

PRACOVNÍ LISTY

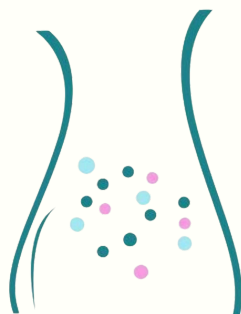
k on-line programu

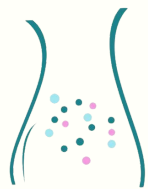
Chci zhubnout – co mi pomůže?

Chci zlepšit zdraví – co mi pomůže?

Díl 4.2

JSTE ZÁVISLÍ NA CUKRU?





Test: Jste závislí na cukru?

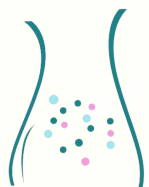
Samotné informace ke zlepšení zdravotního stavu nestačí. Důležité je vědět, **co konkrétně** můžete ve svém každodenním životě **změnit**.

- U 69 % lidí, kteří mají problémy se **záněty**, se častěji objevují agresivnější druhy bakterií. Přispívat k tomu může nadměrná konzumace **cukru**, konzervantů, aromat a také plísní přijímaných ve stravě.

Cukr mění složení **střevní mikroflóry** tak, že negativně ovlivňuje počty a podíly mnoha mikrobů. To následně vede ke změně mikrobiálních metabolických produktů, které se dostávají přes střevní stěnu do krve.

- Situace, kdy se člověk necítí dobře, ale lékař nenachází jasnou příčinu, není neobvyklá. Lidé pak často hledají řešení v různých **detoxikačních kúrách**, protože mají pocit, že jim klasická péče nepomohla.
- Ve skutečnosti není potřeba hledat rychlá **detoxikační řešení**. Důležitější je **zaměřit se na to, co se děje ve střevě**.
- Pokud se podaří omezit nadměrnou tvorbu škodlivých látek ve střevech, tělo jimi nebude zbytečně zatěžováno a můžete se postupně cítit lépe. Tělo má přirozenou schopnost **detoxikace**, kterou lze podpořit vhodnou **výživou prospěšných střevních bakterií**.

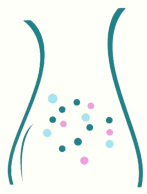
Dnešním úkolem je zjistit, jak velkou roli hraje **cukr** ve vašem každodenním životě. Vyplňte následující test zaměřený na vědomou konzumaci **cukru** a zkuste k sobě být co nejvíce upřímní. Jde především o vaše zdraví.



Test: Jaký máte vztah k cukru?

U každého tvrzení označte, zda souhlasíte (ANO), nebo nesouhlasíte (NE).

	SDĚLENÍ	<input checked="" type="checkbox"/> ANO souhlasí	<input checked="" type="checkbox"/> NE nesouhlasí
1.	Stačí mi sníst jeden kousek cukroví nebo sladkého pečiva .		
2.	Nejím rafinovaný cukr každý den (<i>sladké pečivo, cukrovinky, slazené nápoje apod.</i>).		
3.	Dokážu vydržet nejíst déle než tři hodiny, aniž bych pociťoval/a třes, únavu, pocení, podrážděnost nebo úzkost .		
4.	Dokážu se déle než jeden den obejít bez potravin s obsahem cukru .		
5.	Nemívám neodolatelnou chuť na sladké (např. zákusky, čokoládu, sladké nápoje nebo alkohol).		
6.	Nikdy jsem si doma neschovával/a cukroví a jiné sladkosti , abych je mohl/a sníst později.		
7.	Občas doma nemám žádné sladkosti ani potraviny s cukrem .		
8.	Mohu mít doma sladkosti , aniž bych je jedl/a.		
9.	Nezajídám každé jídlo něčím sladkým .		
10.	Málokdy snídám kávu se sladkým pečivem (např. koblihy apod.).		
11.	Ráno po probuzení dokážu vydržet více než hodinu bez snídaně .		
12.	Nemám potřebu pít slazené nápoje každý den.		



Hodnocení:

Více než 4x NE

Pokud jste u více než čtyř tvrzení odpověděli „ne“, je možné, že jste na cukr citlivější a může se u vás rozvíjet návyk.

- **Stejně jako alkoholici pocítují abstinenční příznaky**, mohou se i u vás objevit při omezení sladkého nepříjemné pocity – například chuť na sladké, horší soustředění nebo podrážděnost.
- Po konzumaci **cukru** můžete **krátkodobě pocítit úlevu**, dlouhodobě však může docházet **ke zhoršení potíží**.

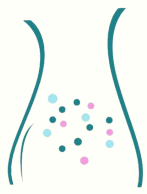
4x NE a méně

*Pokud jste odpověděli „ne“ čtyřikrát nebo méně, nemusí to nutně znamenat, že se vás problém s **cukrem** netýká. Možná si jen neuvědomujete, kolik ho ve stravě skutečně přijímáte, protože bývá **často skrytý** v běžných potravinách.*

Tušíte, kde všude se v potravinách skrývá cukr?

Možná vás překvapí, kde všude se cukr nachází:

- **Cukr** se ve formě kukuřičného sirupu nebo melasy přidává například i do **hamburgerů**, mimo jiné kvůli technologickému zpracování.
- Najdete ho i ve **strouhankových obalech** mnoha **hotových výrobků**.
- Používá se také při zpracování některých **masných výrobků a konzerv**.
- Najdete ho v **bujónových kostkách** a v pražených oříšcích.
- Nezapomínejte ani na **pivo, víno a další alkoholické nápoje**.
- Často se přidává do nálevů kompotovaného ovoce, do **cereálií**, průmyslově vyráběných kečupů a dalších běžných potravin.



Svět kolem nás je doslova prosycen **cukrem**. Rafinovaný cukr přitom obsahuje převážně tzv. **prázdné kalorie** a neposkytuje tělu vitaminy, minerály ani jiné prospěšné látky. Je proto vhodné zaměřit se nejen na omezení sladkých potravin, ale i na tzv. **skryté cukry**.

Po

-
-
-
-
-
-

Úpr
a p

Na

Zm

kol

obs

slož

Bebivita, který má 34 g cukru na 100 g. Doporučuji používat se na složení.



Nadměrný příjem cukru může **narušovat rovnováhu střevního prostředí**, což se může projevit například trávicími potížemi nebo změnami chování.

Cukr je v potravinách často využíván jako **levná složka**, proto je dobré věnovat pozornost složení výrobků a vybírat je vědomě.