

# Cukry

*Motto: Pro větší srozumitelnost se kapitola jmenuje Cukry, ale jde nám o sacharidy, které jsou buď komplexní (škroby), nebo jednoduché (již zmíněné cukry). Sacharidy jsou skupinou látek tvořících významný zdroj živin. Nikoli však natolik významný, jak se stále traduje. Naopak, mohou být z hlediska zdraví živinami rozporupnými.*

### *O čem to bude?*

Potřebujeme ve stravě sacharidy? Prý jsou nezbytné. Nakolik je to však skutečně pravda? Škroby ano, cukry ne? Dost možná. Není totiž škrob jako škrob a cukr jako cukr.

A co to vlastně je glykemický index, glykemická nálož a inzulinový index?

Jsou viníkem diabetu sacharidy, nebo cukry? Existuje nesnášenlivost sacharidů? Spíše ano.

Kolik sacharidů je tedy nutných a kolik z toho cukrů – pokud vůbec nějaké? A co sacharidy a cukry v redukčních dietách – málo, nebo hodně? Cukry v módních potravinách (limonády, džusy, některé druhy bonbonů, zmrzliny...) – pryč s nimi? Až na výjimky ano.

Lepek – je to umělý problém, nebo důsledek nadměrné konzumace pšenice? A vůbec pšenice – jde o návykovou potravinu? Zdá se, že ano.

## Doporučení

---

- Sacharidy jsou ve výživě nezbytné. To je pravda, ale jen v omezeném množství, které je výrazně nižší než dosud doporučované.
- Cukry (jednoduché sacharidy) nejsou až na nepatrné výjimky ve výživě člověka nutné vůbec!
- Jednoduché cukry jsou návykové.
- Pšeničné produkty jsou návykové.
- Ve výživě dětí převažují cukry, protože se to naprosto neoprávněně považuje za normální, pokud ne za správné. Ale normální to opravdu není!
- Rozpustná i nerozpustná vláknina je ve výživě člověka nezbytná. Neznamená to, že vaše strava bude obsahovat víc než 30 g vlákniny za den. Způsobilo by to nevhodné ztráty některých mikroživin, především stopových prvků.
- Konzumace sacharidů včetně malého množství cukrů není přímou příčinou cukrovky (diabetu 2. typu).
- Je mimořádně důležité omezovat příjem sacharidů a především cukrů v průběhu těhotenství.
- Konzumace ovoce nepotlačí chuť k jídlu. Výjimkou jsou avokádo a ořechy.

- Nízkosacharidová strava je vhodným řešením při rozhodování o celoživotním zdravém výživovém stylu.
- Existuje reálné riziko skryté nesnášenlivosti lepku. Nejde o nějaký „další výmysl“ senzacechtivých médií a ziskuchtivých poradců pro výživu.

## Kdo moc sladí, tloustne. Je to pravda?

IM

Největším hříchem ve výživě a stravování nejsou cukry, jak se obecně soudí. Opravdovým hříchem je nepravidelnost, „nesystémovost“ přítoku energie do těla, která přispívá k paradoxnímu fyziologickému hladovění. To se stane, když jíme nikoli podle fyziologické potřeby, tedy v době, kdy potřebujeme energii doplnit, ale podle příležitosti a obvykle zcela náhodně. Dalším důvodem je nedostatek pohybu, vedoucí ke ztrátě svalové hmoty, a neurovaný, nahodilý přísun všech živin.

Že si občas dáme cukr, tedy „něco sladkého“, je jen logické – vždyť máme citlivé receptory, které mozku signalizují případný nedostatek cukru (glukózy) v krvi jako univerzálního energetického nosiče, na který „jede“ mozek a samozřejmě i svaly. Hřích a z hlediska výživy hrubá dietní chyba je dopustit, aby hladina cukru v krvi náhodně „skákala“, jak se jí (nebo spíše nám) zamane. Časem totiž organismus nerozezná, zda máme v „palivovém potrubí lidského stroje“ dostatek či nedostatek sacharidového pohonu. Když se adaptační schopnost těla na velmi nerovnoměrný příjem cukru vyčerpá, může stoupnout hladina glukózy (krevního cukru) trvale a případně se držet na zdravotně rizikové zvýšené hodnotě. Vzniká situace zvaná prediabetes. Ten je prvním krokem k obávanému civilizačnímu onemocnění – diabetu (cukrovce) 2. typu.

### *Nezneužívejme zásoby energie*

Moderní obezitologie podle mého názoru chybuje, když důsledně netrvá na pravidelné fyzické aktivitě pacienta. Její problém je v tom, že ani nemůže – na využití pohybu jako přirozeného regulátoru metabolismu a s ním

spojených procesů látkové přeměny, energetické bilance a hormonálních dějů nemá „nástroje“. Učí tedy s pomocí různých „skládaček a brožur“ obézní pacienty takto:

Raději uberte z jídelníčku krajíc chleba, ve kterém je celých 100 kcal, vždyť je to (energeticky) asi totéž, jako byste za půl hodiny cvičení spálili 10 g tělesného tuku. A když si (občas) dáte nějakou sladkou dobrotu, tak si zase uberte trochu z jiného jídla, vždyť vám to kaloricky vyjde na stejno.

Individuálně přiměřený příjem energie, resp. sacharidů a tuků, je v tomto pojetí nadřazen potřebě svalové práce, kterou máme geneticky zakotvenou. Ostatně na nerovnoměrnost příjmu energie (během období hladu) jsme si během historického vývoje museli zvyknout a adaptovat se na ni tvorbou energetických zásob. Jinak bychom během hladomorů vymřeli. Tento dar ovšem nesmíme zneužívat tím, že se pod tlakem moderní civilizace přestaneme hýbat. Pak je tato adaptace bezúčelná a nefunkční a zákonitě vede k obezitě (proto je civilizační chorobou).

### *Každý hubneme jinak*

Lifestylové časopisy informují o různých dietách, které pomohly slavným osobnostem. Třeba tím, že někdo z nich omezil tu sacharidy, tu tuky, jindy zase příjem energie. Ale kde je pohyb a cvičení? Zmíněné „diety“ popírají skutečnost, kterou si cvičící lidé uvědomují: každý hubneme jinak. Dnes už víme jak díky spoluautorovi Petru Fořtovi, zakladateli komplexní nutriční typologie, jejíž principy umožňují předem (nikoli obecně, ale u konkrétního klienta) nastavit a optimalizovat funkční, individuální nástroj, jímž je kombinace výživa – pohyb (cvičení).

Strávník by si měl v případě příjmu sacharidů umět racionálně dávkovat energii, a to podle svých individuálních potřeb. I diabetolog nastavuje pacientovi individuálně tzv. sacharidové jednotky. Je jasné, že ve specifických případech je vhodné ihned po cvičení nebo jiné svalové zátěži doplnit zátěží vyčerpané palivo (glykogen), to znamená konzumovat energetické sacharidy ve směsi se „stavebními“ bílkovinami. To je mechanismus, který je fyziologicky nadřazen (nouzovému) ukládání energie do tukové zásoby. Organismus raději než po tuku sahá po glykogenu jako pohotovém zdroji energie k pokrytí momentální energetické potřeby.

Přirovnejme lidský organismus k automobilu. My řidiči přece nečekáme, až nám dojde benzín. Moderní automobily mají kontrolku poklesu množství paliva – když červeně bliká, raději dotankujeme palivo, než abychom zůstali někde stát. Lidský stroj se však nemůže zastavit jako auto. Proto si buduje vysoce udržitelné, dalo by se říci téměř nedotknutelné zásoby energie, jimiž jsou tukové tkáně. Ti, kteří ve svých svalech „nepracují“ s glykogenem (často o něm ani nevědí), nejvíce trpí chutěmi na sladké, ale takto přijatý cukr se nemá kam uložit, takže si z něj tělo nutně vytvoří tukovou zásobu. Ta pro něj znamená „železnou“ rezervu.

### *Hormony v akci*

Organismus je velmi inteligentní díky schopnosti udržet stálé vnitřní prostředí za často velmi specifických životních podmínek. Disponuje jakýmsi záchranným mechanismem, kterým jsou hormony: tak například v případě, že příjem energie je nadměrný, vytvoří se více zásobního tuku. Tuková tkáň v tu chvíli vytvoří „ochranný“ hormon sytosti zvaný leptin, který mozku signalizuje – už mám energie dost, tvůj majitel musí přestat jíst! Hormon sytosti – leptin – je oním působkem, jehož objev znamenal senzaci – vždyť jeho užíváním v podobě léku by možná šlo omezit závislost na nadbytečném příjmu energie a tím bychom mohli radikálně snížit výskyt obezity! Nadšení pominulo, když se ukázalo, že s funkčností tohoto hormonu, pokud jde o regulaci sytosti, je to problematické (podobně jako u někoho přestává působit inzulin, mohou být tkáně rezistentní i na leptin).

### *Tuk je metabolicky aktivní „orgán“*

Není tomu zas až tak dlouho, co odborníci věřili, že tělesný tuk tvoří metabolicky pasivní místa v těle, vhodná leda tak ke skladování energie. Věříme, že přibíráme na váze tím, že tukové buňky se zvětšují, když je nadbytek energie, nebo se dokonce zvyšuje jejich počet, a redukci tuku si při hubnutí vykládáme jako pokles velikosti či počtu tukových buněk.

V průběhu doby se však objevilo zcela nové chápání tukové tkáně, které tyto domněnky vyvrací. Tuk, resp. útrobní tuková tkáň, je klasifikován jako největší endokrinní orgán těla. Adipocyty, tj. tukové buňky, uvolňují hormony, které putují po těle a mají signální funkci vůči kosternímu svalstvu,

slinivce, játrům, srdci, nadledvinám a centrálnímu nervovému systému. U lidí s nadbytkem tuku v těle uvolňují adipocyty určité faktory, které mohou způsobit, nebo dokonce umocnit poruchy metabolismu.

## *Prokletí vyspělé populace*

Obézních lidí je v současnosti mnoho a obezita vytváří faktory, které vyvolávají chronické záněty, produkuje také zmíněné abnormální signály vedoucí do mozku a svalů. Proč tomu tak je?

Vývoj byl po tisíciletí charakterizován obdobími sytosti a hladomorů. Když bylo jídlo vzácné, tělo použilo energetické rezervy, aby přežilo. Když byla hojnost jídla, tělo uvolňovalo molekuly, které stimulovaly tvorbu tuku a snižovaly využití glukózy. Energie uložená v tuku se naopak uvolňovala v dobách hladomorů.

Významná část světové populace dnes žije v podmínkách, kdy jídlo není vzácné. Co bylo prospěšné k adaptaci, která podporovala přežití, se stalo prokletím pro většinu populace vyspělých zemí, která teď trpí nadváhou nebo obezitou. Není divu, že snadno přibíráme na váze a hubnutí je tak obtížné – vždyť lidé jsou geneticky naprogramováni k akumulaci tuku v době hojnosti. Kdysi jen dočasný stav inzulínové rezistence, nutný k přežití druhu, se stal permanentním stavem, typickým pro obezitu a diabetes 2. typu.

## *Jako broskve a jahody*

Když píšu tyto řádky, sedím na zahradě, kde dozrávají maliny a jahody. Jsou sladké, plné cukru, který si rostliny fotosynteticky vyrábějí na slunci z vody a oxidu uhličitého za účasti minerálií z půdy. Protože jsem se nemohl dočkat vlastní sklizně, koupil jsem si jahody a broskve v supermarketu. Příště se budu raději řídit příslovím „dočkej času jako husa klasu“. Jahody a broskve z hypermarketu byly totiž tvrdé, nakyslé a vodnaté, pecka z broskve se při okusování dokonce rozpadla, jak byla křehká (zřejmě chyběly v půdě minerálie). Takhle to dopadá, když ovoce dozrává v rozporu s fyziologickými potřebami rostlinného druhu. Výsledek (chuť, barva, „kondice“ či „zdraví“ plodu) je stejně smutný, jako když se člověk snaží nefyziologicky zhubnout, aniž by k tomu přirozeně používal fyziologické nástroje – svaly.

## *Paleolitická strava? Pravděpodobně zhubnete*

Dnes „se nosí“ tzv. paleolitická strava. Ale tím, že vyloučíte ze stravy pečivo (převážně pšeničnou mouku), mléko a tyto zdroje energie sacharidů nahradíte luštěninami, ovocem a sladší zeleninou (např. mrkví), přece nedržíte nějakou „diету“. Na tomto přístupu je zajímavé, že s ním vlastně nejdříve přišli sportovci, kterým vyloučení pečiva, resp. lepku prospělo, např. jako světové tenisové jedničky Djokovičovi. Celé sportovní odvětví, které se rozhodlo držet principů paleostravy, je podle mých poznatků tzv. crossfit (druh funkčního tréninku). Přestože disponujeme obdobnou genetickou výbavou ve srovnání s paleolitickým člověkem, jíme méně bílkovin z červeného i rybího masa, mnohem méně nestravitelné vlákniny, zato řádově více bílého cukru a škrobu, takže průměrný glykemický index současné stravy moderního člověka je významně vyšší. Také konzumujeme mnohem více omega-6 nenasycených mastných kyselin a zdravotně rizikových transnenasycených tuků, které nejsou přírodního původu, zatímco příjem omega-3 jsme zredukovali na minimum.

Cukr (ale ani sůl) totiž dřív v rafinované podobě neexistoval, byl vodou „naředěný“ pouze v ovoci nebo některých druzích „prazeleniny“ a luštěnin. Proto považuji u pohybově aktivních lidí a sportovců tento paleolitický způsob stravování s redukováným množstvím sacharidů ve prospěch zdravých tuků a bílkovin za smysluplný.

Na farmářských trzích v německém Heidelbergu jsem si koupil nešlechtěnou pramrkev a samozřejmě ji ochutnal v syrovém i vařeném stavu. Nebylo těžké si chuťově ověřit, že byla skutečně méně sladká.

## *Nejezme „vyšlechtěně a průmyslově“*

Nemáme důvod jíst „vyšlechtěně“ a „průmyslově“. Chováme se jako poslušní zákazníci zemědělsko-potravinářsko-technologické lobby, která nadměrně sladí (dokonce i umělými sladidly), solí a nahrazuje všechno přírodní, přirozené a funkční použitím aditiv, jen aby zvyšovala zisk. Získané peníze však nevěnuje výzkumu a vývoji nových šlechtitelských metod a potravinářských

výrobků s nutričně-zdravotní přidanou hodnotou, ale jen dalším technologicky zpracovaným náhražkám potravin. Ty mají k přírodnímu nutričnímu standardu daleko a mnohé z nich navíc narušují „záchranné“ a regulační mechanismy, chránící přirozeně před obezitou. Přesvědčil jsem se o tom, když jsem letos řídil „kulatý stůl“ na Masarykově univerzitě v Brně na téma „Aplikovaný výzkum v doplňování stravy“. Zklamalo mě, že ze strany výrobců a technologů potravin a doplňků stravy je malý zájem o aplikace základního výzkumu, při němž se zkoumalo využití účinků přírodních látek, které akademická pracoviště nabízejí výrobcům, a to dokonce za podpory inovačních fondů EU.

### *Potraviny k životu*

K životu vlastně potřebujeme jen několik základních druhů potravin. Ty ostatní jsou nadbytečné. Sice život z krátkodobého hlediska možná usnadní a zpříjemní, ale při častější konzumaci a při nevhodném životním stylu ho mohou velmi znepríjemnit, a dokonce zkrátit. Při stresu (a nejen při něm) si třeba ke kávě dáme nějakou sladkou buchtu, což nás díky vysokému glykemickému indexu a kofeinu osvěží a sníží nebo oddálí únavu na pozdější dobu. Ale už nás to nezregeneruje, naopak v krátké době navodí pocit únavy, která je důsledkem poklesu hladiny krevního cukru (hypoglykemie).

Neomezená až nezřízená, zato marketingem a „akcemi“ prosazovaná konzumace potravin pod taktovkou zemědělsko-potravinářsko-technologické lobby je z různých důvodů (z nichž některé jsem naznačil, ale mohl bych přidat ještě i ekologické důvody atd.) dlouhodobě neudržitelná a je přímo namířena proti zdraví a kondici současného člověka.

PF

## Sacharidy a cukry – energie pro mozek a svaly

---

Sacharidy (a z nich vytvořené cukry) jsou důležité, pokud ne přímo nutné, pro správnou funkci řady orgánů. Mozek je mezi nimi na prvním místě,



na druhém jsou to červené krvinky. Mozek je totiž závislý na konstantní dodávce glukózy krví. Odhaduje se, že dospělá osoba spotřebuje cca 140 g glukózy za den. Několik studií prokázalo, že spotřeba sacharidových pokrmů, sladkostí a především nápojů slazených cukrem (nejnověji však monosacharidem, totiž fruktózou, případně vysokofruktózovým kukuřičným sirupem) zvyšuje mentální výkonnost včetně zlepšení paměti, reakční doby a pozornosti. Podle této studie konzumace pokrmů s vysokým obsahem sacharidů a nápojů slazených cukrem zlepši poznávací schopnosti a přispívá ke snížení únavy. Řidiči dělali méně chyb, když pili nápoje slazené cukrem. Právě tato studie pravděpodobně posloužila FAO a WHO k tvrzení, že sacharidy (nebo cukry) jsou nejdůležitější živinou ve výživě člověka. Pro mne jsou výsledky této studie nepřesvědčivé, jaksí totiž pozapomněla na to, že výsledky se lišily v závislosti na typu cukru, jeho množství a celkovém složení pokrmů.

Na druhé straně je evidentní, že podání malého množství cukru v případě, kdy je člověk vyčerpaný psychicky i fyzicky (například sportovci), je téměř jedinou možností, jak bez použití návykových látek zabránit snížení výkonnosti. Tento fakt však nelze zneužít k tvrzení, že bez cukrů se lidská výživa neobejde. Daleko přijatelnější by bylo tvrzení, že bez minimálního množství sacharidů se člověk neobejde. Ono minimální množství je však individuální.

Sacharidy a především cukry mohou být ve specifických případech zdrojem rychle využitelné energie, ale s ohledem na to, že ve své podstatě jsou návykové, může snadno dojít k jejich nekritickému předávkování. To se stává především v situacích, kdy je člověk ve stresu. Žádná jiná živina není tak silně návyková, protože jde o „palivo pro mozek“. To však ještě neznamená, že lze tvrdit, že ve výživě člověka je nutné zajistit příjem minimálně 55 % sacharidů z celkově přijaté energie.

Osobně nepovažuji sacharidy a cukry za skupinu živin ve výživě člověka nejvýznamnější. Kromě toho v současné výživě začínají převažovat sacharidy s vysokým glykemickým indexem, jejichž základní vlastností je velmi rychlý vzestup hladiny krevního cukru. Problémy dělá především konzumace potravin z bílé mouky, samotného cukru a cukru v nápojích. Tento problém přibližuji v jiné části textu této kapitoly.

### **Cukry (vzniklé ze sacharidů), případně přijaté v samostatné formě, se ukládají do „cukerných“ zásob?**

Ano. Ale jen ve velmi omezeném množství. Zásoby glykogenu v játrech a svalech (takto si organismus ukládá cukr do zásoby) jsou v porovnání se zásobami tuků téměř zanedbatelné. Kritický pokles obsahu glykogenu ve svalech je například hlavní příčinou únavy při dlouhotrvající náročné fyzické aktivitě. Nápoje pro sportovce, obsahující cukry (a spolu s nimi také minerální látky), brání dehydrataci a oddalují nástup únavy právě tím, že dodají energii jak svalu, tak především mozku. Pro doplnění zásob glykogenu ve svalech (důležité jen pro sportovce) je tudíž vhodné podat ve formě specificky upravené stravy rychle stravitelné sacharidy, případně cukry. To je ovšem jediná specifická situace, kdy pravděpodobně nelze konzumovat stravu prostou všech sacharidů. Nechci vám plést hlavu, ale toto tvrzení také nemá absolutní platnost. Zjistilo se totiž, že je možné, aby se člověk adaptoval na nízkosacharidovou stravu i v případě, kdy pravidelně sportuje nebo těžce fyzicky pracuje. O této možnosti se zmiňuji v kapitole o tucích.

Jednou z dalších minizásobáren glykogenu jsou játra. V případě, že budete dlouhou dobu hladovět, případně budete jíst pouze tuky a bílkoviny, dojde k vyčerpání glykogenu v nich uloženého. V tu chvíli jsou játra mnohem víc ohrožena použitím léků a návykových látek. Opět se jedná o situaci svým způsobem extrémní. V běžném životě ani snížení příjmu energie, dosaženého omezenou konzumací sacharidů, neznamená pro játra vážné ohrožení.

V kontextu s diskuzí na téma sacharidy ve výživě – ano, či ne – musím připomenout, že srdce (myokard) i kosterní svaly preferují jako zdroj energie mastné kyseliny, což jsou základní složky tuků! Cukry tvoří významně menší část využití energie už jen proto, že jejich zásoby jsou v porovnání s tuky (mastnými kyselinami) neporovnatelně menší.

