

## PRAVDA O SACHARIDECH A CUKRU

Diskuse o nasycených tucích se dotýká také další skupiny živin, jejichž reputaci zdánlivě zpečetil výzkum ve 20. století – ačkoli v opačném gardu.

Když člověk omezí příjem nasycených tuků, odvrácenou stranou obvykle bývá kompenzace jídly plnými škrobu. Někteří lékaři však dnes doporučují pravý opak: lidé, kteří touží zhubnout, by se měli přestat starat o tuky a raději by měli omezit škroby. Pokud jim budeme věřit, měli bychom se mít na pozoru nikoliv před tuky, ale před sacharidy. Z brambor, chleba, těstovin a rýže – dokonce i z jejich celozrnných variant – tloustneme, způsobují infarkty a cukrovku 2. typu. Může to vážně být pravda?

### Co je sacharid?

Škroby jsou součástí větší skupiny živin nazývané sacharidy (v minulosti se jim říkalo také uhlovodany nebo karbohydráty). To je rozmanitá parta, do níž patří všechno od jednoduchých cukrů, jako je glukóza, po tuhou, nestravitelnou vlákninu. Jedno ale mají společné: sestávají prakticky výhradně z řetězců molekul cukru.

Velkou roli ovšem hraje, o které cukry přesně jde, kolik jich je a jak jsou vzájemně spojeny. Sacharidy se v zásadě dělí na dva druhy: jednoduché a složené. Jednoduché sacharidy obsahují pouze jednu nebo dvě molekuly cukru – to je například glukóza nebo fruktóza, které najdeme v ovoci. Krystalový cukr, sacharóza, je jednoduchý cukr tvořený jednou molekulou glukózy a jednou molekulou fruktózy. Složené sacharidy naproti tomu obsahují tři až stovky cukrových jednotek spojených dohromady. Většina složených sacharidů v naší stravě jsou škroby – dlouhé řetězce glukózových molekul propojených v rozvětveném řetězci.

### Neshody o sacharidech

Dlouhá desetiletí se doporučovalo, aby se člověk zasytil složenými sacharidy, tedy především chlebem, těstovinami, bramborami a rýží. Příručky v Británii, Spojených státech a Austrálii například nabádaly, aby tyto pokrmy tvořily přibližně třetinu jídelníčku. Doporučené množství bylo šest až jedenáct porcí denně – více než u jakékoliv jiné skupiny živin. Tato rada byla založena na představě z minulého století, s níž jsme se na těchto stránkách již setkali – mám na mysli lipidovou hypotézu, která tvrdí, že potraviny bohaté na nasycené tuky jsou hlavní příčinou kardiovaskulárních onemoc-

nění. Od 50. let se tato teorie promítala do oficiálních výživových směrnic, které doporučovaly dát přednost libovějšímu masu, odtučněnému mléku a margarínu a zaplnit si břicha škrobem.

Průměrná tělesná hmotnost však dál rostla, stejně jako množství souvisejících problémů jako například cukrovky 2. typu. Ve Velké Británii, USA a Austrálii trpí zhruba dvě třetiny populace nadváhou, nebo jsou přímo obézní.

V raných nultých letech byla tato zakořeněná představa vážně nabourána vzrůstající popularitou diet omezujících sacharidy a preferujících tuky, především Atkinsovy diety. Ta říká, že se máte vzdát těstovin a rýže a začít si plnit břicha masem, máslem a smetanou. Lékaři varovali, že to nemůže fungovat a že po jídáním takové spousty nasycených tuků si koledujeme o infarkt.

Výzkum však ukázal pravý opak. Jedna studie přímo porovnávala 156 žen, které dodržovaly buď Atkinsovu, nebo standardní nízkotučnou dietu.<sup>5</sup> Ty první po roce zhubly mnohem razantněji a měly lepší tlak a hladiny cholesterolu než ženy na nízkotučné dietě.

Jiná studie rozdělila zhruba 300 žen mezi třiceti a padesáti lety trpících nadváhou do několika skupin. První dodržovala Atkinsovu dietu, ostatní tři jednu z dalších populárních metod: zónovou dietu, která také omezuje příjem sacharidů, ale ne tolik jako Atkinsova; LEARN dietu<sup>4</sup> preferující sacharidy oproti tukům; a Ornishovu dietu, extrémně nízkotučný program.

Po roce všechny ženy zhubly. Ty na Atkinsově dietě shodily v průměru více než účastnice v ostatních programech: 4,7 kila, zatímco ženy na zónové dietě zhubly o 1,6 kila, ty dodržující systém LEARN shodily 2,6 kila a ty na Ornishově dietě 2,2 kila. Statisticky významný rozdíl však byl pouze mezi ženami na Atkinsově a zónové dietě.<sup>6</sup>

Co za tím může být? Obvyklé vysvětlení je, že tuky a bílkoviny člověka zasytí více a na delší dobu, takže Atkinsova dieta je vlastně jen poněkud paradoxní způsob, jak omezit příjem kalorií. Na této domněnce jistě něco bude, ale není to celá pravda. Klíčovým faktorem může být nikoliv zvýšený příjem tuků a bílkovin, ale omezený příjem škrobových sacharidů. Dobře míněnou snahou přimět lidi, aby jedli méně tuků, je možná dietologové nechtěně přiměli jíst více cukrů.

<sup>4</sup> Akronym pro *Lifestyle, Exercise, Attitudes, Relationships, Nutrition*, tedy životní styl, cvičení, správné uvažování, mezilidské vztahy, výživa, pozn. překl.