

R Á D C Í P R O Z D R A V Í

Martina Fontana

Sladká droga

Co hrozí při nadměrné konzumaci
cukru



Martina Fontana

Sladká droga

Co hrozí při nadměrné konzumaci
cukru

Fontana, Martina

Sladká droga : co hrozí při nadměrné konzumaci cukru / Martina Fontana ; [z německého originálu přeložila Lucie Simonová]. – Vyd. 1. – Praha : Portál, 2013. – 160 s.

Název originálu: Voll auf Zucker! Wie Sie die Sucht nach Süßem überwinden
ISBN 978-80-262-0481-7 (brož.)

664.1 * 612.39 * 616.3-008 * 613.2

- cukr
- výživa člověka
- zdravá výživa
- populárně-naučné publikace

613 – Hygiena. Lidské zdraví [14]

Původní německé vydání:

Voll auf Zucker! Wie Sie die Sucht nach Süßem überwinden by Martina Fontana

© 2012 Kösel-Verlag München

A division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

www.koesel.de

České vydání:

Translation © Lucie Simonová, 2013

© Portal, s. r. o., Praha 2013

ISBN 978-80-262-0569-2

Úvod	7
-----------------------	----------

KAPITOLA PRVNÍ

Je snad ve všem cukr?

Naše katastrofální konzumace cukru	11
---	-----------

Krásný sladký svět, v němž žijeme	11
---	----

Cukr ovlivňuje naše myšlení a jednání	17
---	----

Opium lidstva – je cukr skutečně droga?	20
---	----

„Jsem sacharidový typ!“

Závislost na cukru má mnoho podob	25
---	----

Závislí a nemocní kvůli modernímu stravování	30
--	----

Jízda na „glykemické“ horské dráze	36
--	----

Diabetes a další – pozdější důsledky konzumace cukru	41
--	----

Vynervovaní a špatně naladění – může za to také cukr?	47
---	----

KAPITOLA DRUHÁ

Kdo za to může?	51
----------------------------------	-----------

Mlsání je nám vlastní	51
---------------------------------	----

Skandál v supermarketu: znáte svého dealera?	55
--	----

Hotovo – nejprve polévka z pytlíku, potom vaše zdraví	59
---	----

Nechuť k vaření – rychlé občerstvení	65
--	----

Na startovní čáře stojí další generace závislých	69
--	----

Čím se vlastně zabývají politici

a zákony na ochranu spotřebitele?	78
---	----

KAPITOLA TŘETÍ

Ven z cukerné pasti?	85
Ruku na srdce – Jsem závislý/á na cukru?	85
Nás závislých je mnoho a máme moc	90
Zachraň se, kdo můžeš, protože zdraví je pro život nutné!	94
Neexistuje jedna cesta pro všechny	98
Dieta? Ne! Změna? Ano!	103

KAPITOLA ČTVRTÁ

Všechno je možné – kroky ke zdravému životu bez cukru	107
Vydejte se na cestu!	107
Máte potřebu „vyčistit harddisk“?	109
Co potřebujete k přeprogramování? Dobrý postoj a trochu fantazie!	116
Bez toho to nepůjde – odvykáací kúra	121
Konečně je vám zase z něčeho zle!	127
Jedovaté a „pohonné“ látky a oblíbené potraviny	130
Sbohem hotová jídla – vařit doma je mnohem zdravější	136
Pohyb pomáhá a podporuje!	143
„V pohodě“ proti závislosti na cukru	148
Na konec	154
Doporučená literatura	159

Milé čtenářky a čtenáři,
co jste měli dnes k snídani? Nebyly to náhodou vafle z toustovače s koupenou marmeládou a se šlehačkou ve spreji? Nebo si myslíte, že by něco takového ke snídani přece nikdo nejedl? Až donedávna jsem si to také myslela, ale bohužel jsem zjistila, že existuje poměrně hodně lidí, kteří se již po ránu „cpou“ takovým mimořádně sladkým a mastným jídlem bez jakýchkoli vitaminů. Možná ne každý den, ale často. Mnoho lidí konzumuje velmi sladké potraviny, aniž by jim to přišlo alespoň částečně špatné nebo divné. Musím se přiznat, že mě toto zjištění docela vyvedlo z míry.

Proč? Protože jsem posedlá zdravou výživou a nemlsám? Nesmysl. Ne, mě jenom děsí bezstarostnost některých mladých i starších lidí: „Nic na tom přece není, je to dobré a neškodí to!“ S takovou naivitou a s takovým nezájmem o vlastní zdraví jsem prostě nepočítala. Zjevně existuje stále více lidí, pro které je strava s extrémně vysokým obsahem cukru zcela normální a kteří ji „dopřávají“ i svým dětem (pokud nějaké mají).

Najednou mi bylo jasné, že cukr má mnohem větší moc, než by většina z nás považovala za možné a než jsem si já sama dovedla představit. Už dávno jsme civilizace závislá na cukru – jenom se to ještě nerozkřiklo.

Toto hořkosladké zjištění mě v poslední době stále více zaměstnávalo a často jsem si kladla následující otázky:

- Jak k tomu dochází – proč jsme vlastně závislí?
- Kdo nás dělá a udržuje závislými?
- Co v nás závislost způsobuje?
- Proč si tak málo lidí uvědomuje vztah mezi vysokou konzumací cukru a prudce se zvyšujícím počtem obézních lidí a lidí s nadváhou?
- Co můžeme udělat pro to, abychom se od cukru osvobodili?

Začala jsem tedy hledat odpovědi. A našla jsem jich mnoho. Některé byly děsivé, jiné ale zase nadějně.

„Vařlovy“ šok byl samozřejmě pouze onou pomyslnou poslední kapkou, proč jsem se rozhodla napsat tuto knihu. Tématem závislosti na cukru jsem se sice zabývala již dříve, ale tehdy pouze „v domácích podmínkách“, tedy sama pro sebe a kvůli vlastnímu problému s váhou. Ano, i já jsem se mnoho let svého života trápila tím, že musím zhubnout, být štíhlá a odpovídat požadavkům dnešní doby. A na tohle životní období nevzpomínám moc ráda. Již v době dospívání jsem navštěvovala výživové poradce, vyzkoušela jsem mnoho různých věcí, někdy jsem byla úspěšná, ale velmi často mé pokusy končily žalostným selháním. Po celá desetiletí se u mě střídala období obsesivní zdravé výživy a období nezřízené žravosti. Vyvíjela jsem sama na sebe stále větší tlak, byla jsem zoufalá, potom jsem se zase sebrala, abych mohla opět selhat. V jisté chvíli mě napadlo, že se vlastně chovám jako závislák; ano, zjevně jsem byla závislá. Ale na čem? Co bylo mojí drogou?

Hledání bylo krátké a velmi úspěšné: zaměřila jsem se detailněji na to, jak se stravuji, a pochopila jsem, že moje osobní droga se skrývá v téměř každé potravíně. Mojí drogou byl jednoznačně cukr!

A čím více jsem se začala tématem „cukru“ zabývat, tím jasnější mi bylo, nakolik cukr ovlivňuje můj život. Brzy jsem dospěla k jistotě, že s nadměrnou konzumací cukru nesouvisí pouze mé problémy s váhou, ale rovněž velmi častá náladovost a potíže se soustředěním, s nimiž jsem musela opakovaně bojovat. Zároveň jsem pochopila, že se nejedná pouze o můj vlastní problém. Většina lidí, s nimiž jsem mluvila, s pochopením přikyvovala („Mám dojem, že jsem také závislý/á na cukru.“) a vyprávěla mi příběh svého začarovaného „sladkého kruhu“. Všechny příběhy se velmi nápadně podobaly a nikdo z jejich vypravěčů neznal řešení.

Některé z těchto příběhů si můžete přečíst v knize, kterou právě držíte v ruce. A samozřejmě se s vámi podělím i o všechny odpovědi, které jsem na otázky týkající se závislosti na cukru našla. Tato kniha by se pro vás mohla stát nástrojem, který mně a mnoha dalším postiženým umožnil konečně vystoupit z onoho „sladkého kolotoče“.

Co v této knize nenaleznete, jsou konkrétní doporučení týkající se stravy a potravin. Proč? Protože žádná dieta na světě nemůže být tak individuální jako vy se svou fantazií a vůlí! Proč byste se tedy měli trápit nějakými předpisy? A rovněž vám nebudu doporučovat přechod na náhradní drogy, jako jsou stévie nebo umělá sladidla, protože to by váš hlavní problém nevyřešilo: v takovém případě byste totiž i nadále jedli příliš sladká, nekvalitní a nevhodná jídla. Rafinovaný cukr je často pouze jednou částí

problému, která je však první na ráně. Touha po cukru by však v takovém případě zůstala. A pokud přetrvává touha, jste neustále vystaveni nebezpečí, že zase jednou sáhnete po produktech s rafinovaným cukrem. Pouze pokud se od touhy po cukru trvale osvobodíte, stanete se nezávislími na jakýchkoli intrikách potravinářského průmyslu!

Přála bych si, abyste našli svůj vlastní osobní a zdravý stravovací styl tak, jako jsem ho našla já. Já jsem svoji změnu realizovala již před více než deseti lety. Od té doby jsem „čistá“, stravuji se bez cukru a cítím se zdravější než kdykoli předtím. Vyřešil se rovněž můj problém s váhou a od té doby jsem již nikdy nepřibrala (tedy ne tolik, aby to stálo za zmínku). A chcete vědět, co je na tom všem nejlepší? Nový způsob chování mi natolik přešel do krve, že se již nemusím nijak dlouze zamýšlet ani nad jídlem, ani nad svojí váhou. Všechno to již funguje automaticky. A v klidu.

Přeji vám, abyste i vy o sobě mohli co nejdříve tvrdit totéž. Na vaší cestě ze závislosti na cukru vám přeji mnoho zábavy a úspěchu, vaše

Martina Fontana

Kapitola první

Je snad ve všem cukr? Naše katastrofální konzumace cukru

Krásný sladký svět, v němž žijeme

Náš svět je sladký. Sladký jako cukr a lepivý. Cukr je všude, provází nás na každém kroku. Setkáváme se s ním tam, kde s ním počítáme, ale často na něj natrefíme v okamžiku, kdy bychom to vůbec neočekávali a kdy s tím nepočítáme.

Všichni tohoto bílého jedu konzumujeme více, než by pro nás bylo dobré: Věděli jste, že každý Čech za rok spotřebuje průměrně 40 kilogramů rafinovaného cukru?

Představte si prosím toto množství v jednotlivých baleních – neuvěřitelných 40 krabic nebo sáčků cukru! Pokud přidáte ještě dalších 23 balení, máte průměrnou roční spotřebu každého obyvatele USA – neuvěřitelná hora 63 kg cukru! A kdyby záleželo pouze na potravinářském průmyslu, měli bychom se k této metě co nejdříve přiblížit i my. Šanci máme bohužel velkou. Nicméně již při roční spotřebě 40 kg na osobu můžeme říci, že se tento bílý jed stal pro mnohé z nás základní potravinou. Skvělá kariéra pro produkt, který v jeho rafinované podobě naše tělo vůbec nepotřebuje! Rafinovaný cukr se stal vetřelcem nejhoršího kalibru – vplížil se do našeho života, stal se jeho nedílnou součástí a potměšile a s radostí ničí naše zdraví.

Pravidelně se necháme cukrem vykrmovat, jelikož pouze zhruba 15 % z neuvěřitelných 40 kg rafinovaného cukru

použije každý z nás ve své vlastní domácnosti – na pečení, vaření nebo ke slazení kávy, čaje atd. Celý velký zbytek nám dodává potravinářský průmysl: velmi často například v nealkoholických nápojích, marmeládách, sladkostech všeho druhu, ale také skrytě v minerálkách, hotových pokrmech, jogurtech a v mnoha dalších produktech. Dohromady je to více než 34 kg cukru za rok – ale to jen tak mimochodem. Není to hrozné?

Jíme sladká jídla, jako by neexistovala žádná jiná možnost stravování. A každý den k tomu máme neuvěřitelně mnoho příležitostí. Často začínáme již u snídani: od tradičního chleba s marmeládou až ke cornflakům a nejrůznějším variantám müsli, která jsou doslova napěchována cukrem. A pokud si myslíte, že to vyřešíme chlebem se salámem, tak jste na omylu, protože dnes je do téměř všech druhů salámů přidáván cukr!

Někteří lidé dokonce ráno jedí pouze ovoce, protože se domnívají, že tím dělají „něco pro zdraví“. Na první pohled to tak skutečně vypadá, protože se jedná o přírodní potraviny bez přídavku rafinovaného cukru – a co může být lepšího. Faktem ale je, že naše tělo nedokáže dobře zpracovat ani velké množství ovocného cukru obsaženého v ovoci.

Zuzana, 43 let

Na začátku devadesátých let jsem byla stejně jako mnoho dalších nadšená programem a dietou „Fit for Life“. Myšlenky autorů byly radikální a revoluční. Pokud se bude člověk stravovat podle jejich pravidel, slibovali autoři zdraví a úbytek na váze. Dieta byla mimo jiné založena na tom, že člověk až do oběda konzumuje

pouze ovoce. Protože mám ovoce ráda, bez problémů jsem se touto radou řídila a nějaký čas jsem se skutečně cítila velice dobře. Zhubla jsem čtyři kila a naučila jsem se zdatně ignorovat svůj kručící žaludek. Po několika týdnech se mi ale začalo dělat ráno stále častěji nevolno a začala jsem mít problémy se zažíváním. Vyvinula se u mě alergie na fruktózu a já byla nešťastná, že jsem ani s pomocí tohoto výživového konceptu nedosáhla požadovaného úspěchu.

Ještě hůře než ti, kdo snídají sladkosti nebo jedí převážně ovoce, jsou na tom ale ti, kdo z domova odcházejí zcela bez snídaně, a jsou tak vydáni na milost a nemilost vůním pekáren, které míjejí cestou do práce. Tělo má hlad a všude kolem to voní po něčem, co nám rychle dodá energii. Slyšíme: „Kup mi čokoládový croissant nebo borůvkový muffin. Hlavně mi něco kup, je jedno co, hlavně aby to bylo sladké a mělo to hodně kalorií!“ A samozřejmě si k tomu objednáme typickou „kávu s sebou“, pokud možno s velkým množstvím mléka a cukru. Skvělé: žádné vitaminy, zato hodně cukru a tuku!

Ráno v půl desáté se mohou všichni závislí na cukru na chvíli zastavit a dát si pauzu přesně tak, jak se nám to snaží vsugerovat reklama. A pauza se samozřejmě neobejde bez sladké maličkosti, která nám zlepší náladu a opětovně nám zvýší hladinu cukru v krvi. Děti v této době sedí ve školkách a ve školách a pochutnávají si na sladkých jogurtových bombách a dalších „výborných“ produktech potravinářského průmyslu, které by přece „měly být tááák zdravé“, ale jediné, co o nich můžeme říci, je, že jsou strašně sladké.

Ženy v domácnosti se touto dobou vydávají na nákup, aby doplnily zásoby cukru. Dověčou domů do kuchyně velké množství bílého jedu, a to s těmi nejlepšími úmysly, protože jejich milovaní by přece měli jíst to, co jim chutná (a na čem jsou závislí!). V kancelářích se často mlsá celý den – každý přinese něco sladkého, položí to na psací stůl a nabízí kolegům a přátelům. Samozřejmě si o tom nikdo nic špatného nemyslí, naopak: chceme přece ostatní i sami sebe pouze trochu rozmazlovat a dopřát si něco dobrého. Bohužel nám přitom ale není zřejmé, že se tak stále hlouběji noříme do „začarovaného kolotoče cukru“.

A po obědě? Úplně automaticky sáhneme po sladkém dezertu, který nám opět zvýší hladinu cukru v krvi. A navzdory vší té sladké energii se cítíme unaveni a doléhá na nás poobědová krize! A protože ne a ne přejít, sáhneme po další sladké svačině: kávě a zákusku (možná bez kávy, ale hlavně ne bez zákusku!). Mnoho z nás by bez tohoto sladkého rituálu odpoledne vůbec nepřežilo; vypěstovali jsme si skutečnou závislost, která nás každý den (!) nutí jíst zákusky a další sladkosti. A dáte si k tomu kávu? S radostí, protože cukr a kofein – v tom je síla. A hned se cítíme o něco lépe, povzbuzeni. Že to netrvá dlouho, to jsme již všichni zažili na vlastní kůži. Nu dobrá, další možnost, jak „natan-kovat cukr“, se nabízí cestou domů. Patříte také k těm řidičům, kteří se během řízení pravidelně dopují sladkostmi? Sušenky, bonbony, gumoví medvídci nebo hroznový cukr mají v autech své čestné místo. A možná i v tom vašem!

A pokud vede naše cesta domů kolem nákupního centra, můžeme si ještě plnými doušky vychutnat rychlé občerstvení a poddat se chuti pochybných a špatných potravin

s příliš vysokým obsahem cukru: lákají nás pekárny se svou nekonečnou nabídkou koláčů, skořicových šneků a makovců. Navíc každé nákupní centrum má alespoň jeden stánek se zmrzlinou lákající zákazníky na své cukrové bomby.

Dalším lákadlem nákupních center jsou samozřejmě nejrozmanitější rychlá občerstvení s hamburgery. Stejně jako většina poskytovatelů rychlého občerstvení mají i tyto řetězce velmi promyšlenou nabídku; kromě velkého množství hamburgerů, z nichž většina je samozřejmě doplněna povinným kečupem obsahujícím cukr a alespoň půl litrem limonády, je k dispozici samozřejmě i něco sladkého: zmrzlina s přezlazenými polevami, jablkové taštičky a další laskominy plné cukru.

Nabídka lákavého (a velmi sladkého) jídla „do ruky“ je obrovská. A se sladkým pokušením se samozřejmě nesečkáte pouze ve velkých nákupních centrech, ale i v každé ulici s obchody. Je jedno, zda se nacházíte v malém nebo velkém městě, zdá se, že v současné době je všude více obchodů s něčím k snědku než obchodů prodávajících oblečení nebo jiné zboží. Zjevně se jedná o výnosný obchod. Protože my prostě nedokážeme odolat. Jsme lákáni, sváděni, drážděni a přemlouváni. Jsme sváděni k nákupu a samozřejmě k jídlu a pití. A to všechno, aniž bychom měli hlad nebo potřebu jíst. Všichni konzumujeme (sladké) jídlo, které ve skutečnosti vůbec nepotřebujeme – úplně jako by nás něco očarovalo a zbavilo veškeré vůle.

Náš (zdánlivý) nedostatek vůle se samozřejmě potrvá nářskému průmyslu velmi hodí. Čím častěji se v těchto chrámech konzumu pohybujeme, tím hlasitěji cinkají peníze v kasách! Obraty stoupají a stoupají – a úměrně tomu

bohužel i objem našich břich a boků. Nám to sice vadí, ale potravinářský průmysl z toho moc smutný není, protože: čím více lidí s nadváhou, tím více závislých na cukru. A co chtějí závislí? Konzumovat svoji látku!

Touha po cukru způsobí, že se nafukujeme stejně jako popcorn na horké pánvi: puk! Necítíme se dobře, jsme nafouknutí a stáváme se stále neforemnějšími. A přesto se sladkému pokušení nedokážeme ubránit; většina našich pokusů zhubnout žalostně selhává. Pro nás je to více než frustrující, ale jako obvykle se najde někdo třetí, kdo z toho profituje: oděvní průmysl. Proč? Protože časté změny velikosti s sebou přinášejí nutnost pravidelného nákupu dalších a dalších kusů oblečení! Takže vyrazíme a nakupujeme. A když už tam jsme, necháme se samozřejmě nalákat a koupíme si něco k jídlu.

Když jsme s nákupy hotovi, zhroutneme se společně s plnými nákupními taškami doma na gauč. A přestože jsme toho cestou tolik snědli, už nám zase kručí v břiše. Potřebujeme rychle doplnit energii, jinak se zhroutneme (nebo si to alespoň myslíme). Ale naštěstí bude brzy večeře. A to je přece příležitost pro zdravé jídlo s malým obsahem cukru sestavené pokud možno z přírodních surovin. No, bylo by to hezké, ale bohužel to platí pro stále méně domácností. Místo láskyplně uvařené večeře se na stolech stále častěji objevují produkty rychlého občerstvení a hotová jídla. A s nimi samozřejmě často i značné množství cukru.

Závislost na cukru se stala naším věrným kamarádem. Doprovází nás každý den našeho života. Cukr nás doprovází ve všech životních situacích, je součástí všech oslav

a konzumujeme ho během všech ročních období. Narozeniny, svatby, Vánoce i Velikonoce, Den matek, Den žen, Dušičky a Mikuláš: to všechno jsou úžasné příležitosti, kdy si můžeme dopřát ještě více sladkého. Krásný nový sladký svět.

Německá spotřeba sladkostí na hlavu (2010)

- 9,32 kg čokolády,
- 3,60 kg zmrzliny,
- 5,73 kg bonbonů (gumoví medvídci a spol.).

Zdroj: Bund der Deutschen Süßwarenindustrie (BDSI)*

Cukr ovlivňuje naše myšlení a jednání

Vlastníte auto? A pokud ano, máte ho rádi? Tak moc, že vždy dbáte na to, abyste do něj natankovali to správné palivo? Mrazí vás při představě, že byste do auta na benzin natankovali naftu, nebo obráceně? Honí se vám právě hlavou strašné myšlenky, protože je naprosto jasné, že takové zacházení by váš automobil rozhodně nepřežil bez újmy? Jasně vidíte, jak by se vaše oblíbené auto zaseklo, odmítlo spolupracovat a asi byste ho již ani nezachránili? Pokud se vám při této hororové představě sevře žaludek, patříte jednoznačně k lidem, kteří na svém autě lpí (nebo alespoň mají strach o svoji peněženku).

Své auto často považujeme za životně důležité a naprosto nepostradatelné. Svě tělo ale většina z nás nepovažuje za stejně důležité a hodnotné. Jak bychom si totiž

* Většina parametrů je v českých zemích velmi podobných (viz Statistická ročenka). (Pozn. red.)

jinak vysvětlili, že často neděláme nic, nebo pouze velmi málo pro to, aby se našemu tělu vedlo dobře a aby mohlo bez potíží vykonávat všechny své úkoly? Proč své tělo často „tankujeme“ špatnými pohonnými hmotami? Proč od něj často očekáváme pouze to nejhorší? A proč neustále „zapomínáme“, jaké jedinečné a zázračné dílo naše tělo představuje? Nezaslouží si mnohem více pozornosti a péče než jakékoli auto? Když se s námi totiž předčasně rozloučí s nervy nadranc, nemůžeme si za něj koupit náhradu!

Je nám to jedno. Ale jak se to mohlo stát? Jsme snad něčím manipulováni?

Sladké především velmi dobře chutná. Je to jednoduché. Navíc v nás množství konzumovaného cukru vyvolává zdánlivě pozitivní reakci, protože cukr má jednoznačně vliv na naši náladu. Často jíme (a zejména sladké!), protože jsme potom více v klidu a někdy i skutečně šťastní. Jídlo pomáhá i tehdy, když se nám daří špatně. A právě v okamžiku, kdy prožíváme frustraci, zlost nebo máme potíže v lásce, utěší nás tabulka oblíbené čokolády mnohem více než celozrnný chléb s rajčaty!

Čokoláda je opravdu „šťastnou potravinou“ – alespoň se to o ní opakovaně tvrdí. Zní to dobře: čokoláda obsahuje tajemné látky s nevyslovitelnými názvy, které nás dokážou osvobodit od špatné nálady. Sem s ní! Lidé zabývající se výzkumem čokolády (což musí být velmi příjemné povolání!) ale bohužel již před dlouhou dobou zjistili, že štěstí, které prožíváme při kousnutí do čokolády, není vyvolané látkami jako serotonin, tryptofan nebo fenetylamin, protože jich čokoláda obsahuje příliš malé množství a tělo je navíc ani není schopné všechny zpracovat.

Jste zklamáni? A ptáte se, proč se tedy poté, co sníte celou tabulku čokolády, cítíte lépe? Podle posledních vědeckých poznatků nás čokoláda činí šťastnějšími (kdo by si to pomyslel!), protože ji prostě rádi jíme! A jestliže něco děláme rádi a s požitkem, vyvolává to v nás příjemně blažený pocit. A celkově se nám tak daří dobře, nebo alespoň lépe než doposud! Nyní nás již tedy nepřekvapí, že tak rádi a často saháme po sladkostech a obzvláště po čokoládě!

Vědomě nebo nevědomě tedy sebou samými s pomocí cukru manipulujeme. Navozujeme si vytoužený příjemný pocit, ovlivňujeme své emoce, cítíme se hýčkáni a někdy i odměněni. A pokud to děláme často, stane se v našem mozku něco zajímavého: hýčkání a odměňování se ukládá jako zvyk! Když příště jíme čokoládu, aktivuje se v našem mozku centrum odměňování, protože v daném okamžiku „ví“: „Á – zase se děje něco mimořádného!“ Dojde k aktivaci mozkových buněk náležejících k centru odměňování a ty začnou vylučovat signální látku dopamin, která je zodpovědná za pocit štěstí, případně za euforii. Naše dobrá nálada tedy není vyvolána látkami obsaženými v čokoládě, ale „drogami“, které ve svém těle nevědomě vytváříme.

Je zajímavé, že stejného efektu (uvolňování dopaminu) můžete dosáhnout i v případě, pokud v emocionálně vypjatých situacích sáhnete například po klobáse nebo po aromatickém sýru, což znamená, že svůj systém odměňování můžete aktivovat a trénovat i bez pomoci cukru. Většina lidí se ale ke štěstí projí raději něčím sladkým než klobásou.

Naše tělo disponuje vlastní „produkcí drog“, kterou rádi stimulujeme. Ale utěšovali bychom se tak často čokoládou a dalšími sladkostmi, pokud by na nás ze všech

stran neútočila jejich obrovská nabídka spojená s příslušnou reklamou? Není „vnější manipulace“ potravinářským průmyslem mnohem větší než „vlastní manipulace“?

Naše chuť je neustále podněcována mnoha vnějšími podněty, kterým často podlehneme a ocitneme se tak v pasti, která nemá s prožitkem nebo s příjemným pocitem příliš mnoho společného. Vypadá to, jako by naše tělo skutečně toužilo po cukru. Jako by to byla droga.

Cukerná amnézie?

I když víme, že nám příliš mnoho cukru škodí, přesto po něm saháme, kdykoli si „bezpodmínečně nutně“ musíme dát něco sladkého. Odsuneme všechny myšlenky stranou a užijeme si svou „dávku“ dopaminu, která nás na chvíli učiní šťastnými. Skutečnost, že tukový polštář viděno dlouhodobě nás šťastnými neučiní, jednoduše potlačíme. Cukr má zjevně přímý vliv na naši paměť – jakmile si do úst strčíme něco sladkého, začneme trpět „zapomnětlivostí“!

Opium lidstva – je cukr skutečně droga?

Všechno, co nám, lidem, přináší požitek, u nás může rovněž vyvolat závislost. Je jedno, zda se jedná o sex, alkohol, nikotin, drogy, léky, jídlo – jakmile naší „drogou“ aktivujeme odměňovací systém v mozku, je velmi těžké najít cestu zpět. A my navíc ani nechceme. Mnoho závislostí (i závislost na jídle) patří mezi oficiálně uznaná onemocnění.

Vědecká společnost se ale dlouho bránila uznání faktu, že i na cukru mohou být lidé závislí. A to navzdory

skutečnosti, že zjevně existuje stále více lidí, kteří jsou ze své touhy po sladkém zoufalí. Jsou lidé, kteří nedokážou projít kolem kousku dortu nebo tabulky čokolády a kteří musí konzumovat stále větší množství sladkého! Mnozí z těchto lidí jsou přesvědčeni, že jsou závislí na cukru – vyskytují se u nich totiž fyzické a psychické symptomy typické i pro jakoukoli jinou závislost. Naštěstí se již začíná hovořit o tom, že náš mozek reaguje na pravidelnou konzumaci cukru podobně, jako kdybychom byli závislí na lécích, alkoholu nebo na čemkoli jiném. Takže je jasné: jíme stále více cukru, protože jsme na něm závislí!

Jestliže tedy cukr způsobuje závislost a my jsme závislí na cukru – připomeňme si oněch 40 kg cukru na hlavu! –, proč tato zásadní informace nevyvolává větší rozruch a nikdo se nad ní nepozastavuje? Pro postižené by přece bylo nesmírně důležité vědět, že jsou závislí a že jejich neschopnost vzdát se cukru nesouvisí s nedostatkem pevné vůle. Proč tedy výzkum a osvěta k tématu závislosti na cukru není na mnohem vyšší úrovni a proč je cukr pro mnohé stále ještě „neznámou drogou“? Možná to má velmi dobré důvody, jejichž pravou podstatu jsme však ještě neodhalili.

Je pravda, že existuje odvětví, které z naší závislosti na cukru profituje – jedná se samozřejmě o potravinářský průmysl! Navzdory všem kritickým hlasům nás potravinářský průmysl zásobuje stále větším množstvím bílého jedu, stará se o jeho neustálý přísun a velmi zjištěně nás tak podporuje v naší závislosti. Potravinářský průmysl všechny útoky odráží: není přece zakázané prodávat produkty obsahující cukr! To, že se většina z nás stane závislými na cukru nedobrovolně a bez velkého nadšení, považuje potravinářský