## Cukr a tělesná hmotnost

Ve významném počtu epidemiologických studií byl opakovaně zjištěn obrácený vztah mezi příjmem sacharózy a tělesnou hmotností. O tom byla řeč již v souvislosti s diskuzí zprávy FAO a WHO, propagující dostatek sacharidů. Stejně tomu bylo mezi příjmem sacharózy a tuku. Jinými slovy lidé, kteří konzumují více energie v podobě sacharidů, mají podle tvrzení WHO obecně nižší (nad)váhu než osoby s nižším příjmem energie, dodané v podobě sacharidů. Podobně tomu údajně je v případě vztahu mezi příjmem sacharidů a tuků. Odborníci to vysvětlují tím, že osoby s vysokým příjmem sacharidů většinou jedí méně tuků.



Pokud by se autoři těchto studií zamysleli nad souvislostmi, museli by přijít na to, že na tomto zjištění není nic objevného! Především to neznamená, že lidé konzumující velmi mnoho sacharidů jsou zdravější! Dokonce naopak! Chybí jim totiž nezbytné aminokyseliny (z bílkovin) a nezbytné (esenciální) mastné kyseliny! Převaha sacharidů, především v podobě pečiva, sušenek a sніdaňových cereálií, pro organismus představuje jasné riziko vzniku tzv. skryté malnutrice v důsledku chybějících bílkovin a správných druhů tuků. Chudé vrstvy asijské populace jsou malého vzrůstu, jsou to „drobní lidé“, protože nemají dostatek již zmíněných esenciálních živin. Kromě toho také trpí řadou onemocnění vyvolaných právě tímto způsobem stravování!

Měření BMI (obecně používané měřítko pro hodnocení případné nadváhy či obezity) sice ukáže normální hodnotu, nebo je dokonce spíše u dolní hranice normy, ale to nevyovídá nic o složení těla! Tento fakt je pro mne jasným argumentem k tvrzení, že měření BMI tak, jak je nyní módní na všech stránkách výrobců „redukčních potravin a spalovačů tuků“, je zcela nepoužitelné k objektivnímu zhodnocení reálné situace. Člověk, jehož svalová hmota je výrazně vyvinutá, by měl hodnotu BMI v oblasti zdravotně rizikové nadváhy, a naopak člověk s minimálním množstvím svalové hmoty, ale současně „ztučnělý“ (například některé modelky a nesportující mladé dívky), by vyšel

s optimální hodnotou BMI. Zajímavé také je, že lidé, kteří konzumují převahu sacharidů, jsou většinou vegetariány a makrobiotiky, nebo vegany, či vitariány.



Část odborníků tvrdí, že někteří lidé se přejídají, a tak překračují vhodné množství cukru i tuku, což se projevuje vzestupem váhy. Vysvětlují to tím, že sacharidy obecně, včetně cukru, ovlivňují tělesný systém řízení chuti a pomáhají vyvolávat pocit nasycenosti.

To už tady přece jednou bylo, opět v oné v úvodu citované zprávy FAO a WHO! Toto tvrzení se nezakládá na pravdě! Jak nedávno konstatovala EFSI, na potravinách nesmí být uváděno zdravotní tvrzení, že „složité cukry (polysacharidy = škroby) přispívají k pocitu sytosti“!

## Cukr ve výživě dětí



Studie provedená evropskou pobočkou WHO v letech 2001–2002, nazvaná HBSC Study (Health Behaviour in School-Aged Children Study čili „zdravotní chování dětí školního věku“), sledovala děti ve věku 10–16 let ze 34, většinou evropských zemí. Sledovala výskyt nadváhy a obezity v závislosti na tělesných aktivitách a na složení stravy. Výsledkem bylo zjištění výrazné negativní korelace mezi spotřebou cukrovinek a čokolády a hodnotou BMI, a to u mládeže ve 31 zemích z celkových 34. Paradoxně vyšší příjem sladkostí byl spojen s vyšším výskytem nadváhy. Kupodivu nebyl zjištěn vztah mezi spotřebou nealkoholických nápojů a nadváhou.

Musím připomenout, že výsledky mohou být ovlivněny mnoha různými faktory, které nebyly ve studii zohledněny ani diskutovány – děti s nadváhou, či dokonce obezní, mohou mít nižší příjem sladkostí a čokolády, protože se obávají dalšího vzestupu váhy. To je jedna věc. Tou další je logická tendence těchto dětí udávat do dotazníku nižší příjem sladkostí, než je jejich skutečná spotřeba. Prostě a jednoduše lžou, protože dobře vědí (nebo