to pierwszy smak, który poznajemy w naszym życiu, jako że mleko matki zawiera cukier mleczny, czyli laktozę, przez co ma słodki smak. Zwłaszcza siara, czyli pierwsze mleko matki, wydzielane tuż po urodzeniu dziecka, jest bardzo słodkie. Mimo to, z wielu względów, dzieciom nie powinno się podawać cukru, ani słodzonych cukrem produktów - mówi Hanna Stolińska-Fiedorowicz.

Specjalistka podkreśla, że do trzeciego roku życia najsilniej kształtują się ludzkie nawyki żywieniowe, które potem coraz trudniej zmienić.

- Udowodniono, że złe nawyki żywieniowe nabyte w pierwszych latach życia najłatwiej jest zmienić do 10 roku życia. Potem jest z tym coraz większy problem, m.in. z uwagi na różne uwarunkowania środowiskowe i kulturowe. Niektórzy eksperci sugerują też, że przed 10. rokiem życia najsilniej na nawyki żywieniowe dzieci wpływają ich ojcowie, a po 10 roku życia matki - mówi Hanna Stolińska-Fiedorowicz.

Nadmierne spożycie cukru: czym grozi?

Powodów, dla których warto ograniczyć spożycie cukru jest bardzo wiele.

- Gdy spożywamy cukier zbyt często i w zbyt dużych ilościach to komórki naszego organizmu mogą się uodpornić na działanie insuliny (nazywamy to insulinoopornością), co w dalszym efekcie przyczynia się m.in. do rozwoju cukrzycy i chorób naczyniowo-sercowych. Kiedy zbyt dużo niezagospodarowanego cukru krąży we krwi, szybko odkłada się on w formie tkanki tłuszczowej - mówi Hanna Stolińska-Fiedorowicz.

Negatywnych skutków zdrowotnych nadmiernego spożycia cukru jest jednak znacznie więcej:

- wywołuje lub zwiększa stany zapalne w organizmie,
- sprzyja rozwojowi próchnicy zębów,
- przyczynia się do rozwoju nadwagi i otyłości,
- hamuje wchłanianie witamin z grupy B, etc.

- Jeszcze raz przypomnę, że nadmiar cukru w naszym organizmie prędzej czy później odłoży się nam w postaci tkanki tłuszczowej. Pół biedy, jeśli będzie to tkanka tłuszczowa podskórna. Gorzej, jeśli nadmiar spożywanych kalorii będzie odkładał się nam w formie tłuszczu trzewnego, a więc takiego, który osadza się na naszych narządach wewnętrznych. Ten ostatni jest bardzo groźny dla naszego zdrowia, zaburzając pracę tych narządów, a także wywołując lokalny lub uogólniony, przewlekły stan zapalny - konkluduje Hanna Stolińska-Fiedorowicz.

Wiktor Szczepaniak (zdrowie.pap.pl)

<http://laboratoria.net/felieton/28366.html>

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej](#)

[śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy